

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

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №174»

Е.А. Чернакова

2021г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сад

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ 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: весна-лето

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	5	4,82	27,45	180		65
	Яйцо вареное вкрутую	40	1	12	1	157		406
	Кофейный напиток на молоке	200	2	2,5	10,8	73	3,7	126,01
	Масло сливочное	6	0	5	0,1	44,9		401
	Батон молочный	40	3	1,1	21,3	109,2		
Итого за завтрак:			1	13,42	59,65	564,1	3,7	
Завтрак второй	Сок	100	0	0,1	10,1	46	2	130
Обед	Огурец свежий	60	0		1,5	8,4		410
	Суп крестьянский со сметаной	250	2	1,3	9,7	195	7,3	37
	Бигус из свежей капусты	250	4	9,4	9,8	168,1	23,7	48,01
	Кисель с вит.С	200			19,6	60	30	118
	Хлеб пшеничный	50	4	1,6	31,9	163,8		420

Итого за обед:			1	12,3	72,5	595,3	61	
Полдник	Пряник	70	4	5,1	49,2	119		412,01
	Молоко кипяченое	200	5	6,4	8,2	112	1,2	127,01
Итого за полдник:			1	11,5	57,4	231	1,2	
Ужин	Запеканка картофельная с томатным подливом	250	1	10,4	9,1	190	5,4	95,01
	Чай сладкий с молоком	200	3	3,2	17,7	110	0,7	134
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420
Итого за ужин:			1	14,9	53,4	436,5	6,1	
Итого за день:			5	52,22	253,05	1872,9	74	

МБДОУ «Детский сад №174»

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

Рацион: сад

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры		
			П	Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная	150	2		13,6	14,9	271,5	0,4	79
	Кофейный напиток на молоке	200	2		2,5	10,8	73	3,7	126,01
	Соус молочный сладкий	10	0		0,3	0,8	11,8		113
	Батон молочный	40	3		1,1	21,3	109,2		
Итого за			2		17,5	47,8	465,5	4,1	

завтрак:								
Завтрак второй	Яблоко	100	0	0,4	10,1	45	16,7	140
Обед	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250	4	2,1	12,7	90	12,4	44
	Котлета мясная	70	1	5,91	5,44	125		99
	Соус томатный с маслом сливочным	10	0	0,3	1	7,1		116
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	150	4	5,85	25,39	174		
	Компот из кураги с вит.С	200	0		13,5	54	30	122,03
	Хлеб пшеничный	50	4	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед:			2	15,76	89,93	613,9	42,4	
Полдник	Расстегай с повидлом	70	6	11,2	39,1	146,3	0,9	139,02
	Снежок	180	9	5,8	6,3	122,4		201
Итого за полдник:			1	17	45,4	268,7	0,9	
Ужин	Каша пшенная молочная жидкая	200	6	10,4	25,9	260	0,9	68
	Чай сладкий с молоком	200	3	3,2	17,7	110	0,7	134
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420
Итого за ужин:			9	11,5	66,8	429,2	1,6	

Итого за день:			8	62,16	260,03	1822,3	65,7	
-----------------------	--	--	----------	--------------	---------------	---------------	-------------	--

МБДОУ «Детский сад №174»

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

Рацион: сад

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	200	3	5,2	12,9	112	0,5	68,01
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6	6,4	22,4	170	1,1	117
	Сыр порционный	7	1	1,9		24,6	0,2	27
	Масло сливочное	6	0	5	0,1	44,9		401
	Батон молочный	40	3	1,1	21,3	109,2		420,02
Итого за завтрак:			1	19,6	56,7	460,7	1,8	
Завтрак второй	Сок	100	0	0,1	10,1	46	2	130
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	4	2,4	15,3	117,5	9,1	32
	Жаркое подомашнему	230	1	12,5	22,3	280,6	4,7	94
	Компот из сухофруктов с	200	1		27	108	30	122

	вит.С							
	Хлеб пшеничный	50	4	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед:			2	16,5	96,5	669,9	43,8	
Полдник	Булочка «Гребешок»	70	8	11,6	34,4	116,7	1,5	138,02
	Молоко кипяченое	200	5	6,4	8,2	112		127,01
Итого за полдник:			1	18	42,6	228,7	1,5	
Ужин	Суфле рыбное	240	1	9,78	3,77	330	5,5	109,01
	Чай сладкий с лимоном	200	0	4,1	13,3	52	4,1	133
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420
Итого за ужин:			1	15,18	43,67	518,5	9,6	
Итого за день:			6	69,38	249,57	1923,8	58,7	

МБДОУ «Детский сад №174»

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

Рацион: сад

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сырники творожные, запеченные	120	2	16,2	15,7	240	0,3	83
	Кофейный напиток на молоке	200	2	2,5	10,8	73	3,7	126,01
	Соус молочный сладкий	10	0	0,3	0,8	11,8		113

	Батон молочный	40	3	1,1	21,3	109,2		
Итого за завтрак:			2	20,1	48,6	434	4,1	
Завтрак второй	Яблоко	100	0	0,4	10,1	45	16,7	140
Обед	Помидор свежий	60	0		1,8	9,8		410,01
	Щи со сметаной на мясном бульоне	250	2	1,7	9,3	63,1	0,8	30,01
	Азу мясное	80	1	9,42	2,71	148		93,03
	Гарнир перловый	150	3	5,21	12,93	112		68,02
	Компот из изюма с вит.С	200	0		13,5	54	30	122,02
	Хлеб пшеничный	50	4	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед:			2	17,93	72,14	550,7	30,08	
Полдник	Булочка «Хачапури»	70	6	9,9	29,5	180	1,3	138,03
	Йогурт	180	9	5,8	6,3	97,2		201,01
Итого за полдник:			1	15,7	35,8	277,2	1,3	
Ужин	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200	3	5,5	11,3	220	0,5	68,04
	Чай сладкий с молоком	200	3	3,2	17,7	110	0,7	134
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420
Итого за ужин:			1	10	55,6	466,5	1,3	
Итого за день:			7	64,13	222,24	1773,4	53,48	

Рацион: сад

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Артек» на молоке с маслом	200	3	5,21	12,93	112	0,5	68,01
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6	6,4	22,4	170	1,1	117
	Масло сливочное	6	0	5	0,1	44,9		401
	Сыр порционный	7	1	1,9		24,6	0,2	27
	Батон молочный	40	3	1,1	21,3	109,2		
Итого за завтрак:			1	19,61	56,73	460,7	1,8	
Завтрак второй	Сок	100	0	0,1	10,1	46	2	130
Обед	Огурец свежий	60	0		1,5	8,4		410
	Суп рыбный из консервов	250	4	1,04	6,66	60		42
	Печень, тушеная в сметане	80	1	5,1	1,9	120		103
	Пюре картофельное	150	3	4,7	8	165	3,1	56
	Кисель с вит.С	200			19,6	60	30	118
	Хлеб пшеничный	50	4	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед:			2	12,44	69,56	577,2	33,1	

Полдник	Вафли	70	2	2,3	54,3	147		409
	Кефир	180	9	5,8	6,3	122,4		201
Итого за полдник:			1	8,1	60,6	269,4		
Ужин	Пудинг морковный со сгущенным молоком	250	1	22,6	24,8	287,5	0,7	79,02
	Чай с сахаром	200	1	3,1	13	50	6	132
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420
Итого за ужин:			3	27	64,4	474	6,7	
Итого за день:			8	67,25	261,39	1827,3	43,6	

МБДОУ «Детский сад №174»

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

Рацион: сад

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры		
			П	Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	200	7		7,36	19,48	181	0,9	76
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6		6,4	22,4	170	1,1	117
	Масло сливочное	6	0		5	0,1	44,9		401
	Батон молочный	40	3		1,1	21,3	109,2		
Итого за завтрак:			1		19,86	63,28	505,1	2	

Завтрак второй	Сок	100	0	0,1	10,1	46	2	130
Обед	Суп картофельный на мясном бульоне с зеленым горошком	250	4	2,5	19,4	140	14,7	36,04
	Гренки для супов	10	1	0,2	9,7	47,6		47
	Плов из риса	250	3	4	35,6	191,3	0,4	72,01
	Компот из кураги с вит.С	200	0		13,5	54	30	122,03
	Хлеб пшеничный	50	4	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед:			1	8,3	110,1	596,7	45,1	
Полдник	Печенье	70	1	8,1	46,2	119		402,01
	Молоко кипяченое	200	5	6,4	8,2	112	1.2	127,01
Итого за полдник:			2	14,5	54,4	231		
Ужин	Рагу овощное	250	6	8,5	24,1	135	14,1	57
	Яйцо вареное вкрутую	40	1	12	1	157		406
	Чай с сахаром	200	1	3,1	13	50	6	132
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420
Итого за ужин:			3	24,9	64,7	478,5	20,1	
Итого за день:			8	67,66	302,58	1857,3	69,2	

МБДОУ «Детский сад №174»

Рацион: сад

День: вторник

Неделя: 2

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

Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	П	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
------------	--------------	-------------	---	--------------------------------	-------------

	блюда		Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг творожный с изюмом запеченный	120	1	10,7	16,6	230,4	0,5	81
	Соус молочный сладкий	10	0	0,3	0,8	11,8		113
	Кофейный напиток на молоке	200	2	2,5	10,8	73	3,7	126,01
	Масло сливочное	6	0	5	0,1	44,9		401
	Батон молочный	40	3	1,1	21,3	109,2		
Итого за завтрак:			2	19,6	49,6	469,3	4,2	
Завтрак второй	Яблоко	100	0	0,4	10,1	45	16,7	140
Обед	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	250	4	0,6	10,5	77,5	17,9	39,02
	Тефтели мясо- крупяные	100	1	9,5	6,5	169	0,8	106
	Соус томатный с маслом сливочным	10	0	0,3	1	7,1		
	Свекла тушеная	120	2	4,5	12,3	103,5	1,9	72,01
	Кисель с вит.С	200			19,6	60	30	118
	Хлеб пшеничный	50	4	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед:			2	16,5	81,8	580,9	50,6	
Полдник	Булочка	70	1	11,7	35,7	120,6	0,1	136,04

	домашняя							
	Ряженка	180	9	5,8	6,3	122,4		201,02
Итого за полдник:			2	17,5	42	243	0,1	
Ужин	Каша «Дружба» молочная жидкая	200	6	10,2	26,3	224	0,9	66
	Чай сладкий с молоком	200	3	3,2	17,7	110	0,7	134
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420
Итого за ужин:			1	14,7	70,6	470,5	1,6	
Итого за день:			7	68,7	254,1	1808,7	73,2	

МБДОУ «Детский сад №174»

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

Рацион: сад

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	200	3	5,2	12,5	111	0,5	64,03
	Масло сливочное	6	0	5	0,1	44,9		401
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6	6,4	22,4	170	1,1	117
	Сыр порционный	7	1	1,9		24,6	0,2	27
	Батон молочный	40	3	1,1	21,3	109,2		

Итого за завтрак:			1	19,6	56,3	459,7	1,8	
Завтрак второй	Сок	100	0	0,1	10,1	46	2	130
Обед	Помидор свежий	60	0		1,8	9,8		410,01
	Суп лапша на курином бульоне	250	6	2	20,1	135,7	5	43,02
	Суфле из курицы	80	1	7,5	2,2	118,4	0,3	93,03
	Картофельное пюре	150	3	4,7	8	165	3,1	56
	Компот из свежих фруктов с вит С	200	1	1,8	17,9	70	30	124
	Хлеб пшеничный	50	4	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед:			2	17,6	81,9	662,7	38,4	
Полдник	Пирожки с морковью	80	1	10,9	33,1	170	0,1	136,03
	Снежок	180	9	5,8	6,3	122,4		201
Итого за полдник:			2	16,7	39,4	292,4	0,1	
Ужин	Рыба польски с овощами	250	1	6,2	5,5	287,5	5,5	88,02
	Чай сладкий с лимоном	200	0	4,1	13,3	52	4,1	133
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420
Итого за ужин:			1	11,6	47,3	476	4,1	
Итого за день:			8	65,6	235	1936,8	46,4	

Рацион: сад

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Ленивые вареники с маслом и сахаром	120	1	12,6	34,24	313,81		146
	Кофейный напиток на молоке	200	2	2,5	10,8	73	3,7	126,01
	Батон молочный	40	3	1,1	21,3	109,2		
Итого за завтрак:			2	16,2	66,34	496	3,7	
Завтрак второй	Яблоко	100	0	0,4	10,1	45	16,7	140
Обед	Борщ на мясном (курином) бульоне со сметаной	250	1	0,9	3,2	123		28,01
	Бефстроганов из говядины	80	1	9,42	2,71	148		93,01
	Вермишель с маслом	150	4	4,92	25	156		75
	Кисель с вит.С	200			19,6	60	30	118
	Хлеб пшеничный	50	4	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед:			2	16,84	82,41	650,8	30	
Полдник	Сдоба венская	70	2	0,25	16,07	77,93	1,3	143
	Кефир	180	9	5,8	6,3	122,4		201
Итого за			1	6,05	22,37	200,33	1,3	

полдник:								
Ужин	Каша ячневая молочная жидкая	200	3	5,21	12,5	111	0,9	64,01
	Чай сладкий с молоком	200	3	3,2	17,7	110	0,7	134
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420
Итого за ужин:			1	9,71	56,8	357,5	1,6	
Итого за день:			6	49,2	238,02	1749,63	53,3	

МБДОУ «Детский сад №174»

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

Рацион: сад

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	3	4,98	15,66	120	0,5	70
	Масло сливочное	6	0	5	0,1	44,9		401
	Какао-напиток витаминизиро ванный на молоке	200	6	6,4	22,4	170	1,1	117
	Сыр порционный	7	1	1,9		24,6	0,2	27
	Батон молочный	40	3	1,1	21,3	109,2		

Итого за завтрак:			1	19,38	59,46	468,7	1,8	
Завтрак второй	Сок	100	0	0,1	10,1	46	2	130
Обед	Огурец свежий	60	0		1,5	8,4		410
	Суп фасолевый со сметаной	250	7	0,9	24	147,5	8,5	45,01
	Голубцы ленивые	230	9	9,38	11,93	169,94	0,3	92
	Соус томатный с маслом сливочным	10	0	0,3	1	7,1		116
	Компот из сухофруктов с вит.С	200	1		27	108	30	122
	Хлеб пшеничный	50	4	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед:			2	12,18	97,33	604,74	38,8	
Полдник	Сухарики в сахарном сиропе	80	5	2,13	24,91	123,75	0,1	136
	Молоко кипяченое	200	5	6,4	8,2	112	1.2	127,01
Итого за полдник:			1	8,53	33,11	235,75	1,3	
Ужин	Рыба, тушеная с овощами	250	1	6,21	5,51	250		88
	Чай сладкий с лимоном	200	0	4,1	13,3	52	4,1	133
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420
Итого за ужин:			1	11,61	45,41	438,5	4,1	
Итого за день:			6	51,8	245,41	1793,69	48	