

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ Дс № 1



Э.А. Садыхова

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ для
детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет,
12 часовой режим функционирования, посещающих
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение Детский сад № 1 городского округа - город
Камышин (МБДОУ Дс № 1)
с 01.03.2021г. по 01.09.2021 г.

Автор рецептурного справочника.
Под общ. редакцией В.Т. Лапшиной.
Г од выпуска - 2004 г.

Прие пиши	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	2	3	4	5	6	7	8	9
День 2								
Завтрак	Пудинг из творога со сметанно-молочным соусом	120/30	16,08	9,28	24,84	159		362
	Чай с молоком и сахаром	150/30/9	1,6	1,6	17,3	87		685
	Батон нарезной	20	1,33	0,13	0,47	45,6		
Завтрак 2	Сок	1/100	0,5	0	12,36	38		707
Обед	Борщ Украинский на мк/б со	238/7/5	2,57	4,77	26,16	173,53		113
	Картофельное пюре	100	2,13	7,5	20,45	196,6		520
	Гуляш из мяса говядины	60	14,1	5,9	2,94	180,4		437
	Компот из сухофруктов	1/200/0,35	0,6	0	18,66	121,5	0,35	639
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	4,2	90,8		
	Хлеб дарницкий	30	2,37	0,3	36,2	46,2		
	Овощи по сезону	30	0,46	0	0,06	2,6		
Уплотненный полдник	Рагу овощное с тушёной	100	6,09	8,3	17,68	124,05		539
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,46	2,1	45,4		
	Чай с сахаром	1/180/13	0,2	15	58	58		684
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0	42,75	42,75		
Ужин	Молоко	1/100	4,2	4,8	87	87		698
	Сухарики из дарницкого хлеба	15	1,66	0,24	36,2	36,2		
Итого за 1 день					373,11	1365	0,35	
Норма			60	60	261	1800	0,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 3								
Завтрак:								
	Суп молочный вермишелевый	1/200	7,4	6,45	22,9	262		160
	Какао с молоком	1/200	4,9	5	32,5	290		685
	Бутерброд с сыром	20/15	5,2	7,5	7,3	122		1
Завтрак 2:								
	Сок	1/100	0,5	0	12,36	38		707
Обед:								
	Щи из свежей капусты на мк/бульоне	245/10	11,65	8	19,5	172,32		124
	Манные зразы с мясом говядины	90/25	11,38	6,08	15,18	153,32		66
	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200/0,50	0,54	0	20,86	121,5	0,5	639
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	4,2	90,8		
	Хлеб дарницкий	30	2,37	0,3	26,2	46,2		
	Овощи по сезону	30	0,46	0	0,06	2,6		
Уплотненный								
	Биточек рыбный(минтай)	70	10,36	4,88	11,3	169,8		374
полдник								
	Свекла отварная порционная	70	1,87	2,1	3,73	38,6		536
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,46	2,1	45,4		
	Чай с сахаром	1/190/10	0,2	0	9,4	58		685
	фрукты свежие(яблоко)	114	0,38	0	9,34	42,75		
Ужин								
	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87		697
	Сухарики из дарницкого хлеба	15	1,66	0,24	1,84	36,2		
Итого за 1 день			67,03	46,73	180,13	1776,49		
Норма			60	60	261	1800		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша молочная геркулесовая с сахаром	1900/5/5	5,04	8,2	23,76	167,26		302
	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	14,65	152		692
	Кондитерские изделия(печенье)	32,50	1,04	0,91	8,53	13,5		797
	Бутерброд с сыром	20/15	5,2	7,5	7,3	122		1
Завтрак 2	Сок	1/100	0,5	0	12,36	38		707
Обед	Суп гороховый на кур/бульоне	230/20	6,2	9,6	33,3	253,5		139
	Печень говяжья по строгановски	70	10,64	12,79	25,7	256,85		431
	Гречка отварная рассыпчатая	120	5,5	4,4	17,2	150,25		297
	Свекла отварная порционная	30	1,7	0	10,8	48		536
	Компот из сухофруктов	1/200/0,35	0,54	0	20,86	111,6	0,35	639
	Хлеб пшеничный	40	1,32	0,46	2,1	45,4		
	Хлеб дарницкий	30	1,62	0,24	1,84	36,2		
Уплотненный полдник	Ватрушка с повидлом	55/25	7,28	3,36	9,19	113		741
	Чай с сахаром	1/185\15	0,2	0	9,4	58		684
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,38	0	9,34	42,75		
	Каша молочная пшённая жид.	1/180/5	5,04	5,8	23,76	107		311
Ужин	Молоко	100	3,36	3,84	5,64	69,6		697
	Сухарики из пшеничного хлеба	15	1,32	0,46	2,1	45,4		
	Сухарики из дарницкого хлеба	15	1,66	0,24	1,84	36,2		
Итого за 1 день			56	60	261	1806	0,5	
Норма			60	60	261	1800	0,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 7								
Завтрак:	Творожная запеканка со сметанным соусом	110/50	11,29	10,25	13,64	199,4		366
	Чай с молоком	20/180	1,6	1,6	17,3	187		685
	Батон нарезной	20	1	0,13	9,47	45,6		
Завтрак 2:	Сок	1/100	0,5	0	12,36	38		707
Обед:	Щи со свежей капустой на мк/бульоне	243/7	5	9,4	22,5	173		125
	Гуляш из мяса говядины	60/10	7,9	10,37	0	192,8		437
	Пшено отварное	90	6,22	8,43	61	137,05		508
	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200/0,50	0,54	0	20,86	121,5	0,5	707
	Хлеб пшеничный	40	1,32	0,46	2,1	45,4		
	Хлеб дарницкий	50	3,32	0,48	3,68	72,4		
	Овощи по сезону	30	0,46	0	0,06	2,6		
Уплотненный полдник	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	195/5	7,8	8,44	11,54	167		302
	Чай с сахаром	192/8	0,2	0	9,4	58		684
	Булочка Дорожная	55	2,15	10,4	67,85	254		770
	Фрукты свежие(яблоко)	114	0,38	0	9,34	42,75		
Ужин	Кисломолочный напиток (Кефир)	1/180	4,2	4,8	7,06	87		
	Сухарики из пшеничного хлеба	15	1,32	0,24	6,84	36,2		
Итого за 1 день			60	65	275	1859,7	0,5	
Норма			60	60	261	1800	0,5	
				5				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 8								
Завтрак	Каша молочная манная жид. с маслом и сахаром	187/5/7	9	11,8	51,84	172		311
	Кофейный напиток с молоком	130/70	7,94	3,6	28,7	201,8		692
	Бутерброд с сыром	20/15	5,2	7,5	7,3	122		1
Завтрак 2	Сок	1/100	0,5	0	12,36	38		707
Обед	Борщ на кур. /б	243/7	6	9,2	23,1	233,5		114
	Жаркое по-домашнему с м/кур	100/60	8,24	10	24,06	211,3		436
	Компот из сухофруктов витамин	1/200/0,50	0,54	0	20,86	121,5	0,5	707
	Хлеб пшеничный	40	1/32	0,46	2,1	45,4		
	Хлеб дарницкий	30	1,66	0,24	1,84	36,2		
	Овощи по сезону	30	0,46	0	0,06	2,6		
Уплотненный полдник	Котлета рыбная	70	9,5	4,4	7,6	101,55		388
	Овощи Тушеные	100	8,08	5,6	8,2	126		524
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0	15	58		685
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,46	2,1	45,4		
	Фрукты свежие	100	0,38	0	9,34	42,75		
Ужин	Молоко	100	2,6	4,16	4,7	58		697
	Сухарики из дарницкого хлеба	15	1,66	0,24	1,84	36,2		
Итого за 1			60	65	261	1859,7	0,5	
Норма			60	60	261	1800	0,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 8								
Завтрак	Каша молочная ячневая жид. с маслом и сахаром	195/5	96	9,77	56,2	286		311
	Чай с сахаром	188/12	0,2	0	9,4	58		685
	Бутерброд с сыром	20/15	5,2	7,5	7,3	122		1
Завтрак 2	Сок	1/100	0,5	0	12,36	38		707
Обед	Суп с клецками на кур/б	243/7	9,2	11,4	23,07	276,35		155
	Рагу из мяса курицы	110/60	11,9	12,79	59,45	192,5		489
	Компот из сухофруктов витамин	1/200/0,50	0,54	0	20,86	121,5	0,5	707
	Хлеб пшеничный	40	1/32	0,46	2,1	45,4		
	Хлеб дарницкий	30	1,66	0,24	1,84	36,2		
Уплотненный полдник	Суп молочный вермишелевый	185/5	9,5	4,4	7,6	101,55		160
	Булочка сдобная	55	6,25	10,16	52,52	237		766
	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	14,65	201,8		685
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,46	2,1	45,4		
	Фрукты свежие	100	0,38	0	9,34	42,75		
Ужин	Молоко	100	2,6	4,16	4,7	58		697
	Сухарики из дарницкого хлеба	15	1,66	0,24	1,84	36,2		
Итого за 1 Норма			55,2	60	273,48	1781,7	0,5	
			60	60	261	1800	0,5	

