

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №174» общеразвивающего вида

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №174»
Е.А. Чернакова
2021г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Сад
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН
МБДОУ «Детский сад № 174»

Детский сад работает на йодированном молоке, использует витамин С для третьего блюда.

г. Барнаул, 2021

Примерное цикличное меню

Рацион: сад

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	180	5	5,25	25,8	170	0	179/1
	Яйцо вареное вкрутую	40	1	12	1	157	0	406
	Кофейный напиток на молоке	180	4	5	21,5	73	3,7	130
	Масло сливочное	5	0	0,3	0,8	11,8	0	113
	Батон молочный	40	3	1,1	21,3	109,2	0	
	Фрукты (яблоко)	100	0	0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:		585	2	24,05	79,7	566	20,4	
Обед	Огурец маринованный	50	1	1,8	4,9	41,4	0,8	
	Суп овощной на кур/б	180	2	1,3	9,7	67,32	7,3	37
	Плов из говядины	160	1	17,88	23,24	306,47	23,7	279
	Компот из с/фруктов	180	0	0,02	19,6	60	5,75	376
	Хлеб пшеничный	50	3	0,4	24,6	117,5	0	420
Итого за обед:		640	2	21,4	82	592,56	61,8	
Полдник	Вафли	70	1	2,31	54,11	119	0	412
	Йогурт	180	5	5,76	7,2	106,2	0	127,01

Итого за полдник:		250	7	11,5	61,31	225,2	1,2	
Ужин	Творожно-манная запеканка со сгущ. молоком	150	2	13,56	14,88	272	0,4	81
	Чай сладкий	200	0	0,1	0,08	2,8	6	391
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5	0	420
Итого за ужин:		390	2	14,96	41,56	411,3	6,4	
Итого за день:		1865	7	71,91	264,57	1795,06	89,8	

МБДОУ «Детский сад №174»

Приложение № 7 к СанПин 2.3./2.4..3590-20

Рацион: сад

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша полтавская молочная с маслом	200	4	5,25	25,9	170	0,4	179/2
	Какао с молоком	180	3	3,85	17,3	119,62	1,4	416
	Масло	5	0	0,3	0,8	11,8		113
	Сыр порционный	7	1	1,9	0	24,6	0,2	27
	Батон молочный	40	3	0,32	21,3	109,2		
	Яблоко	100	0	0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:		532	1	22,17	75,4	480,22	18,57	

Завтрак	Творожно-манная запеканка со сгущ. молоком	150	2	13,56	14,88	272	0,4	81
	Кофейный напиток с молоком	200	4	5	21,5	73	3,7	130
	Масло сливочное	5	0	0,3	0,8	11,8	0	113
	Батон молочный	40	3	0,32	21,3	109,2	0	
Итого за завтрак:		395	2	19,18	58,48	563	1,8	
Обед	Лук бланшированный	20	0	0,54	1,56	12,28	1,9	11
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	250	2	3,2	12,8	92	6,87	74
	Бефстроганов из печени	80	1	8,2	2,2	124,6	0	278
	Лапша отварная	200	7	6,2	35,26	224,6	0	317
	Компот из сухофруктов	200	0	0,02	19,6	60	5,75	376
	Хлеб пшеничный	50	3	0,4	24,6	117,5	0	420
Итого за обед:		800	2	18,56	96,02	630,98	43,8	
Полдник	Булочка домашняя	70	1	4	27,3	201	0	69
	Ряженка	180	5	4,5	7,58	97,2	0,54	401
Итого за полдник:		250	7	8,5	34,88	298,2	1,5	
Ужин	Овощное рагу	200	2	3,39	9,63	175	0	137
	Сок	150	0	0,15	15,15	69	3	43
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	24,6	117,5	0	420
Итого за ужин:		390	7	3,94	49,38	361,5	9,6	
Итого за день:		1835	6	50,18	238,76	1853,68	58,7	

Рацион: сад

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	180	4	5,25	25,89	240	0,3	83
	Какао с молоком	180	3	3,85	17,3	119,62	1,4	416
	Масло	5	0	0,3	0,8	11,8		113
	Батон молочный	40	3	1,1	21,3	109,2		
	Сыр порционный	7	1	1,9	0	24,6	0,2	27
	Яблоко	100	0	0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:		512	1	12,8	75,39	310,22	18,6	
Обед	Консервированный горошек	30	0	0,04	18,88	77,98	0,22	110
	Суп «Паутинка» со сметаной	200	3	3,73	19,74	86,5	5,75	78
	Шницель мясной с подливом	80	1	9,42	2,71	162,16	0,10	93,03
	Картофельное пюре	150	3	5,21	19,74	126,6		68,02

	Компот из с/фр	200	0	0,02	19,6	60	5,75	376
	Хлеб пшеничный	50	4	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед:		710	2	20,02	112,57	677,04	11,82	
Полдник	Витушка в сахаре	50	3	3,75	26,15	141	0	466
	Варенец	150	4	4,5	6,15	79,5	1,2	143
Итого за полдник:		250	1	14,4	37,08	277,2	1,84	
Ужин	Свекла тушеная	200	3	5,5	11,3	220	0,5	68,04
	Чай сладкий	200	0	0,1	0,08	2,8	6	391
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	24,6	117,5	0	420
	Яйцо вареное вкрутую	40	1	12	1	157	0	406
Итого за ужин:		480	2	18	36,98	497,3	6,5	
Итого за день:		1952	7	65,22	262,02	1868,96	38,76	

МБДОУ «Детский сад №174»

Приложение № 7 к СанПин 2.3./2.4..3590-20

Рацион: сад

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры		
			П	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом	180	5		9,1	23,7	200,8	0,5	68
	Кофейный напиток с молоком	200	4		5	21,5	73	3,7	130
	Масло	5	0		0,3	0,8	11,8		113

	сливочное							
	Батон молочный	40	3	0,32	21,3	109,2		
Итого за завтрак:		425	1	14,72	67,3	394,8	4,2	
Обед	Икра кабачковая	60	1	5,34	4,62	71,4	0,8	13
	Свекольник на кур/б.	200	1	4	10,56	85,4	9,2	42
	Азу с мясом	80	1	8,1	2,6	125	0	103
	Гречневый гарнир	150	8	6	38,64	243,75	3,1	56
	Компот из с/фруктов	200	0	0,02	19,6	60	5,75	376
	Хлеб пшеничный	50	4	1,6	31,9	163,8	0	420
Итого за обед:		740	2	25,06	107,92	749,35	18,85	
Полдник	Печенье	70	2	2,3	54,3	147	0	409
	Сок	150	0	0,15	15,15	69	3	43
Итого за полдник:		250	2	25,06	69,45	216	3	
Ужин	Суп рыбный из консервов (треска)	200	3	2,4	1,56	183,34	3,14	242
	Чай с сахаром	200	0	0,1	0,08	2,8	6	391
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5	0	420
	Яйцо вареное вкрутую	40	1	12	1	157	0	406
Итого за ужин:		480	3	15,8	28,24	526,84	9,14	
Итого за день:		1895	6	58,03	264,79	1886,99	35,19	

МБДОУ «Детский сад №174»

Приложение № 7 к СанПин 2.3./2.4..3590-20

Рацион: сад

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	180	6	9,37	23,2	202,4	0,81	70
	Кофейный напиток с молоком	200	4	5	21,5	73	3,7	130
	Масло сливочное	5	0	0,3	0,8	11,8		113
	Батон молочный	40	3	0,32	21,3	109,2		
	Яблоко	100	0	0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:		525	1	15,39	76,9	441,4	21,21	
Обед	Огурец маринованный	60	0	0,11	2,42	12,08	15	
	Щи из свежей капусты	180	1	1,2	6,6	44,3	9,87	65
	Гуляш мясной	80	1	8	2,6	125	0,69	277
	Перловка отварная	130	7	5,2	33,48	211,25		313
	Компот из с/фр	180	0	0,02	19,6	50	5,75	376
	Хлеб пшеничный	50	4	1,6	31,9	163,8	0	420
Итого за обед:		680	2	16,13	96,6	606,43	31,31	
Полдник	Вафли	70	1	2,31	54,11	119	0	412
	Йогурт	180	5	4,5	7,56	97	0,54	143
Итого за полдник:		250	7	8,94	61,67	216		
Ужин	Творожно-манная запеканка со сгущ. молоком	150	2	13,56	14,88	272	0,4	81
	Яйцо вареное вкрутую	40	1	12	1	157	0	406

	Чай с сахаром	200	0	0.1	0.08	2.8	6	391
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5	0	420
Итого за ужин:		430	3	26,96	42,56	568,3	6,94	
Итого за день:		1885	8	67,42	277,73	1832.13	59,46	

МБДОУ «Детский сад №174»

Приложение № 7 к СанПин 2.3./2.4..3590-20

Рацион: сад

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
			П	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	200	5	5,7	25,8	185	1,7	179/3
	Сыр порционный	7	1	1,9	0	24,6	0,2	27
	Какао с молоком	200	2	2,5	10,8	73	3,7	126,01
	Масло сливочное	5	0	0,3	0,8	11,8	0	113
	Батон молочный	40	3	1,1	21,3	109,2	0	
Итого за завтрак:		452	1	11,5	58,7	403,6	5,6	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0	4.8	4.5	65,3	4.95	
	Суп гороховый на курином бульоне	200	4	4,28	12,9	106,6	17,9	81

	Котлета мясная с подливом	80	1	9,42	12,85	185,3	0,10	282
	Картофельное пюре	200	4	4.98	26.32	165	1,9	72,01
	Компот из с/фруктов	180	0	0.02	19,6	50	5,75	376
	Хлеб пшеничный	50	4	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед:		770	2	25,1	108	740	30,6	
Полдник	Булочка домашняя	70	1	4	27.3	201.1	0	69
	Сок	150	0	0,15	15,15	69	3	43
Итого за полдник:		220	2	4,15	42,45	270	3	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	80	5	6.1	5.28	100	7.8	66
	Кефир	180	5	0.09	6.8	54	1.26	143
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5	0	420
	Яйцо вареное вкрутую	40	1	12	1	157	0	406
Итого за ужин:		340	2	19,49	39,68	447,5	9	
Итого за день:		1782	7	60,24	248,83	1857,1	48,2	

МБДОУ «Детский сад №174»

Приложение № 7 к СанПин 2.3./2.4..3590-20

Рацион: сад

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры		
			П	Б	Ж	У			
Завтрак	Творожно-манная запеканка со	150	2		13,56	14,88	272	0,4	81

	сгущ. молоком							
	Масло сливочное	5	0	0,3	0,8	11,8	0	113
	Кофейный напиток	200	6	6,4	22,4	170	1,1	117
	Батон молочный	40	3	1,1	21,3	109,2		
	Яблоко	100	0	0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:			1	19,6	56,3	608	1,8	
Обед	Консервированный горошек	60	1	1,8	4,9	41,4	0,8	59,02
	Суп «Московский» на курином бульоне со сметаной	200	2	2,24	13,6	82,6	5	80
	Бигус с говядиной	200	1	8,44	13,4	266,4	0,3	93,03
	Компот из сух/фруктов	200	1	1,8	17,9	70	30	124
	Хлеб пшеничный	50	4	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед:			3	25,4	85	642,2	39,2	
Полдник	Расстегай	80	6	4	40	224	0,1	136,03
	Ряженка	180	9	5,8	6,3	122,4		201
Итого за полдник:			2	16,7	39,4	346,4	0,1	
Ужин	Картофель и овощи тушеные в соусе	180	1	6,2	5,5	169,7	5,5	88,02
	Чай с сахаром	200	0	0,1	0,08	2,8	6	391
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420
Итого за ужин:			1	11,6	47,3	309	4,1	
Итого за день:			8	73,4	238,1	2214,6	47,2	

Рацион: сад

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры		
			П	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	6		9,96	31,32	239,34	0,9	72
	Какао с молоком	200	2		2,5	10,8	73	3,7	126,01
	Масло сливочное	5	0		0,3	0,8	11,8	0	113
	Сыр порционный	7	1		1,9	0	24,6	0,2	27
	Батон молочный	40	3		1,1	21,3	109,2		
	Яблоко	100	0		0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:		552	1		16,16	74,32	502,94	21,5	
	Лук бланшированный	20	0		0,54	1,56	12,28	1,9	11
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	200	5		4,12	17,53	119	5	261
	Мясной рулет с яйцом	80	1		12,66	11	214	26	67
	Свекла тушеная	150	3		9,18	14,37	153	2	134
	Компот из с/фруктов	200	0		0,02	19,6	60	5,75	376

	Хлеб пшеничный	50	4	1,6	31,9	163,8	0	420
Итого за обед:		700	2	28,12	95,96	722	40,65	
Полдник	Витушка в сахаре	70	5	3,3	36,6	197,4	0	466
	Варенец	180	5	2	7,38	95,4	0,8	143
Итого за полдник:		250	1	5,3	43,98	292,8	0,8	
Ужин	Котлеты рыбные любительские	80	1	2,48	4,76	109	0,9	26
	Чай сладкий	200	0	0,1	0,08	2,8	6	391
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5	0	420
Итого за ужин:		320	2	3,88	31,44	355,5	6,9	
Итого за день:		1822	7	53,46	245,7	1873	69,85	

МБДОУ «Детский сад №174»

Приложение № 7 к СанПин 2.3./2.4..3590-20

Рацион: сад

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	3	4,98	15,66	120	0,5	179
	Масло сливочное	5	0	0,3	0,8	11,8	0	113
	Кофейный -напиток	200	6	6,4	22,4	170	1,1	117
	Батон молочный	40	3	1,1	21,3	109,2	0	
	Яйцо вареное вкрутую	40	1	12	1	157	0	406

Итого за завтрак:		485	2	24,78	61,16	568	1,6	
Обед	Икра кабачковая	60	1	1,8	4,9	41,4	0,8	59,03
	Суп овощной на кур. бульоне со сметаной	200	1	4.48	7.32	74.8	7.46	78
	Мясо тушеное с картофелем по домашнему	200	1	15.62	12.98	268.24	4.36	274
	Компот из сухофруктов	200	0	0.02	19,6	60	5,75	376
	Хлеб пшеничный	50	4	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед:		710	2	23,52	76,7	656,24	18,37	
Полдник	Печенье	70	2	2,3	54,3	147	0	409
	Сок	150	0	0,15	15,15	69	3	43
Итого за полдник:		220	2	2,45	69,45	216	3	
Ужин	Лапша отварная с маслом	200	7	6.02	35,26	224.6	0	88
	Кефир	180	5	6,4	8,2	112	1.2	127,01
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5	0	420
Итого за ужин:		420	1	13,72	70,06	473,1	1,2	
Итого за день:		1835	7	64,47	277,37	1883,34	24,17	