

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ д/с №20

О.Ю. Пиндик

«18» марта 2021г.



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ,
ПОСЕЩАЮЩИХ МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 20 «РОДНИЧОК»
С 10,5 – ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

№	Наименование блюда	Масса порции От 1 года до 3 лет/ 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 день	Завтрак					
	Батон с маслом	20/30	0,81/1,21	8,33/12,52	5/7,51	98,21/147,68
	Суп молочный рисовый	150/200	3,59/4,81	3,85/5,16	12,33/16,52	100,12/134,16
	Чай сладкий	150/200	0,00	0,00	11,3/15,04	45,2/60,12
	Вафли	16/17	0,88/0,93	4,48/4,76	9,6/10,2	81,6/86,73
	Всего за завтрак		5,28/6,95	16,66/22,44	38,23/49,27	325,13/428,69
	Обед					
	Суп с пшеном	150/200	1,24/1,66	3,14/4,19	8,66/11,54	67,98/90,56
	Жаркое по-домашнему	110/150	11,12/14,83	11,41/15,21	8,58/11,44	181,53/242,04
	Салат из соленых огурцов	30/30	0,25	1,53	0,77	18,46
	Хлеб II сорт	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	10,03/13,36	52,25/69,6
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,42/0,56	0,00	20,6/27,4	84,09/111,84
	Всего за обед		15,01/19,94	16,44/21,41	48,64/64,51	404,31/532,5
	Полдник					
	Ленивые вареники	80/180	11,4/25,56	8,71/19,52	11,51/25,81	171,03/383,35
	Хлеб пшеничный	15/20	1,14/1,52	0,12/0,16	7,38/9,84	35,28/47
	Чай с сахаром	150/200	0,00	0,00	11,3/15,04	45,2/60,12
	Всего за полдник		12,54/27,08	8,83/19,68	30,19/50,69	251,51/490,47
	Всего в день		32,83/53,97	41,93/63,53	117,06/164,47	980,95/1451,66

№	Наименование блюда	Масса порции От 1 года до 3 лет/ 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
2 день	Завтрак					
	Хлеб с маслом	20/30	0,81/1,21	8,33/12,52	5/7,51	98,21/147,68
	Каша гречневая вязкая	150/200	6,87/9,15	9,49/12,65	24,69/32,89	214,2/285,31
	Чай с молоком	150/200	1,09/1,45	0,93/1,25	13,11/17,44	65,5/87,12
	Печенье	16/17	1,2/1,27	2,72/2,89	10,88/11,56	73,6/78,23
	Всего за завтрак		9,97/13,08	21,47/29,31	53,68/69,4	451,51/598,34
	Обед					
	Суп овсяной со сметаной	150/200	1,24/1,66	3,14/4,19	8,66/11,54	67,98/90,56
	Макаронник с мясом	50/80	9,07/14,52	4,56/7,3	25,36/40,58	178,86/286,18
	Салат из свеклы с чесноком	40/60	0,54/0,81	4,04/6,08	2,87/4,33	50,47/76
	Хлеб II сорт	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	10,03/13,36	52,25/69,6
	Напиток из шиповника	150/200	0,51/0,68	0,00	17,33/23,05	71,35/94,9
	Всего за обед		13,34/20,31	12,1/18,05	64,25/92,86	420,91/617,24
	Полдник					
	Рагу из овощей	80/180	1,37/3,09	5,8/13,06	6,74/15,18	86,28/194,32
	Хлеб пшеничный	15/20	1,14/1,52	0,12/0,16	7,38/9,84	35,28/47
	Чай с сахаром	150/200	0,00	0,00	11,3/15,04	45,2/60,12
	Всего за полдник		2,51/4,61	5,92/13,22	25,42/40,06	166,76/301,44
	Всего в день		25,82/38	39,49/60,58	143,35/202,32	1039,18/1517,02

№	Наименование блюда	Масса порции От 1 года до 3 лет/ 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
3 день	Завтрак					
	Батон с маслом	20/30	0,81/1,21	8,33/12,52	5/7,51	98,21/147,68
	Каша ячневая вязкая	150/200	3,9/5,2	7,86/10,47	28,73/38,27	203,64/271,26
	Чай п/сладкий	150/200	0,00	0,00	11,3/15,04	45,2/60,12
	Зефир	16/17	0,14/0,15	0,048/0,05	12,92/13,74	52,8/56,12
	Всего за завтрак		4,85/6,56	16,23/23,04	57,95/74,56	399,85/535,18
	Обед					
	Суп борщ со сметаной	150/200	1,06/1,42	3,08/4,11	6,75/8,99	61,00/81,25
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	50/80	4,87/7,79	2,84/4,54	1,59/2,54	51,77/82,83
	Рис отварной	110/150	2,74/3,74	4,48/6,11	27,58/37,65	165,53/225,92
	Хлеб II сорт	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	10,03/13,36	52,25/69,6
	Компот из чернослива	150/200	0,24/0,33	0,15/0,2	16,44/21,87	68,1/90,58
	Всего за обед		10,89/15,92	10,91/15,44	62,39/84,41	398,65/550,18
	Полдник					
	Пудинг манный	80/180	3,66/8,25	4,06/9,16	22,49/50,66	141,96/319,74
	Хлеб пшеничный	15/20	1,14/1,52	0,12/0,16	7,38/9,84	35,28/47
	Чай с сахаром	150/200	0,00	0,00	11,3/15,04	45,2/60,12
	Масло сливочное	20/30	0,1/0,15	16,5/24,75	0,16/0,24	149,6/224,42
	Всего за полдник		4,9/9,92	20,68/34,07	41,33/75,78	372,04/651,28
	Всего в день		20,64/32,4	47,82/72,55	161,67/234,75	1170,54/1736,64

№	Наименование блюда	Масса порции От 1 года до 3 лет/ 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
4 день	Завтрак					
	Батон с маслом	20/30	0,81/1,21	8,33/12,52	5/7,51	98,21/147,68
	Омлет натуральный	150/200	12,92/17,23	19,84/26,46	3,5/4,67	244,33/325,78
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,09/2,79	0,03/0,04	14,88/19,8	68,09/90,56
	Салат морковный	30/30	0,34/0,34	3,03/3,03	2,72/2,72	39,84/39,84
	Всего за завтрак		16,16/21,57	31,23/42,05	26,1/34,7	450,47/603,86
	Обед					
	Суп рассольник со сметаной	150/200	1,25/1,67	3,22/4,29	7,66/10,21	73,47/97,87
	Печень по-строгановски	50/80	6,65/10,67	6,08/9,76	2,45/3,94	91,17/146,4
	Картофельное пюре	110/150	2,25/3,07	4,66/6,36	10,32/14,08	106,54/145,29
	Салат из моркови с зеленым горошком	30/30	0,58/0,58	3,03/3,03	1,96/1,96	39,76/39,76
	Хлеб II сорт	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	10,03/13,36	52,25/69,6
	Сок абрикосовый	150/200	0,00	0,00	16,5/22	67,5/90
	Всего за обед		12,71/18,63	17,35/23,92	48,92/65,55	430,69/588,92
	Полдник					
	Рожки с сыром	80/180	2,94/6,64	3,32/7,48	18,05/40,65	117,55/264,75
	Хлеб пшеничный	15/20	1,14/1,52	0,12/0,16	7,38/9,84	35,28/47
	Чай с сахаром	150/200	0,00	0,00	11,3/15,04	45,2/60,12
	Всего за полдник		4,08/8,16	3,44/7,64	36,73/65,53	198,03/371,87
	Всего в день		32,95/48,36	52,02/73,61	111,75/165,78	1079,19/1564,65

№	Наименование блюда	Масса порции От 1 года до 3 лет/ 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
5 день	Завтрак					
	Хлеб с маслом	20/30	0,81/1,21	8,33/12,52	5/7,51	98,21/147,68
	Каша геркулесовая жидкая	150/200	5,37/7,16	6,74/8,98	21,64/28,83	170,56/227,19
	Чай п/сладкий	150/200	0,00	0,00	11,3/15,04	45,2/60,12
	Мармелад	16/17	0,00	0,00	12,17/12,94	48,64/51,7
	Всего за завтрак		6,18/8,37	15,07/21,5	50,11/64,32	362,61/486,69
	Обед					
	Суп с домашней лапшой	150/200	1,68/2,23	3,5/4,66	8,37/11,15	71,56/95,32
	Плов	110/150	2,72/3,71	10,88/14,81	30,13/41,00	229,37/312,15
	Помидор	30/30	0,21/0,21	0,27/0,27	0,96/0,96	90,09/90,09
	Хлеб II сорт	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	10,03/13,36	52,25/69,6
	Компот из кураги	150/200	0,24/0,33	0,15/0,2	16,44/21,87	68,1/90,58
	Всего за обед		6,83/9,12	15,16/20,42	65,93/88,34	511,37/657,74
	Полдник					
	Булочка домашняя	50/70	3,79/5,3	6,7/9,38	31,74/44,43	202,44/283,41
	Чай с сахаром	150/200	0,00	0,00	11,3/15,04	45,2/60,12
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,8	66,3
	Всего за полдник		4,39/5,9	7,3/9,98	57,84/74,27	313,94/409,83
	Всего в день		17,4/23,39	37,53/51,9	173,88/226,93	1187,92/1554,26
	Среднее значение за период:		25,92/39,22	43,75/64,43	141,54/198,85	1091,55/1564,84

№	Наименование блюда	Масса порции От 1 года до 3 лет/ 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
6 день	Завтрак					
	Батон с маслом	20/30	0,81/1,21	8,33/12,52	5/7,51	98,21/147,68
	Каша манная молочная жидкая	150/200	4,66/6,2	5,31/7,08	23,2/30,9	161,39/214,98
	Чай п/сладкий	150/200	0,00	0,00	11,3/15,04	45,2/60,12
	Вафли	16/17	0,88/0,93	4,48/4,76	9,6/10,2	81,6/86,73
	Всего за завтрак		6,35/8,34	18,12/24,36	49,1/63,65	386,4/509,51
	Обед					
	Суп свекольник со сметаной	150/200	1,3/1,74	2,64/3,52	7,26/9,67	69,53/92,62
	Печень тёртая	50/80	6,9/11,04	11,89/19,03	2,14/3,43	143,25/229,2
	Салат «Степной»	40/60	0,6/0,9	4,08/6,14	3,15/4,75	52,00/78,32
	Хлеб II сорт	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	10,03/13,36	52,25/69,6
	Компот из плодов консервированных	150/200	0,47/0,63	0,19/0,26	30,18/40,15	124,36/165,4
	Всего за обед		11,25/16,95	19,16/29,43	52,76/71,36	441,39/635,14
	Полдник					
	Сырники из творога	80/180	13,63/30,58	8,5/19,09	16,58/37,22	201,09/451,26
	Чай с сахаром	150/200	0,00	0,00	11,3/15,04	45,2/60,12
	Хлеб пшеничный	15/20	1,14/1,52	0,12/0,16	7,38/9,84	35,28/47
	Соус молочный сладкий	20/30	0,52/0,78	1,41/2,12	3,15/4,72	24,24/36,36
	Всего за полдник		15,29/32,88	10,03/21,37	38,41/66,82	305,81/594,74
	Всего в день		32,89/58,17	47,31/75,16	140,27/201,83	1133,6/1739,39

№	Наименование блюда	Масса порции От 1 года до 3 лет/ 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
7 день	Завтрак					
	Батон с маслом, сыром	20/30	2,96/4,44	4,22/6,34	4,39/6,58	67,43/101,15
	Каша молочная кукурузная жидкая	150/200	4,64/6,18	5,33/7,1	27,83/37,08	180,27/240,12
	Какао с молоком	150/200	1,96/2,61	0,33/0,45	19,51/25,95	88,93/118,29
	Всего за завтрак		9,56/13,23	9,88/13,89	51,73/69,61	336,63/459,56
	Обед					
	Суп «Крестьянский»	150/200	1,21/1,62	3,15/4,2	6,82/9,09	64,01/85,26
	Гуляш мясной	50/80	5,2/8,33	5,97/9,56	2,45/3,92	84,40/135,05
	Гороховое пюре	110/150	20,95/28,66	3,38/4,62	42,6/58,26	284,63/389,28
	Хлеб II сорт	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	10,03/13,36	52,25/69,6
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,42/0,56	0,00	20,6/27,4	84,09/111,84
	Всего за обед		29,76/41,81	12,86/18,86	82,5/112,03	569,38/791,03
	Полдник					
	Картофель, запечённый в сметанном соусе	80/180	2,04/4,59	4,67/10,48	7,2/16,17	90,55/203,19
	Чай с сахаром	150/200	0,00	0,00	11,3/15,04	45,2/60,12
	Хлеб пшеничный	15/20	1,14/1,52	0,12/0,16	7,38/9,84	35,28/47
	Огурец	20/30	0,00	0,00	0,6/0,9	2,4/3,6
	Всего за полдник		3,18/6,11	4,79/10,64	26,48/41,95	173,43/313,91
	Всего в день		42,5/61,15	27,53/43,39	160,71/223,59	1133,6/1739,39

№	Наименование блюда	Масса порции От 1 года до 3 лет/ 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
8 день	Завтрак					
	Хлеб с маслом	20/30	0,81/1,21	8,33/12,52	5/7,51	98,21/147,68
	Суп молочный вермишелевый	150/200	4,28/5,71	3,94/5,25	12,95/17,25	107,45/143,13
	Чай п/сладкий	150/200	0,00	0,00	11,3/15,04	45,2/60,12
	Мармелад	16/17	0,00	0,00	12,17/12,94	48,64/51,7
	Всего за завтрак		5,09/6,92	12,27/17,77	41,42/52,74	299,5/402,63
	Обед					
	Суп щи со сметаной	150/200	0,95/1,26	2,63/3,51	3,89/5,19	50,44/67,19
	Рыбная котлета	50/80	7,24/11,59	1,18/1,88	2,86/4,57	51,1/81,76
	Каша перловая рассыпчатая	110/150	3,36/4,59	4,94/6,74	23,07/31,49	153,4/209,38
	Хлеб II сорт	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	10,03/13,36	52,25/69,6
	Напиток из шиповника	150/200	0,51/0,68	0,00	17,33/23,05	71,35/94,9
	Всего за обед		14,04/20,76	9,11/12,61	57,18/77,66	378,54/522,83
	Полдник					
	Оладьи с джемом	50/70	3,68/5,17	3,84/5,39	20,29/28,49	130,53/183,3
	Чай с сахаром	150/200	0,00	0,00	11,3/15,04	45,2/60,12
	Йогурт	115	2,18	8,62	15,98	149,5
	Всего за полдник		5,86/7,35	12,46/14,01	47,57/59,51	325,23/392,92
	Всего в день		24,99/35,03	33,84/44,39	146,17/189,91	1003,27/1318,38

№	Наименование блюда	Масса порции От 1 года до 3 лет/ 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
9 день	Завтрак					
	Хлеб с маслом	20/30	0,81/1,21	8,33/12,52	5/7,51	98,21/147,68
	Каша рисовая молочная жидкая	150/200	4,16/5,54	6,78/9,03	24,39/32,49	177,33/236,2
	Чай с молоком	150/200	1,09/1,45	0,93/1,25	13,11/17,44	65,5/87,12
	Печенье	16/17	1,2/1,27	2,72/2,89	10,88/11,56	73,6/78,23
	Всего за завтрак		7,26/9,47	18,76/25,69	53,38/69,00	414,64/549,23
	Обед					
	Суп с клёцками	150/200	0,72/0,97	1,63/2,17	4,00/5,33	39,26/52,29
	Пудинг из говядины с овощами	110/150	12,21/16,62	8,9/12,11	7,65/10,41	159,57/217,16
	Хлеб II сорт	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	10,03/13,36	52,25/69,6
	Компот из чернослива	150/200	0,24/0,33	0,15/0,2	16,44/21,87	68,1/90,58
	Всего за обед		15,15/20,56	11,04/14,96	38,12/50,97	319,18/429,63
	Полдник					
	Манные биточки	80/180	3,53/7,96	2,28/5,14	21,18/47,72	119,44/269,02
	Хлеб пшеничный	15/20	1,14/1,52	0,12/0,16	7,38/9,84	35,28/47
	Чай с сахаром	150/200	0,00	0,00	11,3/15,04	45,2/60,12
	Соус шоколадный	20/30	0,72/1,09	0,31/0,47	10,12/15,18	45,3/67,97
	Всего за полдник		5,39/10,57	2,71/5,77	49,98/87,78	245,22/444,11
	Всего в день		27,8/40,6	32,51/46,42	141,48/207,75	979,04/1422,97

№	Наименование блюда	Масса порции От 1 года до 3 лет/ 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
10 день	Завтрак					
	Батон с маслом	20/30	0,81/1,21	8,33/12,52	5/7,51	98,21/147,68
	Каша пшённая молочная жидкая	150/200	5,85/7,79	7,42/9,89	26,95/35,91	200,37/266,89
	Чай п/сладкий	150/200	0,00	0,00	11,3/15,04	45,2/60,12
	Зефир	16/17	0,14/0,15	0,048/0,05	12,92/13,74	52,8/56,12
	Всего за завтрак		6,8/9,15	15,79/22,46	56,17/72,2	396,58/530,81
	Обед					
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150/200	0,18/0,24	3,01/4,02	0,89/1,19	31,49/41,95
	Мясной рулет с яйцом	50/80	7,16/11,45	6,1/9,76	2,64/4,23	94,16/150,66
	Салат из свеклы отварной	40/60	0,68/1,03	2,03/3,06	3,72/5,6	36,22/54,54
	Хлеб II сорт	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	10,03/13,36	52,25/69,6
	Компот из кураги	150/200	0,24/0,33	0,15/0,2	16,44/21,87	68,1/90,58
	Всего за обед		10,89/15,92	10,91/15,44	62,39/84,41	398,65/550,18
	Полдник					
	«Крендель сахарный»	80/180	3,59/5,03	6,62/9,28	30,63/42,94	196,36/275,28
	Чай с сахаром	150/200	0,00	0,00	11,3/15,04	45,2/60,12
	Груша	150	0,6	0,5	15,5	70,5
	Всего за полдник		4,19/5,63	7,12/9,78	57,43/73,48	312,06/405,9
	Всего в день		21,88/30,7	33,82/47,68	175,99/230,09	1107,29/1486,89
	Среднее значение за период:		30,01/45,13	35,00/51,4	152,92/210,63	1071,36/1541,4

