

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный
санитарный врач в г.о. Бежецке и
Бежецком районе



Е.Е.Ершов

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ детский
сад №6 с. Ведное



С.Л.Орлова

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей в муниципальном дошкольном
образовательном учреждении детский сад №6 с 10
часовым пребыванием детей в детском саду

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ /понедельник/

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энеогетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещ-ва	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
93	Суп молочный с крупой	250	7,18	6,51	23,54	182	0,1	0,25	1,13	202,02	0,63
693	Какао-напиток	200	4,65	4,8	16,77	142,5	0,03	0,18	0,81	165,855	0,525
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	1,95	0,71	10,35	115	0,03	0,027	0,03	35,1	0,334
итого			13,78	12,02	50,66	439,5	0,16	0,457	1,97	402,98	1,489

Второй завтрак

	Яблоки	88	0,35	0,35	8,62	36,6	0	0,02	16,69	16,48	0,206
итого			0,3	0,35	8,62	36,6	0	0,02	16,69	16,48	1,489

Обед

41	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	0,034	0,04	2,88	15,64	0,41
76	Рассольник ленинградский	250	1,99	5,11	16,92	121,75	0,095	0,06	7,53	24,95	0,93
57	Рагу овощное	150	3	4,1	11,6	101	0,07	0,09	6,7	77,1	0,85
305	Котлеты рубленные из птицы	80	11,2	10,1	11,6	183,2	0,08	0,11	0,63	30	1,1
372	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,12	17,9	73,2	0	0	1,3	10,9	0,7
пр.Г	Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	16,2	84,5	0,09	0,04	0	17	1,9
итого			20,25	19,78	81,18	595,03	0,369	0,34	19,04	175,59	5,89

Ужин

	Оладьи с повидлом	80/16	8,11	8,83	37,72	263,04	0,07	0,13	0,55	93,03	0,49
485	Чай с сахаром	180	12	3,06	13	77,3	0	0	6	11,6	0,54
Итого			20,11	11,89	50,72	340,34	0,07	0,13	6,55	104,63	1,03

ВТОРОЙ ДЕНЬ /вторник /

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энеогетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещ-ва	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
69	Каша из овсяных хлопьев	200	6,7	11	22,6	216,4	0,1	0,2	0,9	190,8	0,9
693	Какао-напиток	200	4,65	4,8	16,77	142,5	0,03	0,18	0,81	165,855	0,525
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	1,95	0,71	10,35	115	0,03	0,027	0,03	35,1	0,334
итого			13,3	16,51	49,72	473,9	0,16	0,407	1,74	391,755	1,759

Второй завтрак

40	Банан	100	1,44	0,48	20,16	92,16	0,05	0,006	12	9,6	1,1
итого			1,44	0,48	20,16	92,16	0,05	0,006	12	9,6	1,1

Обед

14	Салат из огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,8	0,015	0	5	11,5	0,45
138	Суп гороховый со сметаной	250	7,55	0,66	20,15	167	0,26	0,105	5,325	97,06	2,69
291	Картофельная запеканка с мясом	220	16,7	13,1	35,3	325,9	0,23	0,22	5,2	34,1	2,5
226	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	0	0,1	0,06	12,53	0,05
122	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	0,02	0,04	0,72	37	0,6
пр.Г	Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	16,2	84,5	0,09	0,04	0	17	1,9
Итого			29,2	24,16	99,07	770,9	0,615	0,505	16,305	209,19	8,19

Ужин

45	Винегрет овощной	180	2,46	11,1	15,3	170,7	0,09	0,06	18,6	41,7	1,53
485	Чай с сахаром	180	12	3,06	13	77,3	0	0	6	11,6	0,54
213	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,3	0,18	0	22	1
Итого			19,54	18,76	28,58	311	0,39	0,24	24,6	75,3	3,07

ТРЕТИЙ ДЕНЬ /среда /

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энеогетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещ-ва	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
88	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0,06	1,95	182,6	0,31
693	Какао-напиток	200	4,65	4,8	16,77	142,5	0,03	0,18	0,81	165,855	0,525
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	1,95	0,71	10,35	115	0,03	0,027	0,03	35,1	0,334
итого			12,81	12,98	52,21	449,5	0,14	0,267	2,79	383,555	1,169

Второй завтрак

368а	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3
итого			0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3

Обед

40	Салат из моркови и яблок	50	0,42	2,9	4,36	45,5	0,025	0,025	3,85	11,8	0,73
	Суп картофельный с рыбой	250	9,57	4,48	13,3	131,8	0,15	0,08	5,54	31,8	1,4
204	макаронные изделия отварные	150	5,76	0,88	31,14	155,1	0,084	0,03	0	7,49	1,22
437	Гуляш мясной	70	9,212	6,594	1,897	103,299	0,021	0,056	0,252	13,356	1,246
	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	69	0,02	0,02	3	10,5	2,1
пр.Г	Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	16,2	84,5	0,09	0,04	0	17	1,9
Итого			28,962	15,354	82,097	589,199	0,39	0,251	12,642	91,946	8,596

Ужин

57	Рагу овощное	150	3,7	5,1	14,4	126,3	0,09	0,12	8,4	96,4	1,1
485	Чай с сахаром, лимоном	180	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
584 с	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117,86	0,08	0,03	0	11,5	0,99
	Вафли	40	1,5	12,2	25	217	0,02	0,01	0	3	0,2
Итого			9,32	21,86	76,7	513,74	0,19	0,16	12,46	126,06	2,87

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ /четверг /

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энеогеетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещ-ва	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
161	Каша гречневая молочная	150	6,98	10,42	25	240	0,01	0,22	0,9	184,48	1,5
693	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	1,95	0,71	10,35	115	0,03	0,027	0,03	35,1	0,334
итого			11,6	13,47	49,66	444	0,08	0,387	2,13	333,48	2,204

Второй завтрак

	Яблоки	88	0,35	0,35	8,62	36,6	0	0,02	16,69	16,48	0,206
итого			0,35	0,35	8,62	36,6	0	0,02	16,69	16,48	0,206

Обед

20	Салат из белокочанной капусты	50	0,704	2,54	4,5	43,7	0,013	0,017	16,22	18,68	0,25
151	Суп с вермишелью со сметаной	250/11	6,05	7,98	10,92	114,18	0,2	0,18		41,38	1,1
136	Ленивые голубцы со сметаной	220	16,82	16,104	20,548	319,43	0,088	0,154	50,908	88,528	2,684
376	Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
пр.Г	Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	16,2	84,5	0,09	0,04	0	17	1,9
Итого			27,174	26,942	77,408	664,53	0,401	0,421	67,488	194,508	7,064

Ужин

139	Котлеты картофельные с маслом	150/5	4,86	7,76	31,72	216	0,2	0,14	16	22,1	1,8
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
584 с	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117,86	0,08	0,03	0	11,5	0,99
Итого			14,24	13,14	64,79	435,86	0,36	0,45	18,46	260,4	2,98

ПЯТЫЙ ДЕНЬ /пятница /

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энеоgetическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
84	Каша "Дружба"	200	3,21	7,73	27,71	201	0,1	0,1	1,95	182,3	0,5
693	Какао напиток	200	4,65	4,8	16,77	142,5	0,03	0,18	0,81	165,855	0,525
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	1,95	0,71	10,35	115	0,03	0,027	0,03	35,1	0,334
итого			9,81	13,24	54,83	458,5	0,16	0,307	2,79	383,255	1,359

Второй завтрак

145	Апельсины	95	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34
итого			0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34

Обед

23	Салат из огурцов и помидоров	50	0,82	2,16	6,35	48,2	0,05	0,03	9,35	5,93	0,4
123	Щи со сметаной	250/11	2,2	1,925	9,225	98,82	0,1	0,125	24,675	72,75	0,875
101	Картофельное пюре	150	3,255	4,68	8,04	123,9	0,105	10,53	3,135	55,08	0,735
247	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47
122	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	0,02	0,04	0,72	37	0,6
пр.Г	Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	16,2	84,5	0,09	0,04	0	17	1,9
Итого			18,075	12,915	66,315	526,12	0,415	10,805	39,84	209,86	4,98

Ужин

358	Сырники творожные запеченые	150	25,755	20,205	19,59	409,5	0,09	0,42	0,345	219,39	1,155
485	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	77,3	0	0	6	11,6	0,54
584с	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117,86	0,08	0,03	0	11,5	0,99
	Пряники	60	3,7	4,4	43,2	229	0,04	0	0	6,8	0,45
Итого			45,355	23,765	56,59	486,8	0,17	0,45	6,345	242,49	2,685

ШЕСТОЙ ДЕНЬ /ПОНЕДЕЛЬНИК /

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энеоgetическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещ-ва	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
84	Каша пшеничная	200	5,55	6,35	24,59	177,44	0,011	0,011	0,99	113,01	1,98
693	Какао-напиток	200	4,65	4,8	16,77	142,5	0,03	0,18	0,81	165,855	0,525
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	1,95	0,71	10,35	115	0,03	0,027	0,03	35,1	0,334
итого			12,15	11,86	51,71	434,94	0,071	0,218	1,83	313,965	2,839

Второй завтрак

145	Апельсины	95	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34
итого			0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34

Обед

23	Салат из картофеля с огурцами	50	0,82	2,16	6,35	48,2	0,05	0,03	9,35	5,93	0,4
123	Свекольник	250	2,2	5,13	11,6	101,4	0,1	0,06	4,55	28,93	1,23
433	Плов рисовый с мясом	150	18,26	19,64	23,63	341,18	0	0	1,05	17,4	0,89
	Сок	150	0,8	0,2	15,2	69	0,02	0,02	3	10,5	2,1
пр.Г	Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	16,2	84,5	0,09	0,04	0	17	1,9
Итого			25,28	27,43	72,98	644,28	0,26	0,15	17,95	79,76	6,52

Ужин

727	Блинчики со сгущ	80/15	4,45	6,16	32,96	228,57	0,12	0,09	1,12	27,2	1,84
400	Молоко	200	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
Итого			9,93	11,04	42,03	330,57	0,2	0,37	3,58	254	2,03

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ /вторник /

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энеоgetическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещ-ва	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
340	Омлет натуральный	130	11,775	13,59	3,315	187,395	0,06	0,45	0,27	151,23	1,96
394	Какао	200	6,2	6,2	22,36	190	0,04	0,24	1,04	221,14	0,7
45	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	1,95	0,71	10,35	115	0,03	0,027	0,03	35,1	0,334
	итого		19,925	20,5	36,025	492,395	0,13	0,717	1,34	407,47	2,994

Второй завтрак

145	Яблоки	88	0,35	0,35	8,62	36,6	0	0,02	16,69	16,48	0,206
	итого		0,35	0,35	8,62	36,6	0	0,02	16,69	16,48	0,206

Обед

34	Салат из свеклы с гор.	50	0,83	2,08	4,09	38,55	0,02	0,01	4,9	9,28	0,65
134	Суп крестьянский	250/11	3,025	2,025	16,5	165,44	0,125	0,075	8,85	47,75	1,15
436	Жаркое по домашнему	220	11,682	11,946	21,34	268,114	0,176	0,154	4,51	32,01	2,596
372	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,12	17,9	73,2	0	0	1,3	10,9	0,7
пр.Г	Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	16,2	84,5	0,09	0,04	0	17	1,9
	Итого		18,857	16,471	76,03	629,804	0,411	0,279	19,56	116,94	6,996

Ужин

133	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,975	141	0,045	0,06	16,95	88,95	1,26
	Колбасные изделия	65	7,41	9,56	0,78	130,28	0,03	0,06	0	16,9	1,02
584 с	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117,86	0,08	0,03	0	11,5	0,99
485	Чай с сахаром, лимоном	180	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
	Итого		14,71	20,84	45,055	441,72	0,155	0,15	21,01	132,51	3,85

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ /среда /

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энеогеитическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещ-ва	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
311	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72
485	Чай с сахаром	180	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	1,95	0,71	10,35	115	0,03	0,027	0,03	35,1	0,334
итого			8,93	15,19	49,51	392,52	0,13	0,227	4,99	236,12	1,634

Второй завтрак

368а	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3
итого			0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3

Обед

8	Салат из моркови и яблок	50	0,42	2,9	4,36	45,5	0,025	0,025	3,85	11,8	0,73
40	Суп овощной	250	1,998	3,216	10,018	74,505	0,11	0,086	31,24	44,42	0,906
297	Каша гречневая молочная	150	8,55	7,23	41,175	303	0,21	0,105	0	14,235	4,545
281	Котлеты рубленые	70	9,31	10,32	7,98	162	0,05	0,09	0,09	50,4	0,8
127	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	124	0,02	0,04	0,8	41,17	0,68
пр.Г	Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	16,2	84,5	0,09	0,04	0	17	1,9
Итого			24,518	23,966	106,693	793,505	0,505	0,386	35,98	179,025	9,561

Ужин

110	Вареники ленивые с мвслом	150	21,22	13,94	20,48	328,5	0,075	0,3	0,3	111	0,9
255	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
584 с	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117,86	0,08	0,03	0	11,5	0,99
	Вафли	40	1,5	12,2	25	217	0,02	0,01	0	3	0,2
Итого			32,42	31,64	79,08	771,36	0,255	0,64	2,9	365,5	2,29

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ /четверг /

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энеогетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещ-ва	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
311	Каша рисовая	200	5,15	8,32	28,51	209,88	0,05	0,05	1,32	141,24	1,32
394	Какао	200	6,2	6,2	22,36	190	0,04	0,24	1,04	221,14	0,7
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	1,95	0,71	10,35	115	0,03	0,027	0,03	35,1	0,334
итого			13,3	15,23	61,22	514,88	0,12	0,317	2,39	397,48	2,354

Второй завтрак

	Бананы	74	1,11	0	16,58	67,34	0	0,02	16,69	16,48	0,206
Итого			1,11	0	16,58	67,34					

Обед

8	Салат из огурцов и помидоров	50	0,54	3,08	1,73	36,86	0,023	0,018	12,45	9,34	0,37
126	Борщ со сметаной	250	3,85	2,175	6,775	106	0,075	8,375	12,475	73,925	1,1
	Запеканка овощная	150	5,1	8,7	21,9	186	0,11	0,11	15	49,5	1,5
389	Рыбная котлета	80	15,645	2,177	4,232	145,985	0,021	0,133	0,434	43,274	0,413
233	Кисель	200	0	0	18	60	0,48	0,07	0	0	0
пр.Г	Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	16,2	84,5	0,09	0,04	0	17	1,9
Итого			28,335	16,432	68,837	619,345	0,799	8,746	40,359	193,039	5,283

Ужин

225	Пудинг творожный	200	25,52	17,78	27,64	428	0,1	0,48	0,78	289	1,38
485	Чай с сахаром	180	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
584 с	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117,86	0,08	0,03	0	11,5	0,99
Итого			29,64	22,34	64,94	598,44	0,18	0,51	4,84	315,66	2,95

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ /пятница /

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энеогеетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещ-ва	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
310	Каша из овсяных хлопьев	200	6,66	11	22,64	216,44	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
485	Чай с сахаром, лимоном	180	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	1,95	0,71	10,35	115	0,03	0,027	0,03	35,1	0,334
итого			8,83	15,77	46,29	384,02	0,13	0,227	4,99	241,08	1,814
Второй завтрак											
145	Апельсины	95	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34
итого			0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34
Обед											
20	Салат из свежей капусты	50	0,704	2,54	4,5	43,7	0,013	0,017	16,22	18,68	0,25
	Суп картофельный с рыбой	250	9,57	4,48	13,3	131,8	0,15	0,08	5,3	31,8	1,4
200	Капуста тушеная с мясом	220	10	8,2	10,8	280	0,08	0,07	21	104,22	1
389	Рыбная котлета	80	15,645	2,177	4,232	145,985	0,021	0,133	0,434	43,274	0,413
	Сок	200	0,8	0,2	15,2	69	0,02	0,02	3	10,5	2,1
пр.Г	Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	16,2	84,5	0,09	0,04	0	17	1,9
Итого			39,919	17,897	64,232	754,985	0,374	0,36	45,954	225,474	7,063
Ужин											
298	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,09	0,1	0,3	55,05	0,46
255	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
Итого			11,4	9,3	34,08	290,3	0,17	0,4	2,9	295,05	0,66