



Российская Федерация
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Ростова-на-Дону «Детский сад № 301»



**Примерное перспективное десятидневное меню
с корректировкой на продукты питания по фактически заключенным договорам**

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
(лето)1 нед. понедельник							
Завтрак 1	Каша пшеничная вязкая	120	6	6,67	24,3	181	№109
	Омлет натуральный	55	4,9	7,6	1,25	93,5	№45
	Свежий огурец	40	1,4	1	2,18	32,5	№74
	Хлеб йодированный сл/м	40/5	3,04	4,5	21,2	127	
	Чай сладкий	150	0,08	0,008	1,1	30,7	№152
		410					
Завтрак 2	Сок	150	1,3	2,7	16,2		
Обед	Суп гороховый	200	1,7	1,9	12,8	148	№6
	Котлета мясная	70	11,1	10,4	4,28	155	№27
	Макаронные изд отварныен	100	25	3	13	68	№102
	Икра кабачковая	60	1,1	3,11	4,71	51,6	№88
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103	
	Компот с/ф	150	0,4	0	20,9	85,3	№148
		620					
Полдник	Кефир	150	6	4,8	6,3	100,5	№144
	Булочка "Российская"	90	6,5	4,36	59,8	300	№131
		240					
Ужин 1	Рагу из овощей	200	5	5,6	19,2	168	№100
	Хлеб йодированный с повидлом	40/20	4,3	1,9	38,3	150	
	Какао с молоком	175	5	5,2	35	206,3	№151
		435					
Итого :			86,22	64,06	297,5	2000,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
(лето) 1 нед.вторник							
Завтрак 1	Каша молочная пшениная	200	7,4	8,07	35,2	243	№126
	Хлеб пшеничный сл/м	40/5	3,16	4	19,9	127	
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2,3	14,7	88,9	№149
Завтрак 2	Свежее яблоко	100	0,4	0,4	9,8		
Обед	Суп рисовый с помидорами	200	1,81	1,21	9,9	69	№7
	Тефтели из говядины паровые	80	14,2	16,25	9,67	242	№41
	Каша гречневая рассыпчатая	100	1,9	1,6	9,1	90	№110
	Икра свекольная	60	1,07	2,06	6,45	48	№83
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103	
	Компот свежее яблоко	150	0,12	0	10,2	45,48	№146
		630					
Полдник	Чай с сахаром	190	0,1	0,008	1,36	44,35	№152
	Кондитерка (печенье)	50	3,6	4,9	37	255	
		240					
Ужин 1	Сырник из творога запеченый	160	22,9	5,98	35,6	272	№59
	Кисель	50	0	0	10	43	№143
	Молоко кипяченое	150	5,03	5,74	8,44	105,8	№154
	Яблоко печеное	100	0,28	0,28	27,15	112,2	№170
		460					
Итого :			67,3	54,11	261,47	1888,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
(лето)1 нед.среда							
Завтрак 1	Каша манная молочная	200	5,9	7,7	28,96	161,5	№126
	Хлеб пшеничный сл/м,сыр	50/5/16	7,48	5,32	19,7	181	
	Какао с молоком	150	4,02	4,74	29,6	171,99	№151
		421					
Завтрак 2							
Обед	Борщ со сметаной	200	2,75	4,4	17,5	114,1	№13
	Биточки мясные	80	16,82	16,83	21,57	306,38	№39
	Картофельное пюре	120	2,5	4,8	18,6	128	№75
	Свежий огурец	40	1,4	0,48	17	84,16	
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	16,9	84,16	
	Компот с/ф	150	0,42	0	20,91	85,34	№148
			630				
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	8,44	105,58	№154
	Хлеб пшеничный с повидлом						
		240					
Ужин	Рыба запеченая в омлете	110	10	9,5	12,4	170	68/1
	Каша пшенная вязкая	100	3,75	4,15	15,2	113	№109
	Икра морковная	30	0,75	1,33	4,4	32,4	№89
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	20,56	97,2	
	Чай с сахаром	150	0,1	0,008	1,36	36,96	№152
Итого :		430	66,4	65,79	253,2	1702,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
(лето)1 нед.четверг							
Завтрак 1	Пудинг творожно морковный	130	10,9	12,6	7,5	188,5	№52
	Соус сметанный	40	0,75	1,9	1,2	30,5	№158
	Хлеб пшеничный сл/м	40/5	3,16	4	19,9	127	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,8	№149
		395					
Завтрак 2	Свежее яблоко	120	0,48	0,48	11,7		
Обед	Суп с макаронными изд.	200	2,26	2,29	17,41	99,27	№11
	Рагу овощное с мясом	150	12,37	9,97	17,62	215	№31
	Свежий огурец	20	0,7	0,5	1,09	16,2	№74
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103	
	Компот свежее яблоко, лимон	180	0,23	0,23	22,8	93,6	№146
		590					
Полдник	Чай сладкий	190	0,1	0,008	1,34	44,3	№152
	Гренки с сыром	40/20	7,8	7,95	29,4	220	№133
		240					
Ужин	Суп молочный с крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,5	№118
	Пирожок с яблоком	80	5,2	8,5	29,9	231,5	№140
	Молоко кипяченое	160	4,4	5,1	7,5	93,7	№154
		440					
Итого :			59,2	63,77	220,7	1717,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
(лето) 1 нед. пятница							
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	180	5,5	5,5	27,3	129,6	№123
	Хлеб пшеничный сл/м	40/5	3,16	4	19,9	127	
	Какао с молоком	170	4,76	5,3	33,5	194,5	№151
		395					
Завтрак 2							
Обед	Свекольник со сметаной	200	2	3,27	15,3	95,2	№17
	Плов рисовый с мясом	150	12,9	11,9	21,1	245	№37
	Икра баклажанная	60	1,9	5,11	7,7	90	№85
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103	
	Компот с/ф	150	0,4	0	20,9	84	№148
			600				
Полдник	Сок	200	1,8	3,6	21,6		
	Кондитерка (пряник)	50	4,9	3,8	77		
Ужин	Биточки рыбные/Соус томатный	60/30	7,9/0,16	2,42/1,1	4,5/1,57	50/16,85	№64/156
	Картофель отвар.	130	2,5	3,6	14,01	125,1	№74/1
	Свежий огурец	20	0,2	0,02	0,3		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	
	Чай сладкий	180	0,1	0,008	1,36	44,3	№152
		460					
Итого :			54,74	51,34	302,3	1398,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
(лето) 2 нед. понедельник							
Завтрак 1	Каша пшеничная вязкая	120	6	6,8	24,7	184	№109
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	№44
	Зеленый горошек т.о	50	3	0,6	6	29	
	Хлеб йодированный сл/м	40/5	3,16	4	19,9	127	
	Чай сладкий	150	0,1	0,001	1,36	36,9	№152
		405					
Завтрак 2	Сок	150	1,3	2,7	16,2		
Обед	Суп с макаронными изд.	200	2,26	2,29	17,41	99,27	№11
	Картофельное пюре	120	2,5	4,8	18,6	128	№75
	Гуляш из говядины	70	12,9	14,5	4	198,6	№25
	Икра свекольная	50	0,5	1,6	3,1	33,2	№83
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,4	19,3	94	
	Компот с/ф	150	0,5	0	25,1	85,3	№148
		630					
Полдник	Кефир	150	6	4,8	6,3	100,5	№144
	Ватрушка с творогом	90	9,36	9,6	29,8	257	№1241
		240					
Ужин	Суп молочный с пшеном	200	4,94	6,06	18,6	148	№118
	Хлеб йодированный с повидлом	40/20	4,3	1,9	38,3	95	
	Какао с молоком	180	5,04	5,67	35,55	171,7	№151
Итого:		440	70,1	70,3	284,5	1850,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
(лето) 2 нед.вторник							
Завтрак	Пудинг из творога с рисом	140	14,35	4	21,8	164,5	№55
	Соус сметанный	50	0,8	2,3	1,4	38,5	№158
	Хлеб пшеничный сл/м	40/5	3,16	4	19,9	127	
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2,3	14,4	88,5	№149
		385					
Завтрак 2							
Обед	Свекольник со сметаной	200	2	3,27	15,3	95,2	№17
	Тефтели из говядины	60	10,65	12,1	7,25	181	№41
	Каша пшеничная вязкая	120	5,7	5,7	15,2	126	№168
	Икра морковная	30	0,75	1,3	4,4	32	№89
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103	
	Компот свежее яблоко	150	0,19	0,19	18,9	78	
			600				
Полдник	Молоко кипяченое	190	5,3	6	8,9	117	№154
	Печенье	50	3,6	4,9	37	207	
		240					
Ужин	Капуста тушеная	180	5	6,01	25	156	№92
	Омлет натуральный	80	11,5	17,9	2,95	221	№45
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	
	Чай сладкий	150	0,1	0,001	1,36	36,9	№152
		450					
			71,66	71,69	230	1913,6	
Итого:							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
(лето) 2 нед. среда							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,16	6,16	21,8	136	№123
	Хлеб пшеничный сл/м.сыр	40/5/20	7,48	5,32	19,7	157	
	Какао с молоком	150	4,2	4,7	29,6	171,7	№151
		410					
Завтрак 2	Свежее яблоко	120	0,48	0,48	11,7		
Обед	Суп картофельный с макар.изд.	200	2,26	2,29	17,41	99,27	№11
	Тефтели из говядины паровые	150	14,2	16,25	9,67	242	№41
	Салат из свеклы и зел .гор.	50	0,83	2,08	4,09	38,5	№70
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103	
	Компот с/фрукта	160	0,4	0	22		№148
		600					
Полдник	Кефир	160	6,1	5,1	5,6	110	№14
	Булочка "Домашняя"	90	2,4	5,2	20,8	194	№137
		250					
Ужин	Тефтели рыбные	80	6,3	4,6	7,8	100	№63
	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,8	№154
	Картофель отварной р/м	120	2,3	3,5	13	115	№74
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	
	Сок	180	1,6	3,2	19,44		
		450					
Итого:			60,6	59,62	236,3	1538	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
(лето) 2 нед. четверг							
Завтрак	Плов фруктовый	160	4,3	9,2	59	324	№108
	Хлеб пшеничный сл/м.сыр	40/5/10	5,34	4,54	21,8	127	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,7	106,8	№149
		395					
Завтрак 2	Свежее яблоко	120	0,48	0,48	11,7		
Обед	Борщ со сметаной	200	2,75	4,4	17,5	114,1	№13
	Рагу из мяса и овощей	180	15,46	12,46	22,03	268,7	№31
	Свежий огурец	20	0,7	0,5	1,05	16,5	№74
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103	
	Компот свежее яблоко.	160					№146
		580					
Полдник	Чай с сахаром	180	0,1	0,001	1,36	44,3	№152
	Гренки с сыром	40/5/20	7,48	5,32	19,7	157	№133
		245					
Ужин	Каша молочная гречневая	200	4,94	6,06	18,6	148,5	№124
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	№44
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	
	Молоко кипяченое	170	4,7	5,4	7,9	100	№154
		450					
Итого:			60,42	57,55	234,9	1666,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
(лето) 2 нед.пятница							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	7,4	8,07	35,2	243,9	№126/1
	Хлеб пшенричный сл/м	40/5	3,16	4	19,9	127	
	Какао с молоком	160	4,48	5,04	31,6	183,2	№151
		405					
завтрак 2							
Обед	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92,19	№22
	Плов рисовый с мясом	150	11,1	11,1	15,05	209,94	№37
	Икра свекольная	60	1,07	2,06	6,45	48	№83
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103	
	Компот с/фрукта	150	0,4	0	20,8	84,7	№148
		600					
Полдник	Чай сладкий	200	0,1	0,001	1,36	49,2	№152
	Пряник	40	3,92	3,04	61,6	146,4	
		240					
Ужин	Рыба запеченая в омлете	150	18,7	16,5	24	321,42	№68/1
	Гороховое пюре	120	11,76	5,88	30,48	212,4	127/1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	
	Сок	150	1,3	2,62	17,92	67,5	
		440					
Итого:		1685	68,33	64,72	310,73	1982,85	