

_____ св. _____

№

_____ оп. _____

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 5 «Ромашка»
муниципального образования
Тимашевский район**

ДЕЛО № 04-10

Примерное десятидневное осенне-зимнее меню

(заголовок дела)

Начато: 01.10.2021 года
Окончено: _____ год

Ф. _____ оп. _____

№ _____

дело _____ св. _____

_____ год

на _____ листах

Хранить: ДЗН

Согласовано
Советом по питанию МБДОУ д/с №5
Протокол от 01.09.2021 № 4

Утверждено
Заведующий И.Ю. Поддубная



Меню
Приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1-3 лет (осенне-зимнее)
1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки г	Жиры г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120/5	7,5	8,5	27,7	218,9	211	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	к/к	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	9,7	39,1	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	300	9,1	13,2	47,7	347,8		
II Завтрак							
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,0	79,5		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	1,9	9,1	7,9	122,1		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,4	3,6	7,1	67,4	57	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,0	3,5	14,2	97,1	321	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	18,5	21,4	14,1	322,7	272	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,0	0,0	11,6	46,5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008
Итого за прием пищи:	620	26,4	38,0	71,9	737,4		
Полдник							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,0	6,8	17,9	154,0	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	3,7	16,1	115,9	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	330	11,7	13,4	56,3	395,0		
Всего за день:		51,6	68,4	181,9	1 559,7		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки г	Жиры г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,9	7,3	20,4	167,9	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	К/К	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,1	0,0	9,9	40,7	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	330	6,5	12,0	40,6	298,4		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	44,7		2008
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,3	44,7		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,1	2,0	14,5	85,0	82	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,3	4,4	9,7	89,0	132	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	11,1	5,0	3,8	115,6	к/к	к/к
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	15,0	3,0	303,0	1 290,0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,8	0,3	18,2	86,8		2008
Итого за прием пищи:	530	33,3	14,7	349,2	1 666,4		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/30	21,9	13,3	14,1	267,3	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2012
Итого за прием пищи:	280	24,2	15,1	25,5	338,6		
Всего за день:		64,4	42,2	424,6	2 348,1		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки г	Жиры г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,7	22,0	2,3	257,8	214	2008
КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	40	0,0	0,0	0,0	0,3		2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2012
Итого за прием пищи:	340	16,5	24,4	24,0	381,8		
II Завтрак							
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,0	79,5		
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	к/к	к/к
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,6	5,2	59,5	71	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	17,9	13,7	27,7	306,0	311	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,1	11,1	45,4	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
Итого за прием пищи:	560	22,9	17,9	66,3	520,1		
Полдник							
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	5,5	5,0	39,8	226,6	471	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,5	3,8	7,4	82,5	434	2008
Итого за прием пищи:	220	10,0	8,8	47,2	309,1		
Всего за день:		53,8	54,9	143,5	1 290,5		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки г	Жиры г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,4	6,6	26,7	189,1	189	2008
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	К/К	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0,0	35,3		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	3,7	16,3	116,7	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	330	13,5	13,8	53,3	393,5		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	44,7		2008
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,3	44,7		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,2	4,0	18,1	122,0	85	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	100	7,7	10,4	15,2	185,5	299	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,0	0,0	11,6	46,5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,8	0,3	18,2	86,8	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	510	14,0	14,7	63,8	446,0		
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	8,2	2,1	58,8	286,9	454	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	15,0	3,0	303,0	1 290,0	442	2008
Итого за прием пищи:	200	23,2	5,1	361,8	1 576,9		
Всего за день:		51,1	34,0	488,2	2 461,1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки г	Жиры г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,6	6,6	20,1	159,1	190	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	К/К	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,1	0,1	37,3	13	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,0	9,9	40,7	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	325	6,3	11,3	40,4	289,5		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	44,7		2008
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,3	44,7		
Обед							
РАССОЛЬНИК ПЕРЛОВЫЙ С МЯСОМ	180	7,4	19,3	15,2	264,1	89	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,0	3,5	14,2	97,1	321	2012
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	7,1	7,1	1,6	99,0	60	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ФРУКТОВОГО	150	0,2	0,0	27,6	111,2	382	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,8	0,3	18,2	86,8		2008
Итого за прием пищи:	520	19,5	30,2	76,8	658,2		
Полдник							
РАГУ ОВОЩНОЕ	110	74,9	11,9	173,1	1 128,9	351	2008
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	К/К	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,2	0,0	10,3	41,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	280	76,6	12,5	193,7	1 222,9		
Всего за день:		102,8	54,4	320,2	2 215,3		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки г	Жиры г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,3	5,1	28,6	185,3	181	2008
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	К/К	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	9,7	39,1	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	285	7,9	9,8	48,6	314,2		
II Завтрак							
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	170	5,9	5,8	20,9	162,9		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	30	6,3	29,5	25,5	394,8	55	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,7	6,1	19,3	150,1	99	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,0	3,5	14,2	97,1	321	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,1	9,2	2,1	127,4	277	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	15,0	3,0	303,0	1 290,0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
Итого за прием пищи:	550	40,4	51,7	385,3	2 161,4		
Полдник							
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	127,3	31,1	53,5	1 002,2	474	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	3,7	16,1	115,9	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	210	131,7	34,8	69,6	1 118,1		
Всего за день:		185,9	102,1	524,4	3 756,6		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки г	Жиры г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,2	6,8	27,4	196,0	189	2008
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	К/К	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	9,7	39,1	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	325	7,8	11,5	47,4	324,9		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	44,7		2008
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,3	44,7		
Обед							
СУП "СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ"	180	1,9	3,3	11,6	85,1	103	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,9	4,5	27,6	166,0	181	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	16,0	9,4	2,6	181,7	256	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,2	0,1	11,5	49,4	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,8	0,3	18,2	86,8		2008
Итого за прием пищи:	560	24,8	17,6	71,5	569,0		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	17,5	10,7	13,3	223,9	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,0	2,4	15,0	94,0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	250	20,5	13,1	28,3	317,9		
Всего за день:		53,5	42,6	156,5	1 256,5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки г	Жиры г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,9	0,1	1,8	11,1		2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,5	20,7	2,4	245,4	214	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	К/К	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,5	12,3	84,7	397	2012
Итого за прием пищи:	330	18,0	23,9	26,8	393,6		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	150	4,5	1,5	6,3	60,0	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	170	6,0	3,5	21,2	143,4		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2		2008
БОРЩ С КВАШЕННОЙ КАПУСТОЙ	180	1,0	3,6	6,1	61,9	57	2012
АЗУ	110	9,2	12,3	9,6	185,5	260	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
Итого за прием пищи:	530	14,6	16,5	52,8	419,1		
Полдник							
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	130	3,7	2,2	15,9	102,2	338	2008
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	К/К	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,2	0,0	10,3	41,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	300	5,4	2,8	36,5	196,2		
Всего за день:		44,0	46,7	137,3	1 152,3		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	2,9	13,0	93,0	112	2008
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	К/К	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1	0,0	11,0	44,8	431	2008
Итого за прием пищи:	325	5,0	7,6	34,3	227,6		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	44,7		2008
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,3	44,7		
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	40	0,4	0,1	1,5	9,6		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	11,9	6,6	37,4	256,1	83	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	13,1	14,4	8,1	218,4	306	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ФРУКТОВОГО	150	14,6	2,9	317,1	1 343,7	382	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,8	0,3	18,2	86,8		2008
Итого за прием пищи:	540	42,8	24,3	382,3	1 914,6		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	70	12,4	8,4	27,3	238,6	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2012
Итого за прием пищи:	220	14,7	10,2	38,7	309,9		
Всего за день:		63,0	42,6	464,6	2 496,8		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки г	Жиры г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	5,0	22,1	152,3	189	2008
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	К/К	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,5	12,3	84,7	397	2012
Итого за прием пищи:	330	11,3	11,1	44,7	325,8		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	44,7		2008
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,3	44,7		
Обед							
СУП ПШЕННЫЙ С ЯЙЦОМ	180	3,8	4,6	22,8	149,0	110	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	7,2	5,4	7,0	104,9	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	3,4	14,4	97,5	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,8	0,3	18,2	86,8		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,0	0,0	11,7	47,5	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	530	15,9	13,7	74,1	485,7		
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	130,5	30,4	62,4	1 053,1	467	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,5	2,8	15,7	102,9	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	220	134,0	33,2	78,1	1 156,0		
Всего за день:		161,6	58,4	206,2	2 012,2		