

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад с. Первомайское» МР «Каякентский район»



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад с.Первомайское»
Э.М. Меджидова
Приказ № 16^ч от 13.08.2022 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для детей, посещающих ДОУ с 10,5 часовым режимом
функционирования
(на одного ребенка в возрасте от 3 до 7 лет)**

с. Первомайское, 2022г.

[illegible]

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Энерг. ценн., ккал
2-й день							
<u>Завтрак</u>							
1. Каша пшениная молочная	200			6,8	8,9	29,8	267,5
пшено		21	21				
молоко		150	150				
сахар		5	5				
масло сливочное		4	4				
2. Какао на молоке	200			5,2	5,3	28,5	168,5
какао порошок		4	4				
молоко		140	140				
сахар		13	13				
3. Хлеб пшеничный с маслом	-/5			0,5	3,5	0,2	54,5
масло сливочное		5	5				
ВСЕГО В ЗАВТРАК				12,5	17,7	58,5	490,5
<u>Обед</u>							
1. Салат из моркови	60			0,9	5,0	5,9	64,4
морковь		63	58				
сахар		2	2				
масло растительное		1	1				
2. Щи мясные со сметаной	200			5,3	5,8	23,4	168,5
капуста		75	50				
картофель		87	70				
кура		54	40				
морковь		13	10				
лук репчатый		12	10				
сметана		3	3				
3.Тефтели мясные со сметанным соусом	80/40			19,8	17,8	24,3	212,2
мясо		80	75				
яйцо		0,25	0,25				
лук репчатый		24	22				
сметана		3	3				
мука		5	5				
молоко		40	40				
масло растительное		3	3				
масло сливочное		2	2				
4. Карт. пюре, капуста тушёная	150			5,4	5,9	35,8	178,6
картофель		136	100				
капуста		75	50				
молоко		50	50				
масло сливочное		5	5				
5. Компот изюмный	200			0,3	-	22,3	75,5
изюм		13	13				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ОБЕД				31,7	34,5	111,7	699,5
<u>Полдник</u>							
1. Омлет с зеленым горошком отварным	200/50			8,8	10,2	7,2	162,2
яйцо		1	1				
молоко		60	60				
зеленый горошек		53	50				
мука		5	5				
масло растительное		2	2				
2. Вафли	50			7,2	3,9	30,2	104,5
3. Чай с сахаром	200			0,2	-	13,3	55,7
чай		0,2	0,2				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ПОЛДНИК				16,2	14,1	50,7	322,4
<u>За весь день</u>							
хлеб пшеничный	80			5,2	2,0	33,7	165,8
хлеб ржаной	40			2,2	0,3	16,0	74,4
ВСЕГО В ДЕНЬ				67,8	68,6	271,6	1752,6
				Химический состав			

[illegible]

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Энерг. ценн., ккал
4-й день							
<u>Завтрак</u>							
1. Каша геркулесовая молочная крупa "Геркулес" молоко сахар масло сливочное	200	20 150 5 4	20 150 5 4	6,4	9,4	28,6	265,6
2. Какао на молоке какао порошок молоко сахар	200	4 140 13	4 140 13	5,2	5,3	28,5	168,5
3. Хлеб пшеничный с маслом масло сливочное	-/5	5	5	0,5	3,5	0,2	54,5
ВСЕГО В ЗАВТРАК				12,1	18,2	57,3	488,6
<u>Обед</u>							
1. Салат из капусты капуста сахар масло растительное	50 50	50 2 1	40 2 1	1,2	5,3	6,5	69,9
2. Суп рыбный рыба картофель лук репчатый крупa перловая морковь масло сливочное сметана	200	45 95 12 2 13 1 3	30 70 10 2 10 1 3	4,9	5,1	20,3	175,2
3. Гречка с гуляшом мясным крупa гречневая мясо лук репчатый морковь мука сметана масло растительное масло сливочное	230	35 80 12 13 10 5 3 11	35 60 10 10 10 5 3 11	19,8	21,1	62,2	345,4
4. Компот из сухофруктов сухофрукты сахар	200	12 12	12 12	2,3	-	18,4	78,2
ВСЕГО В ОБЕД				28,2	31,5	107,4	668,7
<u>Полдник</u>							
Овощной салат свекла картофель лук репчатый морковь капуста квашеная масло растительное	250	86 130 12 34 57 2	60 100 10 30 50 2	7,6	9,3	11,3	156,3
2. Огурец соленый	50			0,5	0,3	1,5	5,4
3. Апельсин	80			1,1	-	12,2	56,6
4. Чай с сахаром чай сахар	200	0,2 12	0,2 12	0,2	-	13,3	55,7
ВСЕГО В ПОЛДНИК				9,4	9,6	38,3	274,0
<u>За весь день</u> хлеб пшеничный хлеб ржаной	80 40			5,2 2,2	2,0 0,3	33,7 16,0	165,8 74,4
ВСЕГО В ДЕНЬ				57,1	61,6	252,7	1611,5
				Химический состав			

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Энерг. ценн., ккал
5-й день							
<u>Завтрак</u>							
1. Молочная вермишель	200			6,8	7,9	27,7	235,8
вермишель		19	19				
молоко		150	150				
масло сливочное		4	4				
сахар		5	5				
2. Кофейный напиток	200			4,2	4,7	24,9	178,2
кофе порошок		4	4				
молоко		130	130				
сахар		13	13				
3. Хлеб с маслом и сыром	-/5/13			6,0	6,4	11,0	91,6
сыр		13	13				
масло сливочное		5	5				
ВСЕГО В ЗАВТРАК				17,0	19,0	63,6	505,6
<u>Обед</u>							
1. Салат из свеклы отварной	60			0,8	2,2	3,5	39,4
свекла		54	50				
масло растительное		1	1				
2. Суп-крем мясной	200			7,2	7,0	19,4	189,5
мясо		79	60				
крупа "Геркулес"		2	2				
картофель		123	90				
морковь		19	15				
сметана		3	3				
лук репчатый		18	15				
3. Рыба по-польски	100			6,4	6,8	8,3	195,2
рыба		90	70				
мука		11	11				
яйцо		1/4	1/4				
морковь		23	20				
лук репчатый		12	10				
масло растительное		2	2				
4. Картофель в молоке	150			5,4	5,9	35,8	178,6
картофель		132	100				
молоко		40	40				
масло сливочное		5	5				
5. Компот из кураги	200			0,2	-	17,2	61,5
курага		12	10				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ОБЕД				20,0	21,9	84,2	664,2
<u>Полдник</u>							
1. Ватрушка с творогом	140			8,1	11,3	24,5	179,4
мука		80	80				
творог		40	40				
молоко		60	60				
сахар		10	10				
масло сливочное		9	9				
масло растительное		1	1				
яйцо		0,25	0,25				
дрожжи		10	10				
2. Яблоко	80			0,9	-	9,1	20,5
3. Чай с сахаром и молоком	200			0,3	-	15,6	62,2
чай		0,2	0,2				
молоко		90	90				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ПОЛДНИК				9,3	11,3	49,2	262,1
<u>За весь день</u>							
хлеб пшеничный	80			5,2	2,0	33,7	165,8
хлеб ржаной	40			2,2	0,3	16,0	74,4
ВСЕГО В ДЕНЬ				45,3	54,5	246,7	1672,1
				Химический состав			

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Энерг. ценн., ккал
6-й день							
Завтрак							
Макароны сладкие	200			6,9	8,7	28,5	266,7
макароны		30	30				
сахар		5	5				
масло сливочное		4	4				
2. Какао на молоке	200			5,2	5,3	28,5	168,5
какао порошок		4	4				
молоко		140	140				
сахар		13	13				
3. Хлеб пшеничный с маслом	-/5			0,5	3,5	0,2	54,5
масло сливочное		5	5				
ВСЕГО В ЗАВТРАК				12,6	17,5	57,2	489,7
Обед							
1. Салат из моркови	50			0,8	2,4	5,5	46,3
морковь		54	50				
масло растительное		1	1				
2. Суп гороховый с гречками	200			7,5	3,7	28,9	186,4
мясо		30	25				
горох сухой		10	10				
морковь		18	15				
картофель		155	110				
лук репчатый		18	15				
3. Свекла тушеная, карт. пюре с котлетой мясной со сметанным соусом	150/80			22,7	24,1	36,4	345,5
Свекла		80	70				
картофель		80	50				
мясо		120	80				
мука		10	10				
лук репчатый		12	10				
морковь		23	20				
масло растительное		3	3				
масло сливочное		11	11				
молоко		40	40				
сметана		3	3				
4. Компот из кураги и чернослива	200			2,3	-	18,6	79,5
курага, чернослив		13	13				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ОБЕД				33,3	30,2	89,4	657,7
Полдник							
1. Молоко. Греча	250			13,2	12,4	32,3	187,5
молоко		180	180				
греча		40	40				
Масло сливочное		4	4				
2. Булка с повидлом							
булка							
повидло	15	15	15	6,9	5,5	28,7	86,7
ВСЕГО В ПОЛДНИК				20,4	17,9	76,6	336,4
За весь день							
хлеб пшеничный	80			5,2	2,0	33,7	165,8
хлеб ржаной	40			2,2	0,3	16,0	74,4
ВСЕГО В ДЕНЬ				57,6	67,9	272,9	1724,0
Химический состав							

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Энерг. ценн., ккал
7-й день							
Завтрак							
1. Каша ассорти молочная пшено, рис, греча молоко сахар масло сливочное	200	20 150 5 4	20 150 5 4	6,3	8,9	29,2	268,2
2. Какао на молоке какао порошок молоко сахар	200	4 140 13	4 140 13	5,2	5,3	28,5	168,5
3. Хлеб пшеничный с маслом масло сливочное	-/5	5	5	0,5	3,5	0,2	54,5
ВСЕГО В ЗАВТРАК				12,0	17,7	57,9	491,2
Обед							
1. Борщ вегетарианский со сметаной картофель капуста лук репчатый свекла морковь сметана масло растительное	200	79 64 12 63 13 5 1	60 40 10 40 10 5 1	6,2	8,3	23,3	172,3
2. Жаркое по-домашнему с мясом мясо картофель лук репчатый морковь масло сливочное масло растительное масло сливочное	250	92 150 12 23 5 2 8	70 120 10 20 5 2 8	22,5	22,2	55,3	315,5
4. Огурец	50			0,5	0,3	1,5	5,4
4. Компот из сухофруктов сухофрукты сахар	200	12 12	12 12	2,3	-	18,4	78,2
ВСЕГО В ОБЕД				28,6	25,5	92,6	670,1
Полдник							
1. Вареники ленивые со сгущенным молоком творог мука яйцо сахар масло растительное масло сливочное молоко сгущенное	250	120 15 0,5 5 2 3 40	120 15 0,5 5 2 3 40	16,4	15,6	49,5	267,5
2. Чай с молоком и сахаром чай молоко сахар	200	0,2 90 12	0,2 90 12	0,3	-	15,6	62,2
ВСЕГО В ПОЛДНИК				16,7	15,6	65,1	329,7
За весь день							
хлеб пшеничный	80			5,2	2,0	33,7	165,8
хлеб ржаной	40			2,2	0,3	16,0	74,4
ВСЕГО В ДЕНЬ				64,7	63,1	265,3	1731,2
Химический состав							

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Энерг. ценн., ккал
8-й день							
<u>Завтрак</u>							
1. Каша рисовая молочная	200			6,1	8,8	29,2	269,3
рис		20	20				
молоко		150	150				
сахар		5	5				
масло сливочное		4	4				
2. Кофейный напиток	200			4,2	4,7	24,9	178,2
кофе порошок		4	4				
молоко		130	130				
сахар		13	13				
3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	-/5/12			5,8	6,2	10,6	88,5
сыр		12	12				
масло сливочное		5	5				
ВСЕГО В ЗАВТРАК				16,1	19,7	64,7	236,0
<u>Обед</u>							
1. Салат из квашеной капусты	50			0,8	2,2	3,5	39,4
капуста квашеная		54	50				
сахар		1	1				
масло растительное		1	1				
2. Суп с фрикадельками	200			7,0	6,5	28,5	218,5
мясо		85	60				
картофель		136	100				
морковь		19	15				
лук репчатый		18	15				
масло растительное		1	1				
масло сливочное		1	1				
яйцо		0,25	0,25				
сметана		4	4				
3. Ленивые голубцы с мясом	250			19,3	20,5	27,8	256,5
мясо		80	70				
капуста белокочанная		195	140				
рис		4	4				
лук репчатый		12	10				
морковь		13	10				
масло сливочное		2	2				
масло растительное		2	2				
4. Компот							
сухофрукты		13	13				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ОБЕД				18,2	20,0	95,8	640,2
<u>Полдник</u>							
1. Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	250			19,5	16,3	24,4	272,3
творог		120	120				
мука		10	10				
масло сливочное		3	3				
масло растительное		2	2				
сахар		5	5				
яйцо		0,25	0,25				
молоко		30	30				
крупа манная		2	2				
сметана		3	3				
морковь		33	30				
2. Банан	100			0,2	0,4	15,3	14,4
3. Чай с сахаром	200			0,3	-	13,3	55,7
чай		0,2	0,2				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ПОЛДНИК				20,0	16,7	53,1	342,4
<u>За весь день</u>							
хлеб пшеничный	80			5,2	2,0	33,7	165,8
хлеб ржаной	40			2,2	0,3	16,0	74,4
ВСЕГО В ДЕНЬ				61,7	58,7	263,3	1758,8
Химический состав							

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Энерг. ценн., ккал
9-й день							
<u>Завтрак</u>							
1. Каша гречневая молочная	200			6,7	6,6	27,9	255,7
крупа гречневая		21	21				
молоко		150	150				
масло сливочное		4	4				
сахар		5	5				
2. Какао на молоке	200			5,2	5,3	28,5	168,5
какао порошок		4	4				
молоко		140	140				
сахар		13	13				
3. Хлеб пшеничный с маслом	-/5			0,5	3,5	0,2	54,5
масло сливочное		5	5				
ВСЕГО В ЗАВТРАК				12,4	15,4	56,6	478,7
<u>Обед</u>							
1. Салат "Икринка"	50			1,3	2,4	5,4	45,3
свекла отварная		32	25				
огурцы соленые		28	25				
масло растительное		1	1				
2. Рассольник	200			3,5	4,6	37,5	178,9
мясо		45	40				
картофель		138	100				
морковь		19	15				
лук репчатый		18	15				
перловка		5	4				
огурцы		40	40				
3. Котлета печеночная со сметанным соусом	80/30			15,2	14,3	11,6	194,2
печень говяжья		102	80				
яйцо		0,5	0,5				
лук репчатый		22	20				
мука		10	10				
масло сливочное		2	2				
масло растительное		11	11				
молоко		40	40				
сметана		5	5				
4. Пюре картофельное	150			5,4	5,9	35,8	178,6
картофель		138	100				
молоко		40	40				
масло сливочное		7	7				
5. Компот из клюквы	200			0,2	-	17,2	61,5
клюква		30	30				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ОБЕД				25,6	27,2	107,5	658,5
<u>Полдник</u>							
1. Овощное рагу	250			7,3	8,3	32,5	178,5
картофель		123	90				
капуста		136	115				
лук репчатый		22	20				
морковь		23	20				
мясо		85	60				
масло растительное		3	3				
масло сливочное		3	3				
	40			0,4	0,2	1,4	5,3
3. Яблоко	80			0,9	-	9,1	20,5
4. Чай с сахаром	200			0,2	-	13,3	55,7
чай		0,2	0,2				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ПОЛДНИК				20,8	20,7	51,6	338,0
<u>За весь день</u>							
хлеб пшеничный	80			5,2	2,0	33,7	165,8
хлеб ржаной	40			2,2	0,3	16,0	74,4
ВСЕГО В ДЕНЬ				66,2	65,6	265,4	1715,4
Химический состав							

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Энерг. ценн., ккал
10-й день							
<u>Завтрак</u>							
1. Каша манная молочная	200			5,7	6,2	18,6	226,5
крупа манная		19	19				
молоко		150	150				
сахар		5	5				
масло сливочное		4	4				
2. Кофейный напиток	200			4,2	4,7	24,9	178,2
кофе порошок		4	4				
молоко		130	130				
сахар		13	13				
3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	-/5/13			6,0	6,4	11,0	91,6
сыр		13	13				
масло сливочное		5	5				
ВСЕГО В ЗАВТРАК				15,9	17,3	54,5	496,2
<u>Обед</u>							
1. Салат из свеклы отварной	50			0,9	2,4	4,8	46,5
свекла		62	50				
масло растительное		1	1				
2. Суп вермишелевый	200			6,6	8,8	23,2	146,5
мясо		30	20				
вермишель		11	11				
картофель		58	40				
лук репчатый		22	20				
морковь		29	25				
3. Котлета рыбная со сметанным соусом	80/30			14,5	13,3	18,5	265,8
рыба		154	100				
лук репчатый		12	10				
мука		10	10				
яйцо		0,25	0,25				
сметана		3	3				
молоко		30	30				
масло сливочное		3	3				
масло растительное		2	2				
4. Картофель отварной	150			5,4	5,9	35,8	178,6
картофель		138	100				
масло сливочное		5	5				
4. Компот из сухофруктов	200			2,3	-	18,4	78,2
сухофрукты		12	12				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ОБЕД				29,7	30,4	100,7	715,6
<u>Полдник</u>							
1. Оладьи с вареньем	70			1,9	4	16,2	150,8
Мука		45	45				
яйцо		0,25	0,22				
Масло сливочное		5	5				
Сахар		5	5				
Молоко		20	20				
Масло растит		2	2				
Дрожжи		01	01				
Варенье		25	25				
2. Апельсин	80			1,1	-	12,2	56,6
3. Чай с сахаром и молоком	200			0,2	-	13,3	55,7
чай		0,2	0,2				
молоко		40	40				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ПОЛДНИК				8,6	8,3	58,0	290,8
<u>За весь день</u>							
хлеб пшеничный	80			5,2	2,0	33,7	165,8
хлеб ржаной	40			2,2	0,3	16,0	74,4
ВСЕГО В ДЕНЬ				61,6	58,3	262,9	1742,9

Химический состав рационов за 10 дней

Дни недели	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	73,3	69,5	253,4	1795,0
2	67,8	68,6	271,6	1752,6
3	71,5	70,0	258,9	1783,1
4	57,1	61,6	252,7	1611,5
5	45,3	54,5	246,7	1672,1
6	57,6	67,9	272,9	1724,0
7	64,7	63,1	265,3	1731,2
8	61,7	58,7	263,3	1758,8
9	66,2	65,6	265,4	1715,4
10	61,6	58,3	262,9	1742,9
за 10 дней	626,8	637,8	2613,1	17346,0
в день	63	64	261	1735