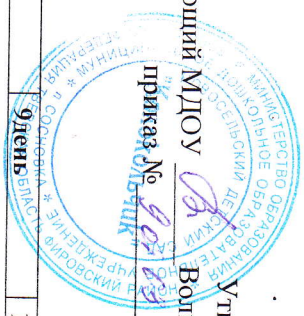


Основное десятидневное меню сезонное МДОУ детский сад « Колокольчик»



Утверждено:  
 Волкова И.Е.  
 приказ № 907 от 04.04.2019 г.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
Каша «Дружба» молочная Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное	Каша гречневая молочная жидкая Кофейный напиток Хлеб пшеничный Сыр	Запеканка творожная со стученным молоком Какао с молоком Хлеб пшеничный	Каша молочная геркулесовая Кофейный напиток Хлеб пшеничный Масло сливочное	Каша пшенная молочная жидкая Какао с молоком Хлеб пшеничный Сыр	Каша манная молочная Кофейный напиток Хлеб пшеничный масло сливочное	Каша рисовая молочная Какао с молоком Хлеб пшеничный Сыр	Пудинг творожный со стученным молоком Кофейный напиток Хлеб пшеничный	Молочная вармишель Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное	Каша геркулесовая молочная Кофейный напиток Хлеб пшеничный Сыр
<b>2 завтрак</b>									
Фрукты яблоко	Сок фруктовый	Фрукты груша	Сок фруктовый	Фрукты бананы	Фрукты яблоко	Сок фруктовый	Фрукты бананы	Сок фруктовый	Фрукты груша
<b>Обед</b>									
Салат из овощей Щи со свежей капустой и сметаной Тефтели рыбные Пюре картофельное гомотно-сметанный соус Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Салат из отварной свеклы Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне Голубцы ленивые Кисель Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Салат из овощей Свекольник Плов с курами Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Огулец соленый порр. Суп с вермишелью на кур/бульоне. Рагу из овощей Котлета мясная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Салат из овощей Суп гороховый вегетарианский с трюфлями пшеничными Зразы картофельные фаршированные мясом т/с соус Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Салат из овощей Борщ с капустой и картофелем на м/б со сметаной Тефтели мясные Греча рассыпчатая т/с соус Кисель Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Зеленый горошек Суп крестьянский со сметаной на м/б Рыба запеченная Пюре картофельное т/с соус Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Салат из отварной свеклы Суп овощной на м/б и сметаной Гуляш из отварного мяса Вермишель отварная с маслом Кисель Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Салат из овощей Суп из рыбных консервов Жаркое по домашнему Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Рассольник ленинградский со сметаной Каруца тушеная Курица отварная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный
<b>Полдник</b>									
Биточки манные с повидлом Чай с сахаром	Омлет натуральный Хлеб пшеничный Чай с сахаром	Вигушка домашняя Молоко кипяченое	Чай с молоком Хлеб пшеничный Фрукты	Сок фруктовый Кондитерское изделие	Винегрет из овшей (яйцо) Хлеб пшеничный Чай с сахаром	Оладьи с повидлом Чай с сахаром	Выпечка ваурушка Чай с сахаром	Молоко кипяченое Кондитерское изделие фрукты	Морковно-яблочная запеканка Чай с сахаром Хлеб пшеничный

## Сезонное меню

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭК, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего	всего			
<b>1 День</b>								
<b>Завтрак 1</b>								
1	Каша «Дружба» молочная	180	4.48	9.61	19.29	182.99	1.13	288
2	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	1.3	959
3	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	290
4	Масло сливочное	6	0.03	4.13	0.04	37.4	0	119
	<b>Итого :</b>		10.29	18.34	59.16	444.19	2.43	
<b>Завтрак 2</b>								
1	Фрукты	60/100	0.4	0.4	9.8	47	10	154,144,34
	<b>Итого :</b>		0.4	0.4	9.8	47	10	
<b>Обед</b>								
1	Салат из овощей	60	0.68	6.06	6.38	84	8.95	1
2	Щи со свежей капустой и сметаной	200	0.84	0.67	3.69	24.66	9.87	5
3	Тефтели рыбные	70	8.84	2.05	9.18	90.53	0.31	360
4	Пюре картофельное	150	2.46	5.09	11.27	116.23	4.08	441
5	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.4	111.81	0.15	522
6	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	122
7	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	125
	<b>Итого :</b>		18.28	15.23	76.44	575.43	23.36	
<b>Полдник</b>								
1	Биточки манные с повидлом	150	5.6	5.6	39.6	229	0.54	144/145
2	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	3	300
	<b>Итого :</b>		5.72	5.6	51.64	277.64	3.54	
	<b>Итого за день:</b>		34.69	39.57	197.04	1344.26	39.33	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	2 День			ЭК, ккал	С	№ рецептур
			Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г всего			
<b>Завтрак 1</b>								
1	Каша гречневая молочная жидкая	180	5.93	8.86	21.25	189.02	0.77	64
2	Кофейный напиток	180	3.405	2.995	18.67	110.59	1.76	151
3	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
4	Сыр	10	2.6	2.68	0	3.52	0.28	84
	<b>Итого :</b>		11.595	15.415	54.26	381.73		
<b>Завтрак 2</b>								
1	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	2	532
	<b>Итого :</b>		0.5	0.1	10.1	46	2	
<b>Обед</b>								
1	Салат из отварной свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	5.7	33
2	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	200	1.89	1	7.75	56.26	5.86	80
3	Голубцы ленивые	180	13.63	13.25	5.63	228.29	19.87	382
4	Кисель	200	0	0	9.8	40	15	376
5	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	123
6	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
	<b>Итого :</b>		21.28	19.26	55.9	529.09	46.43	
<b>Полдник</b>								
1	Омлет натуральный	130	11.2	17.2	3.04	211.76	0	311
2	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
3	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	3	300
	<b>Итого :</b>		13.58	18.08	29.42	339	3	
	<b>Итого за день:</b>		46.955	52.855	149.68	1295.82	54.24	

Сезонное

Основное Меню

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	3 День			ЭК, ккал	С	№ рецептур
			Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г всего			
<b>Завтрак 1</b>								
1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	12.8	11.5	31.13	343.27	0.39	117
2	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	1.3	959
3	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
	<b>Итого :</b>		18.58	16.1	70.96	567.07	1.69	
<b>Завтрак 2</b>								
1	Фрукты	60	0.4	0.4	9.8	47	10	144,154,45
	<b>Итого :</b>		0.4	0.4	9.8	47	10	
<b>Обед</b>								
1	Салат из овощей	60	0.68	6.06	6.38	84	8.95	1
2	Свекольник со сметаной	200	1.55	0.87	2.71	32.49	4.99	145
3	Плов с курамаи	180	13.5	16.7	35	331.4	1.3	416
4	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.4	111.84	0.15	522
5	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	123
6	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
	<b>Итого :</b>		21.19	24.99	99.19	707.93	15.39	
<b>Полдник</b>								
1	Витушка домашняя	60	4.55	8.04	38.09	242.93	0	578, 558,249
2	Молоко кипяченое	180	4.19	4.79	7.56	90.09	0.38	529
	<b>Итого :</b>		8.74	12.83	45.65	333.02	0.38	
	<b>Итого за день:</b>		48.91	54.32	225.6	1655.02	27.46	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№	Наименование Блюда	Выход г.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭК, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего	всего			
<b>4 День</b>								
<b>Завтрак 1</b>								
1	Каша молочная геркулесовая	180	6.35	8.51	21.86	187	1.95	93
2	Кофейный напиток	180	3.405	2.995	18.67	110.59	1.76	151
3	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
4	Масло сливочное	6	0.03	4.13	0.04	37.4	0	119
	<b>Итого :</b>		12.045	16.515	54.91	413.59	3.71	
<b>Завтрак 2</b>								
1	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	2	532
	<b>Итого :</b>		0.5	0.1	10.1	46	2	
<b>Обед</b>								
1	Огурец соленый порц.	60	0.51	3.07	1.55	36.9	2.47	57
2	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	5.1	1.72	16.9	114.24	4.24	59
3	Рагу овощное	180	2.67	4.82	12.19	104	17	77
4	Котлета мясная	70	13	9	7.5	162	0	171
5	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.4	111.84	0.15	522
6	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	123
7	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
	<b>Итого :</b>		26.74	19.97	93.24	677.18	23.86	
<b>Полдник</b>								
1	Чай сладкий с молоком	180	1.26	1.44	14.76	77.40	0	945
2	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
3	Фрукты	60	0.4	0.4	9.8	47	10	144,154,45
	<b>Итого :</b>		3.92	2.72	38.9	203	10	
	<b>Итого за день:</b>		43.205	39.305	197.15	13398.77	39.57	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эк, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего	всего			
<b>5 День</b>								
<b>Завтрак 1</b>								
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.79	9.9	35.91	266.89	1.46	282
2	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	1.3	959
3	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
4	Сыр	10	2.6	2.68	0	3.52	0.28	84/104
	<b>Итого :</b>		16.17	17.18	75.74	494.21	3.04	
<b>Завтрак 2</b>								
1	Фрукты	60/100	0.4	0.4	9.8	47	10	144,154,56
	<b>Итого :</b>		0.4	0.4	9.8	47	10	
<b>Обед</b>								
1	Салат из овощей	60	0.68	6.06	6.38	84	8.95	1
2	Суп гороховый вегетарианский с пшеничными гречками	200, 10	1.7/1.19	1.8/0.12	12/6.82	86.4/35.16	6.94/0	215 135/85
3	Зразы картофельные фаршированные мясом	180	13.59	14.98	25.65	290.65	29.08	95
4	Томатно-сметанный соус	40	6.24	13.76	29.12	45.28	0.06	86
5	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.4	111.84	0.15	522
6	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	123
7	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
	<b>Итого :</b>		28.86	38.08	135.07	801.53	45.18	
<b>Полдник</b>								
1	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	2	532
2	Кондитерское изделие	30	2.25	2.94	22.32	125.1	0	87,34,55.
	<b>Итого :</b>		2.75	3.04	32.42	171.1	2	
	<b>Итого за день:</b>		48.18	58.7	253.03	1513.84	60.22	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	6 День			ЭК, ккал	С	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
			всего	всего	всего			
<b>Завтрак 1</b>								
1	Каша манная молочная	200	6.21	7.08	30.91	214.98	1.38	277
2	Кофейный напиток	180	3.405	2.995	18.67	110.59	1.76	151
3	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
4	Масло сливочное	6	0.03	4.13	0.04	37.4	0	119
<b>Итого :</b>			11.905	15.085	63.96	441.57	3.14	
<b>Завтрак 2</b>								
1	Фрукты	60	0.4	0.4	9.8	47	10	144,154,34
<b>Итого :</b>			0.4	0.4	9.8	47	10	
<b>Обед</b>								
1	Салат из овощей	60	0.68	6.06	6.38	84	8.95	1
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	190/10	1.78	5.14	11.24	101.56	13.39	142
3	Тефтели мясные	70	13	9	7.5	162	0.7	286
4	Греча рассыпчатая	150	4.5	6.4	21.9	263	0	186
5	Томатно-сметанный соус	10	6.24	13.76	29.12	45.28	0.06	86
6	Кисель	200	0	0	9.8	40	15	376
7	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	123
8	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
<b>Итого :</b>			31.1	41.72	113.64	844.04	38.1	
<b>Полдник</b>								
1	Винегрет овощной (яйцо)	180	1.52	12.24	8.8	152.34	1.96	90
2	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
3	Чай с сахаром «...»	200	0.12	0	12.04	48.64	3	300
<b>Итого :</b>			3.9	13.2	35.18	279.58	4.96	
<b>Итого за день:</b>			47.305	70.405	222.58	1612.19	56.2	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эк, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего	всего			
<b>7 День</b>								
<b>Завтрак 1</b>								
1	Каша рисовая молочная	200	5.55	9.03	32.5	236.21	1.53	283
2	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	1.3	959
3	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
4	Сыр	10	2.6	2.68	0	3.52	0.28	84/104
	<b>Итого :</b>		13.93	16.31	57.99	463.53	3.11	
<b>Завтрак 2</b>								
1	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	2	232
	<b>Итого :</b>		0.5	0.1	10.1	46	2	
<b>Обед</b>								
1	Зелёный горошек консервированный	60	4.5	4.5	4.2	69	2	14
2	Суп крестьянский со сметаной на м/б	200	2.42	1.62	13.2	92.08	7.08	134
3	Рыба запеченная	70	10.9	5.96	7.78	128	0.64	254
4	Пюре картофельное	150	2.46	5.09	11.27	116.23	4.08	441
5	Томатно-сметанный соус	20	6.24	13.76	29.12	45.28	0.06	86
6	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.4	111.84	0.15	522
7	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	122
8	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	125
	<b>Итого :</b>		31.98	32.29	120.67	710.63	14.01	
<b>Полдник</b>								
1	Оладьи с повидлом	160	9.35	8.63	81.39	440.63	0	327
2	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	3	300
	<b>Итого :</b>		9.47	8.63	93.43	489.27	3	
	<b>Итого за день:</b>		55.88	57.33	282.19	1709.43	22.14	



Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭК, ккал	С	№ рецептур
			Всего	Всего	Всего			

**8 День**

**Завтрак 1**

1	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150/20	12.8	11.5	31.13	343.27	0.39	117
2	Кофейный напиток	180	3.405	2.995	18.67	110.59	1.76	151
3	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
	<b>Итого :</b>		18.465	15.375	64.14	532.46	2.15	

**Завтрак 2**

1	Фрукты	60	0.4	0.4	9.8	47	10	144,154,56
	<b>Итого :</b>		0.4	0.4	9.8	47	10	

**Обед**

1	Салат из отварной свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	5.7	33
2	Суп овощной м/б исметаной	200	3.44	0.5	8.36	61.2	14.34	41
3	Гуляш из отварного мяса	100	14.14	12.41	3.96	189	0.6	277
4	Вермишель с маслом	120	4.58	3.52	21.98	137.9	0	204
5	Кисель	200	0	0	9.8	40	15	122
6	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	123
7	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
	<b>Итого :</b>		27.92	21.44	76.82	632.64	35.64	

**Полдник**

1	Выпечка ватрушка	80	8.38	2.31	26.39	159.73	0.07	555,559,560,622
2	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	3	300
	<b>Итого :</b>		8.5	2.31	38.43	208.37	3.07	
	<b>Итого за день:</b>		55.285	39.525	189.19	1373.47	50.86	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭК, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего	всего			
<b>9 День</b>								
<b>Завтрак 1</b>								
1	Молочная вермишель	200	4.4	5	23.4	152	1	48
2	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	1.3	248
3	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
4	Масло сливочное	6	0.03	4.13	0.04	37.4	0	119
	<b>Итого :</b>		10.21	13.73	63.27	413.2	2.3	
<b>Завтрак 2</b>								
1	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	2	532
	<b>Итого :</b>		0.5	0.1	10.1	46	2	
<b>Обед</b>								
1	Салат из овощей	60	0.68	6.06	6.38	84	8.95	1
2	Суп из рыбных консервов	200	9.67	5.49	12.77	142.58	7.29	168
3	Жаркое по домашнему	180	19.22	19.71	14.83	315.55	6.77	379
4	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.4	111.84	0.15	522
5	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	123
6	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
	<b>Итого :</b>		35.03	32.62	89.08	802.17	23.16	
<b>Полдник</b>								
1	Молоко кипяченое	180	4.19	4.79	7.56	90.09	0.38	529
2	Кондитерские изделия	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	87,34,55.
3	Фрукты	60	0.4	0.4	9.8	47	10	34.
	<b>Итого :</b>		6.85	6.07	31.7	215.69	10.38	
	<b>Итого за день:</b>		52.59	52.52	194.15	1477.06	37.84	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭК, ккал	С	№ рецептур
			всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г			
<b>10 День</b>											
<b>Завтрак 1</b>											
1	Каша молочная геркулесовая	180	6.35	8.51	21.86	187	1.95	93			
2	Кофейный напиток	180	3.405	2.995	18.67	110.59	1.76	151			
3	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122			
4	Сыр	10	2.6	2.68	0	3.52	0.28	104			
	<b>Итого :</b>		14.615	15.065	54.87	379.71	3.99				
<b>Завтрак 2</b>											
1	Фрукты	60	0.4	0.4	9.8	47	10	34			
	<b>Итого :</b>		0.4	0.4	9.8	47	10				
<b>Обед</b>											
1	Рассольник ленинградский на кур/б со сметаной	200	1.69	0.86	6.12	47.37	3.65	142			
2	Капуста тушеная	180	3.18	6.72	6.97	119.7	16.95	708			
3	Курица отварная	70	9.69	7.29	0	112.8	0.54	414			
4	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.4	111.84	0.15	522			
5	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	123			
6	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122			
	<b>Итого :</b>		20.02	16.23	68.19	539.91	21.29				
<b>Полдник</b>											
1	Морковно-яблочная запеканка	150	3.7	4.53	89.66	145.28	13.51	75			
2	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	3	300			
3	Хлеб пшеничный	30	2.25	2.94	22.32	125.1	0	300			
	<b>Итого :</b>		6.07	7.47	124.02	319.02	16.51				
	<b>Итого за день:</b>		41.105	39.165	256.88	1285.64	51.79				