

Примерное 10-ти дневное меню МБДОУ Дс № 7
весенне-летнее 2024г.

июль-сентя
1-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	ВЫХОД
День 1		
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20
		0
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100
		0
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	75
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	110
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20
		0
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354	130
	ЧАЙ С САХАРОМ	180
		0
Ужин	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130
	ЧАЙ С САХАРОМ	180
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20
Итого за 1 день:	белки-42,04 жиры-47,09 углеводы-203,26 к/кал.-1400,87	1675

весенне-летнее 2024г.

1-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	ВЫХОД
День 2		
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85
	ЧАЙ С САХАРОМ	180
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20
		0
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100
		0
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ	130
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30

Уплотненный полдник		0
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25
	ЧАЙ С САХАРОМ	180
Ужин		0
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	18
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	30
	ЧАЙ С САХАРОМ	180
Итого за 2 день:	белки-42,47 жиры-47,28 углеводы-203,87 к/кал.-1400,26	1528

весенне-летнее 2024г.

1-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход
День 3		
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150
	ЧАЙ С САХАРОМ	180
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30
		0
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100
		0
Обед	СУП ПШЕНИЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	40
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30
		0
Уплотненный полдник	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В СОУСЕ №355	130
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30
	ЧАЙ С САХАРОМ	180
Ужин		0
	ЧАЙ С САХАРОМ	180
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ /булочка Молочная/	60
Итого за 3 день:	белки-42,6 жиры-47,53 углеводы-203,47 к/кал.-1400,87	1680

весенне-летнее 2024г.

1-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход
День 4		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30
		0
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100
		0
ОБЕД	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	130
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30
		0
Уплотненный полдник	ЗРАЗА РЫБНАЯ С ЯЙЦОМ И СОУСОМ №348 /80/50г./	130
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110
	ЧАЙ С САХАРОМ	180
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30
		0
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ПОВИДЛОМ	50
Итого за 4 день:	белки-42,44 жиры-47,49 углевлды-203,56 к/кал.-1400,28	1690

весенне-летнее 2024г.

1-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	ВЫХОД
День 5		
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	150
	ЧАЙ С САХАРОМ	180
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	30
II Завтрак		0
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100
Обед		0
	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	180
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ	130
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30
		0
Уплотненный полдник	БЛИНЧИКИ	100
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	20
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180

		0
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180
	ПОВИДЛО	30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30
Итого за 5 день:	белки-42,81 жиры-47,18 углеводы-203,34 к/кал.-1400,00	1610

весенне-летнее 2024г.

1-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	ВЫХОД
День 6		
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	130
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20
		0
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100
		0
Обед	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ	180
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ №355 С ОВОЩАМИ	170
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30
Уплотненный полдник		0
	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ	150
	ЧАЙ С САХАРОМ	180
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30
Ужин		0
	ЧАЙ С САХАРОМ	180
	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	50
Итого за 6 день:	белки - 42,08 жиры-47,00 углеводы-203,57 к/кал.-1400,00	1580

весенне-летнее 2024г.

1-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	ВЫХОД
День 7		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ	150
	ЧАЙ С САХАРОМ	180
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30
		0
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180
		0
Обед	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	180
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	60

	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	20
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30
		0
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ №355	70
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100
	ЧАЙ С САХАРОМ	180
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30
		0
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ПОВИДЛОМ	50
Итого за 7 день:	белки-42,41 жиры-47,35 углеводы-203,49 к/кал.-1400,40	1760

весенне-летнее 2024г.

1-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход
День 8		
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	150
	ЧАЙ С САХАРОМ	180
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30
		0
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100
		0
Обед	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	180
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	75
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	25
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30
Уплотненный полдник	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100
	СМЕТАННЫЙ СОУС №354	10
	ЧАЙ С САХАРОМ	180
		0
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50
Итого за 8 день:	белки-42,91 жиры-47,32 углеводы-203,46 к/кал.-1400,26	1580

весенне-летнее 2024г.

1-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
------------	--------------------	-------------

День 9		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150
	ЧАЙ С САХАРОМ	180
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30
		0
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100
		0
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	180
	ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	60
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30
Уплотненный полдник	КУЛЕШ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30
	ЧАЙ С САХАРОМ	180
		0
Ужин	СОК ФРУКТОВЫЙ	100
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	30
Итого за 9день:	белки-42,38 жиры-47,74 углеводы-203,37 к/кал.-1400,69	1540

весенне-летнее 2024г.

1-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход
День 10		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30
		0
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180
		0
Обед	ЩИ ПО УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	180
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	85
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30
Уплотненный полдник	ОЛАДЬИ	100
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	20
	ЧАЙ С САХАРОМ	180
		0
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180

	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ	100
Итого за 10 день:	белки-42,03 жиры-47,17 углеводы-203,6 к/кал.-1400,38	1735
	Среднее значение объема блюд за период - 1644	16378
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ОБЪЕМА БЛЮД ПО САНПИНУ	1500

Меню разработано на основании Сборника рецептов 2011г. блюд и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могил

ібрь

№ рецепт
ТТК-16г
№383
№376
№67
№286
№314
№376
0
№237
№392
№137
№392

№ рецепт
№215
№392
2011г.
№399
№76
№298
№376

№185
№392
сб.2011г.
№429
№392

№ рецепт
№94
№392
№376
№80
№282
№355
№317
№376
№133
№392
№392
№3

№ рецепт
№168
№383

№399
№57
№304
№376
№265
№317
№392
№392
№454

№
рецепт
№93
№392
сб.2011г.
№429
№399
№81
ТТК-96
сб.2011г.
№376
№447
сб.2011г.
№383

№392
сб.2011

№ рецепт
№206
№394
№376
№85
№301
№376
№185
№392
№392
№459

№ рецепт
№168
№392
№376
№80
№305

№355
№317
№376
№261
№125
№392
№392
№454

№ рецепт
№94
№392
№399
№82
№286
№317
№376
№231
№354
№392
№392
№460

№ рецепт

уры
№168
№392
№376
№81
№425
№336
№376
№203
№392
№399
№429

№ рецепт
№185
№383
№376
№72
№308
№321
№376
№449
сб.2011
№392
№392

№136

--

ьный М.П.