

утверждаю
заведующий Муниципального
автономного дошкольного образовательного
учреждения детский сад №14 «Орешек»

Ю.Ю. Писарева

Приказ №90 от «16» октября 2018г



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
детский сад №14 «Орешек».

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день
Завтрак Отварные макароны со сливочным маслом Колбаса вареная «Докторская» Чай Хлеб пшеничный с маслом 10.00 Яблоко Обед Суп гороховый на костном бульоне Картофельная запеканка с мясом Свекла отварная Компот из сухих фруктов Полдник Печенье Кефир Ужин Каша «Дружба» Яйцо вареное Кофейный напиток Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Завтрак Запеканка из творога Какао 10.00 Сок Обед Щи со сметаной и квашеной капустой Рыба, запеченная в омлете Картофельное пюре Отварная морковь Компот из свежих яблок Полдник Коржик молочный Молоко Ужин Каша геркулесовая молочная Чай с молоком Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Завтрак Каша манная Кофейный напиток 10.00 Яблоко Обед Суп с рыбными консервами Гуляш Каша перловая рассыпчатая Огурец свежий Сок Полдник Конфета Чай с молоком Ужин Кулеш пшеничный молочный Кисель Сыр Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Завтрак Запеканка морковная с творогом Сыр Какао 10.00 Сок Обед Суп крестьянский Курица в томате Пюре из гороха с маслом Компот из сухих фруктов Полдник Булочка «дорожная» Молоко Ужин Рыба, запеченная с картофелем по-русски Отварная морковь Чай Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Завтрак Омлет Кофейный напиток Сыр 10.00 Яблоко Обед Суп-лапша домашняя Курица отварная Сложный гарнир Отварная свекла Кисель Полдник Пряник Ряженка Ужин Каша рисовая молочная Компот из сухих фруктов Хлеб рваной Хлеб- пшеничный

Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Завтрак Каша гречневая рассыпчатая Яйцо вареное Чай с сахаром 10.00 Сок Обед Рассольник со сметаной по-ленинградски Голубцы ленивые Свекла, тушенная в сметане Компот из сухих фруктов Полдник Пирог с повидлом Кисель Яблоко Ужин Суп молочный с макаронными изделиями Молоко Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Завтрак Ленивые вареники Сыр Какао 10.00 Яблоко Обед Солянка сборная мясная Жаркое по- домашнему Кисель Икра свекольная Полдник Вафля Чай с молоком Ужин Ячневая молочная каша Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Завтрак Каша из овсяных хлопьев Сыр Какао 10.00 Яблоко Обед Суп с клецками Котлета Рагу из овощей Сок Полдник Печенье Компот из сухих фруктов Ужин Перловая молочная каша Кисель Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Завтрак Пшеничная молочная каша Кофейный напиток 10.00 Кефир Обед Свекольник со сметаной на мясном бульоне Рыбные тефтели с соусом Рис отварной Компот из сухих фруктов Полдник Ватрушка с творогом Молоко Ужин Омлет с сыром Чай с молоком Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Завтрак Каша Янтарная Кофейный напиток Отварное яйцо 10.00 Сок Обед Борщ Плов из курицы Икра морковная Компот из сухих фруктов Полдник Бутерброд с повидлом Чай с молоком Ужин Суп картофельный с рыбой Кисель Хлеб ржаной Хлеб пшеничный

День 1

Название блюд и продуктов	Брутто (Г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав				Витамин С	№ рецептуры
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)		
Завтрак									
Отварные макароны со сливочным маслом			100	3,8	0,45	19,4	97	-	297
Колбаса вареная «Докторская»	51	50	50	5,2	9,4	0,1	105	-	108
Чай			200	0,1	0,0	15,0	60	-	502
Хлеб пшеничный с маслом	10	10	20/10	0,07	7,8	0,1	70,9		
10.00									
Яблоко	150	130	130	0,52	0	13,5	58,3	-	
Обед									
Суп гороховый на костном бульоне			250	8,2	3,5	29,7	186,6	-	149
Картофельная запеканка с мясом			200	23,3	23,5	18,9	380	-	382
Свекла отварная	136	109	100	1,4	3,8	3,7	55	-	427
Компот из сухих фруктов			200	0,5	0,0	27,0	110	0,05 г на 1 порцию	527
Полдник									
Печенье	31	30	30	2,5	7,1	18,3	148	-	-
Кефир	206	200	200	5,8	5,0	8,0	100	-	-
Ужин									
Каша «Дружба»			200	5,3	11,7	25,1	226	-	266
Яйцо вареное	1 шт.	40	40	5,1	4,	0,3	63	-	306
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	79	-	513
<i>Хлеб ржаной</i>			50	2,0	1	19	99	-	-
<i>Хлеб пшеничный</i>			80	6,2	2,4	39,4	208	-	-
				73,82	83,10	253,4	2046		

День 5

Название блюд и продуктов	Брутто (Г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав				Витамин С	№ рецептуры
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)		
Завтрак									
Омлет			65	5,6	8,7	1,5	106	-	307
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	79	-	513
Сыр	11	10	10	2,6	2,9	0	36,5	-	
10.00									
Яблоко	150	130	130	0,52	0	13,5	58,3	-	-
Обед									
Суп-лапша домашняя			200	2,0	4,4	11,1	88,8	-	162
Курица отварная	112	100	70	16,5	11,4	0,4	170	-	409
Сложный гарнир			150	3,1	5,7	31,8	131	-	440
Отварная свекла	136	109	100	1,4	3,8	3,7	55	-	427
Кисель			200	1,4	0	29	122	0,05 г на 1 порцию	516
Полдник									
Пряник	32	30	30	2	2,5	24	120	-	
Ряженка	205	200	200	5,8	5	8	100	-	535
Ужин									
Каша рисовая молочная			200	6,2	11,8	37	280	-	259
Компот из сухих фруктов			200	0,5	0	27	110	-	527
<i>Хлеб ржаной</i>			50	2,0	1	19	99	-	-
<i>Хлеб пшеничный</i>			80	6,2	2,4	39,4	208	-	-
				59	62,3	262	1763		

День 6

Название блюд и продуктов	Брутто (Г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав				Витамин С	№ рецептуры
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)		
Завтрак									
Каша гречневая рассыпчатая			150	9,5	8,7	41,1	281	-	243
Яйцо вареное	1 шт	40	40	5,1	4,6	0,3	63	-	306
Чай с сахаром			200	0,1	0	15,0	60	-	502
10.00									
Сок	206	200	200	0	0	8	32	-	-
Обед									
Рассольник со сметаной по-ленинградски			200	1,6	4,2	13	97	-	139
Голубцы ленивые			100	8,5	8,3	4	125	-	377
Свекла, тушенная в сметане			200	4,4	13,2	18,2	209	-	196
Компот из сухих фруктов			200	0,5	0	27	110	0.05 г на 1 порцию	527
Полдник									
Пироги с повидлом			60	3,6	3,2	36,6	190	-	561
Кисель			200	1,4	0	29	122	-	516
Яблоко	150	130	130	0,5	0	13,5	58,3	-	
Ужин									
Суп молочный с макаронными изделиями			200	5,7	5,3	18,9	146	-	171
Молоко	210	200	200	6	5	9,6	106	-	534
<i>Хлеб ржаной</i>			50	2,0	1	19	99	-	-
<i>Хлеб пшеничный</i>			80	6,2	2,4	39,4	208	-	-
				55,12	55,9	296	1906		

День 7

Название блюд и продуктов	Брутто (Г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав				Витамин С	№ рецептур ы
				Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энергетическая ценность (ккал)		
Завтрак									
Ленивые вареники			210	29,7	22,6	28,7	437	-	331
Сыр	21	20	20	4,6	5,9	0	73	-	
Какао			200	3,6	3,3	25	144	-	508
10.00									
Яблоко	150	130	130	0,52	0	13,5	58,3	-	-
Обед									
Солянка сборная мясная			200	6,1	9,7	2,4	122	-	140
Жаркое по-домашнему			220	26	23	16,6	379	-	374
Кисель			200	1,4	0	29	122	0.05г на 1 порцию	516
Икра свекольная			100	2,4	7,1	10,4	112	-	124
Полдник									
Вафля	21	20	20	0,5	0,7	15,5	70	-	607
Чай с молоком			200	1,5	1,3	15,9	81	-	506
Ужин									
Ячневая молочная каша			200	6,4	11,4	35,8	271	-	261
Компот из свежих фруктов			200	0,5	0,2	23,1	96	-	526
<i>Хлеб ржаной</i>			50	2,0	1	19	99	-	-
<i>Хлеб пшеничный</i>			80	6,2	2,4	39,4	208	-	-
				92	90,1	273,4	2272		

День 9

Название блюд и продуктов	Брутто (Г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав				Витамин С	№ рецептуры
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)		
Завтрак									
Пшеничная молочная каша			200	7.8	9.5	35.8	284	-	273
Кофейный напиток			200	3.2	2.7	15,9	79	-	513
10.00									
Кефир	205	200	200	5,8	5.0	8,0	100	-	-
Обед									
Свекольник со сметаной на мясном бульоне			200	1,8	3,6	9.6	77,6	-	136
Рыбные тефтели с соусом			100	8.7	5.3	9,6	121	-	121
Рис отварной			100	2.4	4,5	22,5	136	-	419
Компот из сухих фруктов			200	0,5	0	27	110	0.05г на 1 порцию	527
Полдник									
Ватрушка с творогом			60	3	1.7	22,2	118	-	560
Молоко	210	200	200	6	5	9,6	106	-	534
Ужин									
Омлет с сыром			85	7,4	15	1,5	171	-	311
Чай с молоком			200	1.5	1,3	15,9	81	-	506
<i>Хлеб ржаной</i>			50	2,0	1	19	99	-	-
<i>Хлеб пшеничный</i>			80	6,2	2,4	39,4	208	-	-
				56.9	57.1	236	1994		

Содержание белков,жиров ,углеводов в меню по дням.

Дни	белки	жиры	углеводы	ккал
1	73,82	83,1	253,4	2046
2	81,6	95,6	268,5	2303
3	66,5	72,2	269,4	1996
4	86,4	69,2	270	2049
5	59	62,3	262	1763
6	55,12	55,9	296	1906
7	92	90,1	273	2272
8	59,8	72,8	284	2065
9	56,9	57,1	236	1690
10	57,04	58,3	283	1884
Среднее	68,818	71,66	269,53	1997,4