

352901 Краснодарский край,
г. Армавир, ул. П. Осипенко, дом. 86
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №8 (МБДОУ №8)

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №8
_____ А.Ю. Аралова

Примерное 10-дневное меню
Для организации питания детей от 3 до 7 лет
С 10-часовым пребыванием детей в ДОУ

*Меню составлено по сборнику рецептур на продукцию для питания детей в ДОУ
(под ред. П.П. Могильного и В.А. Тутельная -М.: ДеЛи плюс, 2016.-640с.)*

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 ДЕНЬ (понедельник)							
Завтрак							
35	Вареное яйцо	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	90	4,03	2,70	24,34	121,35	0,00
47	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
37	Икра кабачковая	30	0,96	3,58	6,16	62	6
1	Хлеб ржаной со сливочным маслом и сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
Суммарный объем блюд		406					
2 завтрак							
	Сок фруктовый	100	5,3	3,1	2,5	78,2	1,3
Обед							
4	Борщ с кислой капусты на п/б со сметаной	200	1,74	4,89	13,59	84,75	7,85
12	Котлета из мяса говядины	58/47	10,48	10,89	18,05	257,92	15,26
25	Пюре картофельное	149	3,06	2,80	28,52	137,25	8,15
41	Нарезка из соленого огурца	50	0,46	0,06	1,08	8,10	3,01
51	Компот из с/ф	200	0,16	0,00	16,43	63,79	1,08
	Хлеб пшеничный	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
Суммарный объем блюд		744					
Полдник							
31	Творожно-манная запеканка	112	26,6	6,30	21,30	21,30	0,50
	Молоко сгущенное						
43	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	2,0
Суммарный объем блюд		312					
2 ДЕНЬ (вторник)							
Завтрак							
38	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200	4,56	4,78	16,66	121,29	0,65
45	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
1	Хлеб ржаной со сливочным маслом и сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	

Суммарный объем блюд		426					
2 завтрак							
	Сок фруктовый	100	5,3	3,1	2,5	78,2	1,3
Обед							
2	Суп «Рассольник ленинградский»	200	2,18	5,12	26,66	121,50	29,30
14	Тефтели из мяса говядины	89/24	12,79	11,20	16,00	215,31	0,71
36	Икра свекольная	131	2,30	6,8	11,70	11,7	6,6
50	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,32
	Хлеб пшеничный	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
Суммарный объем блюд		684					
Полдник							
48	Чай на молоке	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,00
	Вафля	60	2,7	3,02	39,26	198,6	2,75
Суммарный объем блюд		260					
3 ДЕНЬ (среда)							
Завтрак							
38	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200	4,72	4,78	15,97	119,38	0,65
44	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,00
	Хлеб ржаной со сливочным маслом и сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
Суммарный объем блюд		446					
2 завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
Обед							
10	Борщ картофельный «Свекольник»	200	2,04	5,01	19,11	109,75	7,79
19	Плов из мяса птицы	140	20,67	10,27	41,83	342,00	0,51
42	Нарезка из соленого помидора	50	0,56	00,5	1,74	10,00	8,00
51	Компот из с/ф	200	0,16	0,00	16,43	63,79	1,08
	Хлеб пшеничный	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
Суммарный объем блюд		630					
Полдник							
31	Пудинг творожный, со сгущенным молоком	112	26,6	6,30	21,30	21,30	0,50
43	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	2,0
Суммарный объем блюд		312					
4 ДЕНЬ (четверг)							
Завтрак							
39	Суп вермишелевый	200	5,75	3,21	48,25	145,20	0,91

	молочный со сл. маслом						
48	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,00
	Хлеб ржаной со сливочным маслом и сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
Суммарный объем блюд		446					
2 завтрак							
	Сок фруктовый	100	5,3	3,1	2,5	78,2	1,3
Обед							
8	Суп картофельный с пшеном	200	2,51	2,79	23,15	103,25	8,25
21	Овощи, тушеные с мясом	167	3,20	5,28	24,75	120,00	27,20
42	Нарезка из соленого помидора	50	0,56	00,5	1,74	10,00	8,00
50	Компот из яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,32
	Хлеб пшеничный	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
Суммарный объем блюд		657					
Полдник							
27	Рыба, запеченная с овощами	103	15,81	7,41	4,29	122,9	0,26
	Хлеб пшеничный	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
47	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Суммарный объем блюд		343					
5 ДЕНЬ (пятница)							
Завтрак							
38	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	4,08	4,35	14,88	106,05	0,65
47	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	Хлеб ржаной со сливочным маслом и сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
Суммарный объем блюд		446					
2 завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
Обед							
7	Суп рыбный	200	8,60	8,41	22,52	167,25	3,11
12	Биточек мясной	58/47	10,48	10,89	18,05	257,92	15,26
22	Капуста тушеная	115	2,97	5,57	19,25	118,50	26,48
51	Компот из с/ф	200	0,16	0,00	16,43	63,79	1,08
	Хлеб пшеничный	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
Суммарный объем блюд		660					
Полдник							
45	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
	Пряник	60					
Суммарный объем блюд		260					
6 ДЕНЬ (понедельник)							
Завтрак							

24	Каша гречневая сладкая	160	4,97	3,74	23,89	153,63	0,00
47	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	Хлеб ржаной со сливочным маслом и сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
Суммарный объем блюд		406					
2 завтрак							
	Сок фруктовый	100	5,3	3,1	2,5	78,2	1,3
Обед							
8	Суп с крупой	200	2,51	2,79	23,15	103,25	8,25
12	Биточки из мяса говядины	58/47	10,48	10,89	18,05	257,92	15,26
22	Овощи тушеные	115	2,97	5,57	19,25	118,50	26,48
42	Нарезка из соленого помидора	50	0,56	00,5	1,74	10,00	8,00
51	Компот из с/ф	200	0,16	0,00	16,43	63,79	1,08
	Хлеб пшеничный	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
Суммарный объем блюд		710					
Полдник							
33	Ленивые вареники	149	27,90	5,40	27,30	274,00	0,50
43	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	2,0
Суммарный объем блюд		349					
7 ДЕНЬ (вторник)							
Завтрак							
38	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	4,56	4,78	16,66	121,29	0,65
44	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,00
	Хлеб ржаной со сливочным маслом и сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
Суммарный объем блюд		446					
2 завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
Обед							
7	Суп картофельный с рыбой свежемороженой (минтай)	200	8,60	8,41	22,52	167,25	3,11
14	Тефтели из мяса говядины	89/24	12,79	11,20	16,00	215,31	0,71
36	Икра свекольная	131	2,30	6,8	11,70	11,7	6,6
41	Нарезка из соленого огурца	50	0,46	0,06	1,08	8,10	3,01

51	Компот из с/ф	200	0,16	0,00	16,43	63,79	1,08
	Хлеб пшеничный	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
Суммарный объем блюд		734					
Полдник							
47	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	Печенье	60	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
Суммарный объем блюд		260					
8 ДЕНЬ (среда)							
Завтрак							
38	Каша «Геркулес» молочная со сливочным маслом	200	4,56	4,78	16,66	121,29	0,65
47	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	Хлеб ржаной со сливочным маслом и сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
Суммарный объем блюд		446					
2 завтрак							
	Сок фруктовый	100	5,3	3,1	2,5	78,2	1,3
Обед							
6	Суп с бобовыми	200	5,12	5,35	27,95	128,2	5,81
19	Плов из мяса птицы	140	20,67	10,27	41,83	342,00	0,51
42	Нарезка из соленого помидора	50	0,56	00,5	1,74	10,00	8,00
51	Компот из с/х	200	0,16	0,00	16,43	63,79	1,08
	Хлеб пшеничный	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
Суммарный объем блюд		630					
Полдник							
31	Запеканка твороженная Молоко сгущенное	112	26,6	6,30	21,30	21,30	0,50
45	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
Суммарный объем блюд		312					
9 ДЕНЬ (четверг)							
Завтрак							
35	Вареное яйцо	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
38	Каша пшенная молочная сливочным маслом	200	4,56	4,78	16,66	121,29	0,65
48	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,00
	Хлеб ржаной со сливочным маслом и сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
Суммарный объем блюд		486					
2 завтрак							
	Сок фруктовый	100	5,3	3,1	2,5	78,2	1,3
Обед							

2	Суп «Рассольник ленинградский»	200	2,18	5,12	23,66	121,50	29,30
18	Голубцы ленивые	152	5,84	6,94	5,66	118,44	15,79
25	Картофельное пюре	149	3,06	2,80	28,52	137,25	8,15
50	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,32
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
Суммарный объем блюд		741					
Полдник							
29	Суфле рыбное	80	14,84	6,41	3,29	128	0,26
47	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Суммарный объем блюд		280					
10 ДЕНЬ (пятница)							
Завтрак							
38	Каша рисовая молочная со сл. маслом	200	3,60	3,80	14,60	108,00	0,60
47	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	Хлеб ржаной со сливочным маслом и сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
Суммарный объем блюд		446					
2 завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
Обед							
10	Свекольник на к/б со сметаной	200	2,04	5,01	19,11	109,75	7,79
11	Соус картофельный с мясом говядины	200	15,96	13,19	49,36	295,06	2,15
40	Салат из квашенной капусты	53	0,13	4,06	6,92	68,72	7,95
51	Компот из с/ф	200	0,16	0,00	16,43	63,79	1,08
	Хлеб пшеничный	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
Суммарный объем блюд		693					
Полдник							
44	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,00
	Вафля	60	2,7	3,02	39,26	198,6	2,75
Суммарный объем блюд		260					

