

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС ОБ № 21 ст. Азовской

Е.Н.Копытова \_\_\_\_\_

Приказ \_\_\_\_\_

Заместитель заведующего по ХР

Е.А. Махонина \_\_\_\_\_

Старшая медсестра ДОУ

В.М.Пинегина \_\_\_\_\_

## **ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

### **НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

**Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет**

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад**

**общеразвивающего вида № 21 станицы Азовской**

**муниципального образования Северский район**

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
Завтрак:	Каша манная	200	6,23	8,9	25,67	206,3	0,9	2
	Хлеб с маслом	30/5	2,45	6,96	12,67	120,74	-	4
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14	56,8	-	12
2 завтрак:	Фрукты	94	0,3	-	10,2	41,4	12	1
Обед:	Борщ с говядиной и сметаной	250	4,64	5,14	15,2	136,69	39,2	58
	Рыбное суфле	80	15,2	6,0	5,0	133,6	0,3	33
	Картофельное пюре	150	3,53	5,4	25,39	159,37	12,2	34
	Порционные овощи	35	0,28	0,03	1,19	4,9	3,6	7
	Кисель	180	0,16	-	27,34	104,83	0,31	642
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	-	9
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,3	10,5	50,75	-	14
Полдник:	Каша гречневая со сгущенкой	78/25	4,51	5,8	22,87	167,5	0,75	378
	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,2	697
	<b>Итого за первый день</b>		46,27	44,55	196,92	1364,46	70,46	

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
Завтрак:	Пудинг творожный под сметаной	150	16,89	15,08	15,36	231,4	0,5	24
	Хлеб с маслом	30/5	2,45	6,96	12,67	120,74	-	4
	Чай с сахаром	180	0,16		14	56,8		12
2 завтрак:	Сок	160	0,45	–	15,3	62,1	18	708
Обед:	Суп картофельный с курицей и гречками	250	5,08	3,37	27,52	152,81	3	73
	Плов с говядиной	160	8,16	8,67	29,07	221,85	1,7	153
	Порционные овощи	35	0,28	0,03	1,19	4,9	3,6	7
	Компот из свежих фруктов	180	-	-	17,0	65	0,31	64
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	-	9
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	14
Полдник:	Пирожок с повидлом	70	5,53	7,77	48,75	279,9	0,3	60
	Кисломолочный продукт	180	5,04	5,76	8,46	104,7	1,2	698
	<b>Итого за второй день</b>		47,91	48,23	251,03	1399,11	29,6	

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	6,4	9,7	22,3	202,3	0,9	16
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/12	4,45	4,86	14,17	139,8	0,28	3
	Чай с сахаром	180	0,16		14,0	56,8	-	12
2 завтрак:	Фрукты	94	0,3	-	10,2	41,4	12	1
Обед:	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	8,2	3,5	29,7	186,6	8,98	51
	Куриное суфле	60	12,7	8,13	5,09	146,04	0,26	39
	Овощи тушеные	170	3,2	4,22	26,6	116,3	43,6	47
	Порционные овощи	35	0,28	0,03	1,19	4,9	3,6	7
	Компот из свежих фруктов	180		-	17,0	65,0	0,31	64
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	-	9
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,3	10,5	50,75	-	14
Полдник:	Сок	200	0,45	-	15,3	62,1	18	709
	Кондитерские изделия	50	3,92	3,96	27,24	160	-	13
	<b>Итого за третий день</b>		43,83	34,96	208,22	1311,16	87,93	

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	5,9	9,05	27,17	206,4	0,9	161
	Хлеб с маслом	30/5	2,45	6,96	12,67	120,74		4
	Чай с сахаром	180	0,16		14,0	56,8	-	12
2 завтрак:	Фрукты	94	0,3	-	10,2	41,4	12	1
Обед:	Суп фасолевый с мясом	250	4,87	2,62	21,01	123,61	6,95	124
	Ежики в сметанно-томатном соусе	85/50	18,1	17,4	14,2	182,7	1,81	20
	Свекла тушеная	110	2,65	5,11	16,0	119,6	16,0	21
	Порционные овощи	35	0,28	0,03	1,19	4,9	3,6	7
	Кисель	180	0,16	-	27,34	104,83	0,31	642
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	-	9
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	14
Полдник:	Какао на молоке	180	4,4	4,8	23,4	145,6	0,84	17
	Ватрушка	70	4,44	7,77	40,52	244,4	0,15	773
	<b>Итого за четвертый день</b>		47,58	54,33	231,05	1498,86	42,56	

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	6,23	8,9	25,67	136,3	0,9	390
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/12	4,45	4,86	14,17	139,8	0,28	3
	Чай с сахаром	180	0,16		14	56,8		12
2 завтрак:	фрукты	94	0,3	0	10,2	41,4	12	1
Обед:	Суп гороховый с говядиной	250	4,87	2,62	21,01	123,61	6,95	5
	Голубцы ленивые	170	12,99	9,05	7,98	165,94	66,93	74
	Порционные овощи	35	0,28	0,03	1,19	4,9	3,6	7
	Компот из свежих фруктов	180	-	-	17,0	65,0	0,31	64
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	-	9
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	14
Полдник:	Кисломолочные продукты	200	5,04	5,76	8,46	104,7	1,08	699
	Кондитерские изделия	50	3,92	3,96	27,24	160	-	13
	<b>Итого за пятый день</b>		42,11	35,77	179,27	1146,33	92,05	

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
Завтрак:	Суп вермишелевый молочный	200	6,2	11,0	26,0	209,0	0,9	68
	Хлеб с маслом	30/5	2,45	6,96	12,67	120,74		4
	Чай с сахаром	180	0,16	0	14,0	56,8	–	12
2 завтрак:	фрукты	94	0,3	0	10,2	41,4	12	1
Обед:	Борщ на мясном бульоне и сметаной	250	4,64	5,14	15,2	136,69	39,2	54
	Бефстроганов из вареного мяса	60/30	15	16	5,2	222	0,29	62
	Каша гречневая	84	4,51	5,8	22,87	167,5	0,75	63
	Порционные овощи	35	0,28	0,03	1,19	4,9	3,6	7
	Кисель	180	0,16	–	27,34	104,83	0,31	642
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	–	9
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,3	10,5	50,75	–	14
Полдник:	Омлет	80	6,4	8,5	2,68	113	0,21	35
	Порционные овощи	35	0,28	0,03	1,19	4,9	3,6	7
	Чай с сахаром	180	0,16	0	14,9	56,8	–	12
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,11	4,64	22,9	–	14
	<b>Итого за шестой день</b>		45,02	54,16	187,01	1391,4	60,86	

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
Завтрак:	Пудинг творожный под сметаной	150	16,89	15,08	15,36	231,4	0,5	24
	Хлеб с маслом	30/5	2,45	6,96	12,67	120,74	-	4
	Какао на молоке	180	4,4	4,8	23,4	145,6	0,84	17
2 завтрак:	фрукты	94	0,3	0	10,2	41,4	12	1
Обед:	Свекольник с говядиной и сметаной	250	5,08	5,26	24,1	155,5	10,63	61
	Рыба под омлетом	150	19,8	7,8	6,5	174,2	0,39	11
	Порционные овощи	35	0,28	0,03	1,19	4,9	3,6	7
	Компот из свежих фруктов	180	-	-	17,0	65,0	0,31	64
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	-	9
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	14
Полдник:	Плюшка	70	4,44	7,77	40,52	244,4	0,15	766
	Кисломолочные продукты	180	5,04	5,76	8,46	104,7	1,08	698
	<b>Итого за седьмой день</b>		62,55	54,05	191,75	1667,12	29,5	



Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	6,23	8,9	25,67	136,3	0,9	76
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/12	4,45	4,86	14,17	139,8	0,28	3
	Чай с сахаром	180	0,16	0	14,0	56,8	-	12
2 завтрак:	Сок	160	0,45	–	15,3	62,1	18	708
Обед:	Суп с фрикадельками	250	10,58	10	12,83	181,38	9,15	114
	Капуста тушеная	180	3,28	8,0	11,29	129,19	83,4	214
	Сосиска	69	4,5	14,4	0,35	149		43
	Порционные овощи	35	0,28	0,03	1,19	4,9	3,6	7
	Компот из свежих фруктов	180	-	–	17,0	65,0	0,31	64
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	-	9
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	14
Полдник:	Макароны отварные	100	6,41	6,95	27,83	207,3	1,6	30
	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,2	697
	<b>Итого за восьмой день</b>		45,23	59,49	181,34	1384,05	118,44	

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
Завтрак:	Лапшевник со сметанным соусом	150/20	17,43	17,08	29,24	328,44	0,86	211
	Хлеб с маслом	30/5	2,45	6,96	12,67	120,74	-	4
	Какао на молоке	180	4,4	4,8	23,4	145,6	0,84	17
2 завтрак:	фрукты	94	0,3	0	10,2	41,4	12	1
Обед:	Суп с клецками и курицей	250	5,59	3,08	22,81	141,81	6,95	98
	Жаркое по-домашнему	170	13,7	15,6	15,68	221,1	15,05	436
	Порционные овощи	35	0,28	0,03	1,19	4,9	3,6	7
	Компот из свежих фруктов	180	-	-	17,0	65,0	0,31	64
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	-	9
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68	-	14
Полдник:	Ватрушка	70	4,44	7,77	40,52	244,4	0,15	773
	Кисломолочные продукты	180	5,04	5,76	8,46	104,7	1,08	698
	<b>Итого за девятый день</b>		57,5	61,67	213,52	1565,27	40,84	

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	5,9	9,05	27,17	206,3	0,9	161
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/12	4,45	4,86	14,17	139,8	0,28	3
	Чай с сахаром	180	0,16	–	14	56,8	–	12
2 завтрак:	фрукты	94	0,3	0	10,2	41,4	12	1
Обед:	Суп рыбный	250	7,79	4,68	16,22	137,27	7,3	28
	Котлета мясная	80	16,3	16,3	5,76	233	0,4	46
	Картофельное пюре	150	3,53	5,4	25,39	159,37	12,2	34
	Порционные овощи	35	0,28	0,03	1,19	4,9	3,6	7
	Сок	180	0,45	-	15,3	62,1	18	707
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	7,87	9
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,3	10,5	50,75	-	14
Полдник:	Кондитерские изделия	50	3,92	3,96	27,24	160	-	13
	Кисломолочные продукты	200	5,04	5,76	8,46	104,7	1,08	699
	<b>Итого за десятый день</b>		51,89	50,6	194,03	1435,6	63,63	
	<b>Итого за весь период</b>		490,0	497,8	2038,4	14181,9	632,3	
	<b>Среднее значение за период</b>		49,0	49,8	203,8	1418,2	63,2	
	<b>Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		13	30	55			