



Утверждено:

МП

Е.А.Филкова

Согласовано:

Заведующая

И.В.Петрова



И.В.Петрова

Примерное десятидневное меню (осень-зима)

в МБДОУ №34 «Колокольчик».

День 1: понедельник. Неделя: первая.

Наименование блюд	Выход блюд		Химический состав			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У		
Завтрак - каша молочная манная	150	150	6,28	7,3	25,61	198	Рецепт №10
- чай	150	180	-	-	19,9	82	Рецепт №49/1
- хлеб с маслом	20 / 5	30 / 7	3,13	9,45	20,0	180	
Второй завтрак - сок	100	100	0,4	0	20,7	81	
Обед - свекольник со сметаной	150/10	200/10	5,26	6,5	28,23	297	Рецепт №24
- плов (из кур)	160	180	14,32	18,35	1,9	522	Рецепт №37
компот	100	150	0,56	0	27,89	114	Рецепт №55
-хлеб	80	100	4,62	1,8	29,88	157	
Ужин -яйцо отварное	50	50	6,35	5,75	0,35	79	Рецепт №47
- икра кабачковая	100	100	0,84	4,2	4,5	58	Рецепт №42
- макароны отварные	40	40	12,34	11,02	27,39	318	Рецепт № 28
- какао	200	200	5,1	5,5	26,6	182	Рецепт №51
- печенье	12	20					
			53,28	95,72	221,95	2088	

День 2: вторник. Неделя: первая.

Наименование блюد	Выход блюд		Химический состав			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У		
Завтрак - каша молочная ячневая	150	150	6,43	8,3	22,03	215	Рецепт №14
- чай	150	180	-	-	19,9	82	Рецепт №49/1
- хлеб с маслом	20 / 5	30 / 7	3,13	9,45	20,0	180	
Второй завтрак - сок	100	100	0,4	0	20,7	81	
Обед - борщ со сметаной	150/10	200/10	5,71	9,09	23,23	274	Рецепт №21
- рулет мясной	60	80	15,65	16,72	10,47	325	Рецепт № 38
-картофельное пюре	140	150	19,33	15,72	34,91	397	Рецепт № 29
-компот	100	150	0,56	0	27,89	114	Рецепт №55
-хлеб	80	100	4,62	1,8	29,88	157	
Ужин -макароньы с сыром	150	150	12,34	11,02	27,39	318	Рецепт №44
-кофейный напиток	150	200	5,1	5,5	26,6	182	Рецепт №52
			73,3	77,6	263	2325	

День 3: среда. Неделя: первая.

Наименование блюد	Выход блюд		Химический состав			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У		
Завтрак - каша молочная пшеничная	150	150	6,52	14,28	25,33	202	Рецепт №13
-чай	150	180	-	-	19,9	82	Рецепт №49/1
- хлеб с маслом	20 / 5	30 / 7	3,13	9,45	20,0	180	
Второй завтрак - банан	100	100	0,4	0	20,7	81	
Обед - суп гороховый	150	200	20,2	16,85	29,6	352	Рецепт №22
-гуляш	160	180	14,33	29,54	2,33	295	Рецепт №40
-гречневый гарнир	100	150	4,41	1,16	21,74	117	Рецепт №27
-компот	100	150	0,56	0	27,89	114	Рецепт №55
-хлеб	60	70	4,62	1,8	29,88	157	
Ужин -винегрет							Рецепт №15
-чай.	150	180	-	-	19,9	82	Рецепт №49/1
- хлеб	20	30	2,7	1,05	17,43	92	
			56,87	74,13	234,7	22299	

День 4: четверг. Неделя: первая.

Наименование блюد	Выход блюд		Химический состав			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У		
Завтрак - каша молочная пшениная	150	150	6,52	14,77	40,15	202	Рецепт №12
- чай	150	180	-	-	19,9	82	Рецепт.№49/1
- хлеб с маслом	20/5	30/7	3,13	9,45	20,0	180	
Второй завтрак - яблоко	100	100	0,4	0	20,7	81	
Обед - рассольник со сметаной	150/10	200/10	6,11	8,61	27,09	256	Рецепт №25
- пирожок с мясом	160 100	180 150	23,0	23,52	49,37	505	Рецепт №48/2
-салат из зеленых помидор и горошка	60	70	0,55	0,1	1,9	12	Рецепт № 6
-компот	100	150	0,56	0	27,89	114	Рецепт №55
-хлеб	70	80	4,62	1,8	29,88	157	
Ужин -суп молочный рисовый	120	150	5,75	5,2	18,83	223,8	Рецепт №54- 18к-2020
-хлеб	20	30	2,7	1,05	17,43	92	
			53,34	64,5	273,14	1904,8	

День 5: пятница. Неделя: первая.

Наименование блюда	Выход блюд		Химический состав			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У		
Завтрак - каша молочная кукурузная	150	150	6,74	7,76	32,21	199	Рецепт № 54-2к-2020
- чай	150	180	-	-	19,9	82	Рецепт №49/1
- хлеб с маслом	20 / 5	30 / 7	3,13	9,45	20,0	180	
Второй завтрак - сок	100	100	0,4	0	20,7	81	
Обед - суп рыбный	150	200	16,23	5,45	27,51	398	Рецепт №19
- капуста тушенная с мясом	160	180	15,82	16,02	12,62	293	Рецепт №54- 8р-2020
-компот	100	150	0,56	0	27,89	114	Рецепт №55
-хлеб	70	80	4,62	1,8	29,88	157	
Ужин -запеканка творожно- манная	130	150	12,9	20,93	17,0	313	Рецепт №54- 1т-2020
-молоко	100	100	2,9	2,5	4,8	54	
			117,98	63,91	139,52	1871	

День 6: понедельник. Неделя: вторая.

Наименование блюد	Выход блюд		Химический состав			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У		
Завтрак - каша молочная манная	150	150	6,28	7,3	25,61	198	Рецепт №10
- чай	150	180	-	-	19,9	82	Рецепт №49/1
- хлеб с маслом	20 / 5	30 /7	3,13	9,45	20,0	180	
Второй завтрак - сок	100	100	0,4	0	20,7	81	
Обед - суп с клецками	150/10	200/10	5,66	10,91	36,82	240	Рецепт № 54-6с-2020
- биточки мясные	100	120	14,88	12,75	2,34	182	Рецепт № 41
-гороховое пюре	100	100	19,3	2,2	49,8	158,9	Рецепт №26
-компот	100	150	0,56	0	27,89	114	
-хлеб	70	80	4,62	1,8	29,88	157	
Ужин -плов овощной	120	140	14,32	18,35	1,9	522	Рецепт № 57
-какао с молоком	200	200	5,1	5,5	26,6	182	Рецепт №51
			74,25	68,26	235,83	2096,9	

День 7: вторник. Неделя: вторая.

Наименование блюد	Выход блюд		Химический состав			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У		
Завтрак - каша молочная ячневая	150	150	6,43	8,3	22,03	215	Рецепт №14
- чай	150	180	-	-	19,9	82	Рецепт №49/1
- хлеб с маслом	20 / 5	30 / 7	3,13	9,45	20,0	180	
Второй завтрак - сок	100	100	0,4	0	20,7	81	
Обед - суп полевой	150	200	5,46	6,18	27,72	187	Рецепт №56/1
- гуляш	40	45	14,33	29,54	2,33	294	Рецепт № 40
-гречка отварная	100	100	4,41	1,16	21,74	117	Рецепт № 54-4г-2020
-компот	100	150	0,56	0	27,89	114	Рецепт №55
-хлеб	70	80	4,62	1,8	29,88	157	
Ужин -яйцо отварное	40	40	6,35	5,75	0,35	79	Рецепт №54- 60-2020
-икра кабачковая	100	100	0,84	4,2	4,5	58	Рецепт № 42
-кофейный напиток	150	200	5,1	5,5	26,6	182	Рецепт № 52
- печенье	12	20					
			94,6	142,2	208,3	1746	

День 8: среда. Неделя: вторая.

Наименование блюد	Выход блюд		Химический состав			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У		
Завтрак - каша молочная пшеничная	150	150	6,52	14,28	25,33	202	Рецепт №54- 13к-2020
- чай	150	180	-	-	19,9	82	Рецепт №49/1
- хлеб с маслом	20 / 5	30 / 7	3,13	9,45	20,0	180	
Второй завтрак - банан	100	100	0,4	0	20,7	81	
Обед - суп вермишелевый	150	200	7,82	10,01	23,78	317	Рецепт №54- 7с-2020
- ленивый голубец со сметанным соусом	160	180	17,53	16,84	16,78	391	Рецепт № 50
-компот	100	150	0,56	0	27,89	114	Рецепт №55
-хлеб	60	70	4,62	1,8	29,88	157	
Ужин -салат из зеленых помидор и горошка.	70	80	0,55	0,1	1,9	12	Рецепт № 6
-картофельное пюре	160	180	19,33	15,72	34,91	397	Рецепт №3754-11Г- 2020
-какао	200	200	5,1	5,5	26,6	182	Рецепт № 51
-хлеб	20	20	2,7	1,05	17,43	92	
			68,3	254,8	245,2	2184	

День 9: четверг. Неделя: вторая.

Наименование блюد	Выход блюд		Химический состав			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У		
Завтрак - каша молочная пшeнная	150	150	6,52	14,77	40,15	202	Рецепт №54- 6к-2020
- чай	150	180	-	-	19,9	82	Рецепт №49/1
- хлеб с маслом	20 / 5	30 / 7	3,13	9,45	20,0	180	
Второй завтрак - яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед - суп рыбный	150	200	16,23	5,45	27,51	398	Рецепт № 19
- плов (из кур)	160	180	14,32	18,35	1,9	522	Рецепт №37
-компот	100	150	0,56	0	27,89	114	Рецепт №55
-хлеб	60	70	4,62	1,8	29,88	157	
Ужин -овощное рагу	120	160	2,07	3,53	9,28	190,9	Рецепт № 35
-чай	150	200	-	-	19,9	82	Рецепт № 49/1
-хлеб	20	30	3,13	9,45	20,0	180	
			57,23	63,2	226,3	2155	

День 10: пятница. Неделя: вторая.

Наименование блюد	Выход блюد		Химический состав			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У		
Завтрак - каша молочная кукурузная	150	150	6,7	7,76	32,21	199	Рецепт №54- 2к-2020
- чай	150	180	-	-	19,9	82	
- хлеб с маслом	20 / 5	30 /7	3,13	9,45	20,0	180	Рецепт №49/ 1
Второй завтрак - сок	100	100	0,4	0	20,7	81	
Обед - суп рисовый	150	200	23,1	3,4	71,1	191,1	Рецепт №54- 11с-2020
- картофель тушеный с мясом	160	180	5,5	21,1	34,07	412	Рецепт №30
-компот	100	150	0,56	0	27,89	114	Рецепт №55
-хлеб	60	70	4,62	1,8	29,88	157	
Ужин -ватрушка с творогом	130	150	10,5	10,9	33,11	407,8	Рецепт №48/1
-молоко	100	100	2,9	2,5	4,8	54	
			57,4	56,9	293,7	1877,9	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575943

Владелец Петрова Инна Владимировна

Действителен с 05.04.2022 по 05.04.2023