



Утверждено:

Заведующим МБДОУ д/с №с 31

О.В. Бондарева

Пр № 120 от «30» января 2021 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
10-И ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-7 ЛЕТ (сад)
• МБДОУ д/с о-в № 31 •**

летне - осенний период

Десятидневное меню на летне-осенний период (с 3-7)

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)
	Омлет натуральный	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Бутерброд с сыром и маслом	Макаронные изделия отварные с сыром	Омлет натуральный	Бутерброд с маслом	Суп молочный макаронными изделиями	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом
	Икра кабачковая	Суп молочный с крупой		Каша пшеничная вязкая		Икра кабачковая	Каша из хлопьев овсяных «геркулес»	Яйцо вареное	Каша рисовая вязкая	Каша «Дружба»
	Чай с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком	Чай с лимоном	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. вафли	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. печенье	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
10.30 часов	Сок фрукт. ягод.	Ряженка	Сок яблочный	Банан	Ряженка	Сок фрукт. ягод.	Апельсин	Молоко кипяченое Кондитерское изд. пряник	Яблоко	Сок яблочный
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	Овощи натуральные свежие (помидор)	Овощи натуральные свежие (огурец)	Овощи натуральные свежие (помидор)	Икра морковная	Овощи натуральные свежие (огурец)	Овощи натуральные свежие (огурец)	Икра свекольная	Зеленый горошек	Овощи натуральные свежие (помидор)
	Суп из овощей с фасолью	Рассольник ленинградский со сметаной	Борщ с капустой и картофелем	Суп картофельный с клецками на м/б	Суп картофельный с бобовыми	Свекольник со сметаной	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп крестьянский с крупой	Рассольник со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем
	Мясо отварное	Биточки рыбные	Картофельная запеканка с мясом	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Плов из отварной птицы	Тефтели из говядины паровые	Бифштекс рубленый паровой	Плов из отварной говядины	Фрикадельки рыбные	Бефстроганов из отварной говядины
	Пюре картофельное	Капуста тушеная		Пюре картофельное		Сложный гарнир	Картофель отварной		Картофель отварной	Каша гречневая рассыпчатая
	Компот из яблок	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Компот из свежих плодов	Компот из смеси сухофруктов	Сок фрукт. ягод.	Кисель из яблок	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
полдник	Икра свекольная	Сдоба обыкновенная	Пудинг из творога с рисом	Омлет натуральный	Запеканка из творога	Овощи натуральные свежие (помидор)	Булочка домашняя	Сырники, запеченные	Рагу овощное	Запеканка из творога
	Макаронные отварные	Чай с лимоном	Соус молочный сладкий	Зеленый горошек	Соус молочный сладкий	Рыба отварная		Соус молочный сладкий	Оладьи из пшеничной муки	Соус молочный сладкий
	Печень говяжья по-строгановски			Хлеб пшеничный		Пюре картофельное				
	Кофейный напиток с молоком	Фрукты св. яблоко	Йогурт	Кофейный напиток с молоком	Молоко кипяченое	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	Ряженка	Чай с лимоном	Йогурт
	Хлеб пшеничный			Булочка домашняя	Фрукты св. апельсин	Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	Фрукты свежие. банан

124	Икра свекольная			1/60	1,44	4,26	6,06	55,2	0,018	4,74	26,4	1,02
	свекла	0,057	0,045									
	лук репчатый	0,013	0,011									
	томатная паста	0,005	0,005									
	масло растительное	0,005	0,005									
297	Макаронные изд. отварные			1/90	3,32	0,396	17,037	85,01	0,033	0,009	3,3440	0,46
	макаронные изд.	0,030	0,030									
	масло сливочное	0,004	0,004									
403	Печень говяжья по-строгоновски			1/110	18,00	13,80	4,30	213,00	0,29	8,50	23,00	6,70
	печень говяжья	0,124	0,103									
	масло растительное	0,009	0,009									
	масса припущеной печени		0,070									
	Соус сметанный		0,040									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	масса соуса		0,02									
	сметана	0,02	0,02									
514	Кофейный напиток с молоком			1/180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
	кофейный напиток	0,002	0,002									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
114	Хлеб пшеничный	0,02	0,02	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
	ИТОГО				69,668	63,087	198,532	1582,18	1,319	53,6588	538,184	20,481

	масло сливочное	0,007	0,007									
	морковь	0,013	0,010									
	лук репчатый	0,012	0,010									
	томатная паста	0,013	0,013									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/180	0,18	0,108	31,1	140,2	0,0072	2,34	19,8	0,18
	сок пл.яг.(в асстрим.)	0,054	0,054									
	крахмал картофельный	0,009	0,009									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,365
	ПОЛДНИК											
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)			1/80	6,78	3,72	46,95	248,71	0,08	0	11,97	0,789
	мука пшеничная	0,059	0,059									
	сахар	0,006	0,006									
	масло сливочное	0,004	0,004									
	яйца	0,033 шт.	0,001									
	дрожжи прессованные	0,001	0,001									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/180	0,09	0,00	13,68	54,90	0,00	1,26	4,50	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,010	0,010									
	лимон	0,007	0,007									
118	Фрукты свежие(яблоко,банан,апельси)	0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,0360	13,3	21,28	2,926
	Итого				48,651	35,600	221,65	1355,380	1,0032	79,144	813,65	10,564

324	Пудинг из творога с рисом			1/108	14,98	14,76	20,3	278,64	0,05	0,216	126	0,72
	творог	0,082	0,081									
	крупа рисовая	0,015	0,015									
	яйца	0,18 шт.	0,007									
	сахар	0,007	0,007									
	масло сливочное	0,003	0,003									
	сметана	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/180	9	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18
	йогурт	0,185	0,180									
					52,278	48,896	193,550	1432,88	1,9586	29,64	553,63	11,826

434	Картофельное пюре			1/100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	26,00	0,70
	картофель	0,113	0,084									
	молоко	0,016	0,015*									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/180	0,18	0,108	31,1	140,2	0,0072	2,34	19,8	0,18
	сок пл.яг.	0,054	0,054									
	крахмал картофельный	0,009	0,009									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
307	Омлет натуральный			1/97	8,34	12,95	2,23	157,82	0,060	0,30	78,92	1,49
	яйца	1,5 шт.	0,060									
	молоко	0,037	0,037									
	масло сливочное	0,0035	0,0035									
	Зеленый горошек пром. произ.	0,090	0,060	1/60	13,80	0,72	31,98	181,62	0,48	0,00	69	5,64
583	Булочка домашняя			1/80	5,999	10,397	48,25	310,59	0,08	0	11,997	0,67
	мука пшеничная	0,055	0,055									
	сахар	0,011	0,011									
	масло растительное	0,012	0,012									
	яйца	0,04 шт.	0,0016									
	дрожжи прессованные	0,0013	0,0013									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	1,17	113,40	0,09
	кофейный напиток	0,0018	0,0018									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
	Итого				69,340	64,94	294,654	2020,99	1,336	47,375	699,827	16,94

534	Молоко кипяченое			1/180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,072	2,34	216,00	0,18
	молоко	0,189	0,180*									
319	Запеканка из творога			1/78	12,44	13,03	12,39	220,39	0,036	0,31	153,96	0,52
	творог	0,073	0,072									
	мука пшеничная	0,0085	0,0085									
	яйца	0,05 шт.	0,002									
	сахар	0,005	0,005									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,006	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
118	Фрукты свеж.(апельс,яблоко,банан)	0,195	0,150	1/150	1,62	0,36	14,58	77,40	0,08	108,00	61,20	0,54
	итого				56,58	54,29	204,08	1545,25	0,769	126,74	954,39	9,000

	мука пшеничная	0,001	0,001									
526	Компот из свежих плодов			1/180	0,45	0,18	20,79	86,4	0,018	3,87	19,8	0,99
	яблоки свежие	0,0410	0,0360									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
112	Овощи натуральные свежие			1/81	0,891	0,162	3,078	19,44	0,049	20,25	11,34	0,729
	помидор свеж.(огурец свеж.)	0,087	0,081									
338	Рыба отварная			янв.80	14,24	0,56	0,32	63,2	0,048	0,48	18,4	0,32
	треска филе	0,1340	0,098									
	лук репчатый	0,003	0,002									
	морковь	0,003	0,002									
434	Картофельное пюре			1/100	2,1	4,4	10,9	92	0,09	3,4	26	0,7
	картофель	0,113	0,084									
	молоко	0,016	0,015*									
	масло сливочное	0,005	0,005									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
506	Чай с сахаром			1/180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,010	0,010									
	итого				55,919	48,309	186,903	1307,14	0,760	80,655	453,15	15,271

№ рец.	Наименование блюдо	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	7 день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
99	Бутерброд с маслом			1/25	1,54	4,28	10,37	84,4	0,022	0	4,6	0,23
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,02	0,02									
171	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»			1/200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	154,6	1,7
	крупа "Геркулес"	0,040	0,040									
	молоко	0,110	0,110									
	масло сливочное	0,004	0,004									
506	Чай с сахаром			1/180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
118	10-30 Фрукты свеж. (апель., банан, яблок)	0,149	0,133	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	ОБЕД											
112	Овощи натуральные свежие			1/81	0,648	0,081	2,025	11,34	0,024	8,1	18,63	0,486
	огурец свеж. (помидор свеж.)	0,085	0,081									
152	Суп картофельный с макаронными изделиями			1/200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,084	6,60	12,20	0,76
	картофель	0,080	0,060									
	макаронные изд.	0,008	0,008									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло растительное	0,002	0,002									
376	Бифштекс рубленый паровой			1/50	14,48	9,017	1,49	144,84	0,0355	0	6,39	1,42
	говядина котлетное мясо	0,076	0,072									
	масло сливочное	0,0015	0,0015									
451	Соус сметанный			1/30	0,462	3,189	1,014	34,59	0,005	0,021	12,72	0,033
	сметана	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,00075	0,00075									
	масло сливочное	0,00075	0,00075									
179	Картофель отварной			1/100	1,9	4,1	12,7	95	0,1	13,9	11	0,8
	картофель	0,132	0,099									
	масло сливочное	0,004	0,004									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,45	25,5	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,040	0,040	1/40	3,04	0,32	18,68	94	0,044	0	8	0,44
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,37

115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,37
	ПОЛДНИК											
583	Булочка домашняя			1/80	6	10,4	48,25	310,59	0,08	0	12	0,666
	мука пшеничная	0,055	0,055									
	сахар	0,008	0,008									
	масло растительное	0,011	0,011									
	яйца	0,04 шт.	0,0016									
	дрожжи прессованные	0,0013	0,0013									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	1,17	113,40	0,09
	кофейный напиток	0,0018	0,0018									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
	Итого				49,72	54,30	240,731	1638,96	1,177	46,081	528,65	13,210

ПОЛДНИК												
327	Сырники из творога запеченные			1/100	16,01	12,34	20,68	257,46	0,06	0,27	136,73	0,67
	творог	0,090	0,089									
	крупа манная	0,007	0,007									
	яйца	0,063 шт.	0,0025									
	сахар	0,010	0,010									
	мука пшеничная	0,007	0,007									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,001	0,001									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,3	2,12	0,67	23	0,003	0,01	8,5	0,02
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,0008	0,0008									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18
	ряженка	0,184	0,180									
	ИТОГО				59,97	55,90	211,44	1576,86	0,68	28,10	968,17	10,57

ПОЛДНИК												
408	Оладьи из печени по-кунцевски			1/110	17,3	11,7	11,8	222	0,25	7,2	22	5,2
	печень говяжья	0,096	0,080									
	морковь	0,015	0,011									
	мука пшеничная	0,017	0,017									
	яйца	0,425 шт.	0,017									
	масло сливочное	0,010	0,010									
362	Рагу из овощей			1/70	1,754	4,112	5,244	65,80	0,0468	26,60	34,96	0,60
	картофель	0,043	0,032									
	морковь	0,020	0,016									
	капуста белокочанная	0,025	0,020									
	лук репчатый	0,009	0,004									
	зеленый горошек консервированный	0,024	0,016									
	масло растительное	0,004	0,004									
462	Соус томатный			1/30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	1,35	0,11
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	томатное пюре	0,005	0,005									
	сахар	0,001	0,001									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/180	0,09	0,00	13,68	54,90	0,00	1,26	4,50	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,010	0,010									
	лимон	0,007	0,007									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
	итого				69,76	50,894	232,7	1648,43	1,431	79,354	629,0	20,535

	масло сливочное	0,0045	0,0045									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0,00	24,30	99,00	0,01	0,45	25,50	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
319	Залеканка из творога			1/78	12,44	13,03	12,39	220,39	0,036	0,31	153,96	0,52
	творог	0,073	0,072									
	мука пшеничная	0,0085	0,0085									
	яйца	0,05 шт.	0,002									
	сахар	0,005	0,005									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/180	9	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18
	йогурт	0,185	0,180									
118	Фрукты свежие - банан	0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,036	13,3	21,28	2,926
	Итого				70,047	61,813	204,942	1672,62	0,745	50,867	778	17,890