

ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя первая

День: 1

Возрастная категория: с 3 до 7 лет.



Утверждаю:
МБДУС ДС "Алёнушка" г. Волгодонска
Е.Н. Дрогוזова

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	
Макаронны отварные	120	4,4	4,2	28,3	168,8	134 Коровка Л.С.
Икра кабачковая	50	0,4	2	2,1	27,5	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	1,9	97,6	
Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,9	17,7	106,8	176 Коровка Л.С.
Итого за завтрак:	435	15,6	18,2	50,3	500,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок	150	0	0	25,8	67,5	
Итого за второй завтрак:	150	0	0	25,8	67,5	
ОБЕД						
Суп картофельный с горохом	180	1,7	2,8	9,8	71,1	24 Коровка Л.С.
Плов из мяса	200	24,3	20,7	33,7	418,4	115 Коровка Л.С.
Овощи	50	0,5	0	1,9	11,5	
Компот из яблок сушеных	180	0,5	0	25,1	102,4	168 Коровка Л.С.
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	91	
Итого за обед:	660	30,3	24,1	87,6	694,4	
УПЛОТЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Котлеты или биточки рыбные	80	11,9	2,2	7,8	98	93 Коровка Л.С.
Пюре картофельное	130	2,7	5,2	20,1	139,1	142 Коровка Л.С.
Овощи	60	0,7	0,1	2,3	13,8	
Чай с сахаром	180	0	0	10,8	43,7	184 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,9	97,6	
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	45	
Кондитерские изделия	25	0,2	0,2	19,1	103,5	
Итого за уплотнённый полдник:	615	19,1	8,5	89,8	540,7	
Итого за день:	1860	65	50,8	253,5	1803,5	

ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя первая

День: 2

Возрастная категория: с 3 до 7 лет.



Утверждено:

Заведующий МБДОУ ДС "Алёнушка" г. Волгодонска
Н.Н. Дрогозова

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	2,3	4,1	0	37,4	
Сыр	8	1,8	2,3	0	28,8	
Суп молочный с крупой	180	4,4	5,5	16,8	133,7	29 Коровка Л.С
Какао с молоком	180	4,3	4,5	29,4	176,1	172 Коровка Л.С
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Итого за завтрак:	403	15,1	16,7	61,1	449,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С
Итого за второй завтрак:	100	2,8	3,2	4,1	56,3	
ОБЕД						
Борщ	180	1,3	4,8	7,7	80	17 Коровка Л.С
со сметаной	6	0,2	1,2	0,2	12,4	
Шницель мясной	80	14,4	14,3	7,1	235,3	113 Коровка Л.С
Капустя тушеная	150	3,9	4,8	20,1	130,8	138 Коровка Л.С
Компот из свежих яблок	180	0,2	0	32,2	127,8	167 Коровка Л.С
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	91	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Итого за обед:	676	25,6	26	99,3	750,5	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Пудинг творожный запеченный	150	24,3	8,3	39,7	330,8	87 Коровка Л.С
С соусом сладким	50	1,2	2,6	8,1	61,7	
чай с молоком	180	1,3	15,6	15,6	80,4	182 Коровка Л.С
Фрукты	120	0,5	0,5	11,7	54	
Итого за уплотнённый полдник:	500	27,3	27	75,1	526,9	
Итого за день:	1679	70,8	72,9	239,6	1782,9	

30%

ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя первая

День: 3

Возрастная категория: с 3 до 7 лет.



Заведующий МЕНЮ ДС "Алёнушка" г. Волгодонска
Н.Н. Дрогозова

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	2,3	4,1	0	37,4	
Сыр	8	1,8	2,3	0	28,8	
Каша молочная манная	180	5,9	6,2	34,9	220,4	60 Коровка Л.С
Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,9	17,7	106,8	176 Коровка Л.С
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Итого за завтрак:	403	14,8	15,8	67,5	466,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С
Итого за второй завтрак:	100	2,8	3,2	4,1	56,3	
ОБЕД						
Свекольник	180	1,3	4,6	7,6	75	22 Коровка Л.С
со сметаной	6	0,2	1,2	0,2	12,4	
Печень по-строгановски/ со сметаной	70/40	23,3/0,7	29/4,7	4,7/1,4	370,1/50,7	114 Коровка Л.С
Картофельное пюре	130	2,7	5,2	20,1	139,1	142
Овощи	50	0,5	0	1,9	11,5	
Компот из яблок сушеных	180	0,5	0	25,1	102,4	168 Коровка Л.С
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	91	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Итого за обед:	736	34,8	45,6	93	925,4	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Вареники ленивые	120	19,4	5,9	19,3	210,7	81 Коровка Л.С.
со сметаной	40	0,7	4,7	1,4	50,7	
Какао с молоком	180	4,3	4,5	29,4	176,1	184 Коровка Л.С
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	45	
Кондитерские изделия	25	0,2	0,2	19,1	103,5	
Итого за уплотнённый полдник:	465	25	15,7	79	586	
Итого за день:	1704	77,4	80,3	243,6	2034,3	

ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя первая

День: 4

Возрастная категория: с 3 до 7 лет.



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС "Алёнушка" г. Волгодонска
И.Н. Дроговозова

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	2,3	4,1	0	37,4	
Сыр	8	1,8	2,3	0	28,8	
Суп молочный с крупой	180	4,4	5,5	16,8	133,7	29 Коровка Л.С
Какао с молоком	180	4,3	4,5	29,4	176,1	172 Коровка Л.С
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Итого за завтрак:	403	15,1	16,7	61,1	449,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С
Итого за второй завтрак:	100	2,8	3,2	4,1	56,3	
ОБЕД						
Щи из свежей капусты	180	1,5	4,6	7,6	77,7	36 Коровка Л.С.
со сметаной	6	0,2	1,2	0,2	12,4	
Жаркое по-домашнему	220	24,8	39,6	28,3	569	106 Коровка Л.С
Овощи	50	0,5	0	1,9	11,5	
Компот из свежих яблок	180	0,2	0	32,2	127,8	167 Коровка Л.С
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	91	
Итого за обед:	686	30,5	46	87,3	889,4	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Котлета рыбная любительская	80	10,6	3,2	5,5	92,6	94 Коровка Л.С.
Каша ячневая	150	3,4	4,8	23,8	146,8	131 Коровка Л.С.
Овощи	50	0,5	0	1,9	11,5	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,9	97,6	
Сок	150	0	0	25,8	285	
Итого за уплотнённый полдник:	470	17,7	8,4	76,9	633,5	
Итого за день:	1659	66,1	74,3	229,4	2028,4	

31%

ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя первая

День: 5

Возрастная категория: с 3 до 7 лет.



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС "Алёнушка" г. Волгодонска
И.И. Дроговозова

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	2,3	4,1	0	37,4	
Сыр	8	1,8	2,3	0	28,8	
Каша "Дружба"	180/5	5,8	7,5/4,1	31,6	254,4	56 Коровка Л.С
Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,9	17,7	106,8	176 Коровка Л.С
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Итого за завтрак:	223	14,7	9,6	64,2	500,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С.
Итого за второй завтрак:	100	2,8	3,2	4,1	56,3	
ОБЕД						
Суп картоф. с макарон. изделиями	180	2	2	15,6	89,4	25 Коровка Л.С
Картофельная запеканка с мясом	200	25,5	24,8	18,4	400,7	110 Коровка Л.С
Овощи	60	0,7	0,1	2,3	13,8	
Компот из яблок сушеных	180	0,5	0	25,1	102,4	168 Коровка Л.С
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	91	
Итого за обед:	670	32	27,5	78,5	697,3	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Омлет натуральный	100	9,3	14,5	2,4	177	75 Коровка Л.С.
Винегрет овощной	80	1	8,2	6,8	103,4	60 Марчук Ф.Л.
Чай с сахаром	180	0	0	10,8	43,7	184 Коровка Л.С
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Сдоба обыкновенная	60	4,7	3,7	35,3	193	
Итого за уплотнённый полдник:	450	17,3	26,7	70,2	590,3	
Итого за день:	1443	66,8	67	217	1844,5	

32%

ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя вторая

День: 1

Возрастная категория: с 3 до 7 лет.



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС "Алёнушка" г. Волгодонска
Н.Н. Дроговозова

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	
Каша гречневая	130	4,2	4,2	20,1	137,5	1 Коровка Д.С.
Икра кабачковая	50	0,4	2	2,1	27,5	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	1,9	97,6	
Какао с молоком	180	3,4	3,5	23,4	138,7	173 Коровка Д.С.
Итого за завтрак:	445	16,3	18,8	47,8	501,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Д.С.
Итого за второй завтрак:	100	2,8	3,2	4,1	56,3	
ОБЕД						
Щи из свежей капусты	180	1,5	4,6	7,6	77,7	36 Коровка Д.С.
со сметаной	6	0,2	1,2	0,2	12,4	
Тефтели с рисом (ёжики)	80	10,5	15,4	10,7	224,1	118 Коровка Д.С.
Макаронны отварные	150	5,5	5,2	35,4	211	134 Коровка Д.С.
Овощи	60	0,7	0,1	2,3	13,8	
Компот из яблок сушеных	180	0,5	0	25,1	102,4	168 Коровка Д.С.
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	91	
Итого за обед:	706	22,2	27,1	98,4	732,4	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Рыба тушеная с овощами	160	16,6	9,1	8,6	182,2	98 Коровка Д.С.
Пюре картофельное	130	2,7	5,2	20,1	139,1	142 Коровка Д.С.
Сок	150	0	0	25,8	67,5	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,9	97,6	
Кондитерские изделия	25	0,2	0,2	19,1	103,5	
Итого за уплотнённый полдник:	505	22,7	14,9	93,5	589,9	
Итого за день:	1756	64	64	243,8	1880,1	

31%

ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя вторая

День: 2

Возрастная категория: с 3 до 7 лет.



Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	
Сыр	8	1,8	2,3	0	28,8	
Суп молочный с крупой	180	4,4	5,5	16,8	133,7	29 Коровка Л.С.
Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,9	17,7	106,8	176 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	1,9	97,6	
Итого за завтрак:	413	11,9	15,2	36,4	404,3	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С.
Итого за второй завтрак:	100	2,8	3,2	4,1	56,3	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	180	1,6	5,6	11,1	101,2	28 Коровка Л.С.
Котлеты мясо-картофельные	80	13,7	16,1	6,9	227,1	417 Марчук Ф.Л.
Рагу из овощей	150	2,7	11,2	16,9	179,2	54 Коровка Л.С.
Компот из яблок	180	0,2	0	32,2	127,8	167 Коровка Л.С.
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	91	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	1,9	97,6	
Итого за обед:	680	24,7	33,9	86,1	823,9	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Сырники из творога запеченные	120	28,7	6	31,7	272,3	89 Коровка Л.С.
С соусом сладким	50	1,2	2,6	8,1	61,7	
Какао с молоком	180	4,3	4,5	29,4	176,1	172 Коровка Л.С.
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	45	
Итого за уплотнённый полдник:	450	34,6	13,5	79	555,1	
Итого за день:	1643	74	65,8	205,6	1839,6	

30%

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС "Алёнушка" г. Волгодонска

И.И. Дрогозова

ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя вторая

День: 3

Возрастная категория: с 3 до 7 лет.

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	2,3	4,1	0	37,4	
Сыр	8	1,8	2,3	0	28,8	
Каша молочная манная	180	5,9	6,2	34,9	220,4	60 Коровка Л.С.
Молоко кипяченое	180	5	5,8	8,5	105,6	178 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	1,9	97,6	
Итого за завтрак:	413	18,2	18,8	45,3	489,8	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С.
Итого за второй завтрак:	100	2,8	3,2	4,1	56,3	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	4,8	7,7	80	17 Коровка Л.С.
со сметаной	6	0,2	1,2	0,2	12,4	
Гуляш мясной	120	21,7	24,2	6,7	331,5	105 Коровка Л.С.
Пюре картофельное	130	2,7	5,2	20,1	139,1	142 Коровка Л.С.
Овощи	60	0,7	0,1	2,3	13,8	
Сок	150	0	0	25,8	67,5	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	91	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	1,9	97,6	
Итого за обед:	736	33,1	36,5	81,8	832,9	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	150	29,2	12,1	29,1	342,3	80 Коровка Л.С.
с соусом сладким	50	1,2	2,6	8,1	61,7	
Чай с сахаром	180	0	0	10,8	43,7	184 Коровка Л.С.
Кондитерские изделия	25	0,2	0,2	19,1	103,5	
Итого за уплотнённый полдник:	405	30,6	14,9	67,1	551,2	
Итого за день:	1654	84,7	73,4	198,3	1930,2	

29%

ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя вторая

День: 4

Возрастная категория: с 3 до 7 лет.

Утверждено:
Заведующий МБДОУ ДС "Алёнушка" г. Волгодонска
И.Н. Дрогозова



Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	2,3	4,1	0	37,4	
Сыр	8	1,8	2,3	0	28,8	
Суп молочный с крупой	180	4,4	5,5	16,8	133,7	29 Коровка Л.С.
Какао с молоком	180	4,3	4,5	29,4	176,1	172 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	1,9	97,6	
Итого за завтрак:	413	16	16,8	48,1	473,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С.
Итого за второй завтрак:	100	2,8	3,2	4,1	56,3	
ОБЕД						
Суп лапша домашняя	180	1,8	3,5	10	78,7	31 Коровка Л.С.
Курица в соусе	120	34,5	41,6	5,4	534,3	123 Коровка Л.С.
Каша гречневая	120	3,8	3,9	18,6	126,9	таб.1 Коровка Л.С.
Овощи	60	0,7	0,1	2,3	13,8	
Компот из яблок	180	0,2	0	32,2	127,8	167 Коровка Л.С.
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	91	
Итого за обед:	710	44,3	49,7	85,6	972,5	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Сельдь соленая	100	18	14	0	149	
Пюре картофельное	120	2,5	4,8	18,6	128,4	142
Сок из фруктов	150	0	0	25,8	285	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,9	97,6	
Итого за уплотнённый полдник:	410	23,7	19,2	64,3	660	
Итого за день:	1633	86,8	88,9	202,1	2162,4	

30%

ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя вторая

День: 5

Возрастная категория: с 3 до 7 лет.



Н.Н. Дроговозова

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	2,3	4,1	0	37,4	
Каша молочная Геркулес	180	5,6	8	22,9	186,7	62 Коровка Л.С.
Чай с молоком	180	2,5	2,2	12	78,5	183 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,9	97,6	
Итого за завтрак:	405	13,6	14,7	54,8	400,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С.
Итого за второй завтрак:	100	2,8	3,2	4,1	56,3	
ОБЕД						
Рассольник Ленинградский	180	3,6	8	23,2	170,8	21 Коровка Л.С.
со сметаной	6	0,2	1,2	0,2	12,4	
Рагу из птицы	220	36,8	40,3	26,8	616,7	443 Марчук Ф.Л.
Овощи	60	0,7	0,1	2,3	13,8	
Компот из яблок сушеных	180	0,5	0	25,1	102,4	168 Коровка Л.С.
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	91	
Итого за обед:	696	45,1	50,2	94,7	1007,1	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Омлет натуральный	100	9,3	14,5	2,4	177	75 Коровка Л.С.
Икра из овощей	100	2,7	7,6	15,2	137,9	75 Марчук Ф.Л.
Чай с сахаром	180	0	0	10,8	43,7	184 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Булочка Российская	60	4,2	2,9	39,2	199,8	
Итого за уплотнённый	470	18,5	25,3	82,5	631,6	
Итого за день:	1671	80	93,4	236,1	2095,2	
Итого за 10 дней		735,6	730,8	2269	19401,1	
В среднем за день		73,5	73,1	226,9	1940	

30%