



МАДОУ «Детский сад №1» р. п. Хвойная в с.Песь

Утверждаю

И.о. заведующей

Петрова

Петрова Е.Г.

Приказ № 8 от 04.02.2022 г.

**Основное десятидневное меню
для организации питания
детей, посещающих
филиал Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 1» р.п. Хвойная
в с. Песь
с 9 часовым режимом пребывания**

День 1 Понедельник

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронны с сыром	200	11,7	10,28	31,78	264	204, 206
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
Итого за завтрак		400	11,8	10,28	46,78	324	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	12,0	48,0	Пром.
Итого за второй завтрак		100	0	0	12,0	48,0	
Обед	Салат свекольный	50	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,80	147
	Жаркое по домашнему	220	26	23,2	16,6	379	374
	Хлеб ржано –пшеничный	37	2,4 5	7,55	14,62	136	Пром.
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,12	0,09	18,06	73,5	372
Итого за обед		707	30,84	38,4	61,09	712,64	
Полдник	Коржик	100	8,27	7,33	43,07	271,33	11
	Кисель	180	0,4	0	25,24	102,72	517
Итого за полдник		280	8,67	7,33	68,31	374,05	
Итого за день		1487	51,31	56,01	188,18	1458,69	

День 2 Вторник

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная	200	5,28	6,02	26,27	182,73	277
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	504
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Масло сливочное	5	5	4,15	0,05	37,5	Пром.
Итого за завтрак		435	12,68	10,47	53,02	339,13	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	Пром.
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	96,0	
Обед	Огурцы в нарезке	30	0,5	0	1,8	9,1	7
	Суп рыбный со сметаной	200	5,8	3,8	12,12	114,8	282
	Рис отварной со сливочным маслом	150	3,7 4	6,11	37,61	225,7	424
	Тефтели рыбные (биточки)	100	8,8 4	2,05	9,18	90,53	360, 460
	Хлеб ржано –пшеничный	37	2,4 5	7,55	14,62	136	Пром.
	Сок фруктовый	200	0	0	24	96	Пром.
Итого за обед		717	21,2	19,51	97,53	672,13	
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	12,92	19,85	3,51	244,34	311
	Булка	30	2,2 5	0,85	16,4	78,7	Пром.
	Чай	200	0,1	0	15	60	502
Итого за полдник		380	15,22	20,7	304,91	383,04	
Итого за день		1632	50,6	51,18	206,46	1490,3	

День 3 Среда

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая	200	7,16	8,98	28,84	227,19	281
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром. пром
	Масло сливочное	5	5	4,15	0,05	37,5	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	60	502
Итого за завтрак		435	14,56	13,43	59	382,59	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Пром.
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Салат «Витаминный»	50	0,5 8	6,06	6,38	84	1
	Суп овощной с курой со сметаной	200	6,5	5,2	22,09	150	36
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	42
	Пюре	150	3,075	6,36	14,085	145,29	429
	Хлеб ржано –пшеничный	37	2,4 5	7,55	14,62	136	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	527
Итого за обед		747	35,4	35,21	95,135	791,49	
Полдник	Сырники из творога	100	17,46	9,63	21,96	230,17	331
	Сгущённое молоко	10	0,8	0,85	0,56	3,3	Пром.
	Какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	85
Итого за полдник		290	23,66	14,98	41,72	372,37	
Итого за день		1572	74,02	64,02	202,25	1593,45	

День 4 Четверг

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вермишель молочная	200	4,3	3,94	12,94	107,35	180
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Масло	5	5	4,15	0,05	37,5	Пром.
Итого за завтрак		435	11,7	8,39	39,49	262,75	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	100	2,7	2,5	10,8	79	Пром.
Итого за второй завтрак		100	2,7	2,5	10,8	79	
Обед	Салат морковный	50	1,1	5,8	9,1	132	7
	Свекольник с курой со сметаной	200	1,40	3,91	6,79	67,80	282
	Капуста тушённая	130	1,33	2,10	9,92	74,11	423
	Шницель	70	9,84	8,02	7,16	139,13	386
	Хлеб ржано –пшеничный	37	2,45	7,55	14,62	136	Пром.
	Сок	100	0	0	12	48	Пром.
Итого за обед		607	18,84	34,13	64,97	597,04	
Полдник	Пюре	150	3,075	6,36	14,085	145,29	429
	Солёный огурец	20	0,14	0	0,22	1,4	Пром.
	Хлеб ржаной	37	2,45	7,55	14,62	136	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	502
Итого за полдник		407	5,76	13,91	43,92	342,69	
Итого за день		1549	39	58,93	159,18	1281,48	

День 5 Пятница

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	84
	Кофейный напиток с молоком	180	4,2	3,4	18,6	123,3	253
	Хлеб пшеничный в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Масло	5	5	4,15	0,05	37,5	Пром.
Итого за завтрак		415	17,7	15,58	57,86	419,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	12,0	48,0	Пром.
Итого за второй завтрак		100	0	0	12	48	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,68	6,06	6,38	84	3
	Суп вермишелевый с курой	200	2,15	2,27	13,71	83,80	208
	Плов с мясом	210	13,16	13,12	36,43	311,65	416
	Хлеб ржано –пшеничный	37	2,45	7,55	14,62	136	Пром.
	Компот из сухофруктов	150	0,20	0	32,60	132	874
Итого за обед		657	18,64	29	103,74	747,45	
Полдник	Булочка домашняя собственного производства	50	3,79	6,7	31,74	202,44	578, 558
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	502
Итого за полдник		250	3,89	6,7	46,74	262,44	
Итого за день		1422	22,7	51,28	220,34	1477,59	

День 6 Понедельник

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка рисовая со сгущённым молоком	150	6,63	6,27	45,3	220,3	102
	Кисель	180	0,4	0	25,24	102,72	517
Итого за завтрак		330	7,03	6,72	70,54	323,02	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	9,0	40,0	Пром.
Итого за второй завтрак		100	0	0	9,0	40,0	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	1,2	4	2,7	52	55
	Суп гороховый	200	6,5	5,2	22,09	150	36
	Рагу из овощей	150	2,85	6,75	15,90	136,5	321
	Кура отварная в соусе	80	12,91	9,71	0	150,4	414
	Хлеб ржано –пшеничный	37	2,45	7,55	14,62	136	Пром.
	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,09	18,06	73,5	372
Итого за обед		717	25,98	33,3	73,37	698,4	
Полдник	Булочка «Веснушка»	60	4,86	3,85	35,66	196,64	573
	Кисель плодово-ягодный	150	0,33	0	21,0	85,6	517
Итого за полдник		210	20,66	3,85	56,66	282,84	
Итого за день		1353	53,67	43,42	209,57	1344,26	

День 7 Вторник

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	84
	Хлеб пшеничный в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	Пром.
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
Итого за завтрак		435	8,61	12,18	54,26	356,4	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром.
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	6,68	6,06	6,38	84	3
	Борщ с курой со сметаной (мясом)	200	3,52	5,98	9,78	117	27
	Пюре	150	3,075	6,36	14,085	145,29	429
	Котлета рыбная	70	7,98	4,72	3,12	87	39
	Хлеб ржано –пшеничный	37	2,45	7,55	14,62	136	Пром.
	Сок	100	0	0	12	48	Пром.
Итого за обед		617	23,64	30,67	60	1217,29	
Полдник	Греча	150	6,58	5,56	31,67	208,08	252
	Молоко	150	4,2	5,3	6,75	93	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
Итого за полдник		330	13,08	11,16	49,92	358,98	
Итого за день		1482	45,73	54,41	173,98	1980,17	

День 8 Среда

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная со сгущённым молоком	200	19,6	16,7	43,1	475,3	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,2	3,4	18,8	123,3	253
Итого за завтрак		380	23,8	20,1	61,9	598,6	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	Пром.
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	
Обед	Огурцы в нарезке	30	0,5	0	1,8	9,1	7
	Рассольник с мясом и со сметаной	200	4,1	7,16	20,93	145	33
	Тефтели мясные в соусе	110	9,88	15,36	11,75	224,71	400, 446
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,72	7,3	10,04	112,68	33
	Хлеб ржано –пшеничный	37	2,45	7,55	14,62	136	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	527
Итого за обед		677	19,25	37,37	81,84	720,69	
Полдник	Пироги с повидло	100	3,59	4,64	31,64	174,71	73
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	502
Итого за полдник		300	3,69	4,64	46,64	234,71	
Итого за день		1457	48,24	62,61	211,38	1649,6	

День 9 Четверг

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая	200	9,68	8,85	49,37	226,5	253
	Хлеб пшеничный в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	Пром.
	Кисель	200	1,36	0	29,2	121,52	517
Итого за завтрак		435	13,39	13,3	90,12	443,42	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	100	2,7	2,5	10,8	79	Пром.
Итого за второй завтрак		100	2,7	2,5	10,8	79	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	50	1,2	4,0	2,7	52	18
	Суп рыбный со сметаной	200	5,8	3,8	12,12	114,8	282
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	688
	Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	386
	Соус красный	30	1	0,8	2,7	22,1	228
	Хлеб ржано –пшеничный	37	2,45	7,55	14,62	136	Пром.
	Сок	100	0	0	12	48	Пром.
Итого за обед		647	27,99	32,89	85,2	758,4	
Полдник	Яйцо	50	6,35	5,78	0,35	78,5	306
	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	50	5,8	12,37	13,38	190,58	
	Какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	85
Итого за полдник		280	17,55	22,65	32,91	407,98	
Итого за день		1462	61,63	71,34	219,05	1688,8	

День 10 Пятница

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшённая	200	7,79	9,9	35,91	226,89	282
	Бутерброд с хлебом пшеничным и сливочным маслом	40	1,6	16,7	10,0	197	102
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
Итого за завтрак		440	9,49	26,6	60,91	483,89	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	12,0	48,0	Пром.
Итого за второй завтрак		100	0	0	12	48	
	Суп молочный	200	6,6	9	20,64	187,04	180
	Картофельное пюре	150	3,075	6,36	14,085	145,29	429
	Бефстроганов из отварного мяса в соусе	105	18,52	17,28	1,77	236,66	377, 454
	Хлеб ржано –пшеничный	37	2,45	7,55	14,62	136	Пром.
	Компот из сухофруктов	180	0	0	14,0	55,8	
Итого за обед		672	30,64	40,19	65,12	760,79	
Полдник	Оладьи	100	8,27	7,33	43,07	271,33	11
	Сгущённое молоко	10	0,8	0,85	0,56	3,3	Пром
	Чай	200	0,1	0	15	60	502
Итого за полдник		310	9,17	8,18	58,63	334,63	
Итого за день		1522	49,305	74,97	196,66	1627,31	