

Утверждено \_\_\_\_\_ Мартынова Е.Н.  
Заведующий МКДОУ детский сад д.Ключи

*Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад д.Ключи*

## **Перспективное десятидневное меню на 2018-2019 год**

**День Первый - понедельник, первая неделя**

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Вит.С
				Б	Ж	У		
		<i><b>Завтрак:</b></i>						
2007	213	Яйцо варенное	40	5.08	4.6	0.28	63	0
2007	77	Вермишель отварная с маслом	180	7.02	7.38	37.51	248.85	0
2007	120	Какао с молоком	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08
2011	3	Бутерброд с сыром	60	6.3	9.1	19.4	185.33	0.096
		<i><b>Всего за завтрак:</b></i>		<b>24.6</b>	<b>27.48</b>	<b>79.55</b>	<b>667</b>	<b>1.17</b>
		<i><b>Второй завтрак:</b></i>						
2007	134	Сок фруктовый, овощной	100	0,5	0.1	10.1	46.0	2
		<i><b>Обед:</b></i>						
2007	20	Салат из отварной свеклы с чесноком и раст маслом	60.0	1.66	7.09	8.5	103.53	4.81
2011	71	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1.3	3.9	5.38	61.8	10.64
2007	99	Сосиска отварная	60	9.6	13.2	0.072	147	25.8
2011	321	Картофельное пюре	180	3.67	5.76	24.53	164.7	21.79
2007	122	Кисель	200.0	0	0	19.6	80	30
		Хлеб ржаной	55.0	3.63	0.66	18.81	90.75	0
		<i><b>Всего за обед:</b></i>		<b>19.86</b>	<b>30.61</b>	<b>76.89</b>	<b>647.78</b>	<b>93.04</b>
		<i><b>Полдник:</b></i>						
2007	136	Чай с сахаром	200	6	1.53	6.5	24.64	3
2007	76	Пудинг рисовый	150.0	6.28	10.13	39.95	277.7	0.51
	к/к	Печенье	20.0	3	3.9	29.8	166.8	0
		<i><b>Всего за полдник:</b></i>		<b>15.28</b>	<b>15.56</b>	<b>76.25</b>	<b>469.14</b>	<b>3.51</b>
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>59.74</b>	<b>73.65</b>	<b>232.69</b>	<b>1783.92</b>	<b>97.72</b>

День Второй - вторник, первая неделя

Сборник рецептур	№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Вит. С
				Б	Ж	У		
		<i>Завтрак:</i>						
2011	416	Каша манная молочная жидкая	200	8.24	7.56	33.72	236.12	7.04
2011	394	Чай сладкий с молоком	180	3.18	2.79	13.57	92.39	1.42
2007	147	Хлеб пшеничный	50.0	3.07	1.07	20.93	107.21	0
		<b>Всего за завтрак:</b>		<b>14.49</b>	<b>11.42</b>	<b>68.22</b>	<b>435.72</b>	<b>8.46</b>
		<i>Второй завтрак:</i>						
2011	368	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	10
		<i>Обед:</i>						
2011	41	Салат из тертой моркови с сахаром	40	0.5	0.04	4.64	20.92	1.92
2011	36	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.48	0.54	14.52	85.64	2.96
2011	304	Плов из птицы	200	20	18.48	33.46	380	0.52
2011	376	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4
2007	148	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.16	94.5	0
		<b>Всего за обед:</b>		<b>27.42</b>	<b>19.58</b>	<b>102.54</b>	<b>694.06</b>	<b>5.8</b>
		<i>Полдник:</i>						
2007	81	Запеканка творожная	150.0	20.49	13.56	14.88	271.99	0.40
2011	397	Какао с молоком	180	3.78	3.25	15.55	106.79	1.44
		Пряники	20	1,18	1,3	14,2	70.6	0
		<b>Всего за полдник:</b>		<b>25.45</b>	<b>18.11</b>	<b>44.63</b>	<b>449.38</b>	<b>1.84</b>
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>67.76</b>	<b>49.51</b>	<b>225.19</b>	<b>1623.16</b>	<b>26.1</b>

**День Третий - среда, первая неделя**

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Вит.С
				Б	Ж	У		
		<i>Завтрак:</i>						
2007	68	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	250	7.9	12.73	32.93	278.95	1.13
2011	120	Кофейный напиток на молоке	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08
2011	3	Бутерброд с сыром	60	6.3	9.1	19.4	185.33	0.096
		<i>Всего за завтрак:</i>		<b>20.4</b>	<b>28.23</b>	<b>74.69</b>	<b>634.1</b>	<b>1,29</b>
		<i>Второй завтрак:</i>						
2011	368г	Банан	100	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>10</b>
		<i>Обед:</i>						
2011	20	Салат из белокочанной капусты	60	0.85	3.05	5.19	51.54	20.97
2011	81	Суп картофельный с бобовыми	220	4.51	4.71	14.19	117.26	5.13
2007	276	Жаркое по-домашнему	220	26.93	6.91	23.94	265.30	9.39
2007	122	Кисель	200	0	0	19.6	80	30
2011	148	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.16	94.5	0
		<i>Всего за обед:</i>		<b>35.29</b>	<b>15.17</b>	<b>85.08</b>	<b>608.6</b>	<b>65.49</b>
		<i>Полдник:</i>						
2007	78	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	150	10.71	11.04	29.22	271.94	0.59
2007	136	Чай с сахаром	200	6	1.53	6.5	24.64	3
2011	152	Вафли	24	0.70	0.8	18.6	85	0
		<i>Всего за полдник:</i>		<b>17.41</b>	<b>13.37</b>	<b>54.32</b>	<b>381.58</b>	<b>3.59</b>
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>74.6</b>	<b>57.27</b>	<b>235.09</b>	<b>1719.28</b>	<b>80.37</b>

**День Четвертый - четверг, первая неделя**

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Вит.С
				Б	Ж	У		

		<i>Завтрак:</i>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>2011</b>	<b>418</b>	Каша ячневая	200	9.04	8.2	31.98	237.42	9.62	
<b>2007</b>	<b>136</b>	Чай с сахаром	200	6	1.53	6.5	24.64	3	
<b>2011</b>	<b>1</b>	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0	
		<b>Всего за завтрак:</b>		<b>17.49</b>	<b>17.28</b>	<b>53.1</b>	<b>398.06</b>	<b>12.62</b>	
		<i>Второй завтрак:</i>							
<b>2007</b>	<b>134</b>	Сок фруктовый, овощной	100	<b>0,5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46.0</b>	<b>2</b>	
		<i>Обед:</i>							
<b>2007</b>	<b>45</b>	Суп с клецками на курином бульоне	200	5.1	1.72	16.9	114.24	4.24	
<b>2007</b>	<b>67</b>	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.7	4.82	27.45	180.34	0	
<b>2011</b>	<b>287</b>	Тефтели мясные	80	5.42	6.02	6.86	103.34	0.30	
<b>2011</b>	<b>128</b>	Компот из свежих фруктов	200	7.76	7.76	17.86	69.38	3.2	
<b>2011</b>	<b>148</b>	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.16	94.5	0	
		<b>Всего за обед:</b>		<b>26.98</b>	<b>20.82</b>	<b>91.23</b>	<b>561.8</b>	<b>7.74</b>	
		<i>Полдник:</i>							
<b>2011</b>	<b>469</b>	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179	0	
<b>2011</b>	<b>400</b>	Молоко кипяченое	180	5.49	4.90	9.09	102	2.47	
		<b>Всего за полдник:</b>		<b>9.13</b>	<b>11.16</b>	<b>39.05</b>	<b>281</b>	<b>2.47</b>	
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54.1</b>	<b>49.36</b>	<b>193.48</b>	<b>1286.86</b>	<b>24.83</b>	

**День Пятый - пятница, первая неделя.**

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал.)	
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
		<i>Завтрак:</i>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
<b>2007</b>	<b>69</b>	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	8.33	13.75	28.3	270.55	1.13
<b>2007</b>	<b>120</b>	Какао с молоком	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08
<b>2011</b>	<b>3</b>	Бутерброд с сыром	60	6.3	9.1	19.4	185.33	0.096
		<b>Всего за завтрак:</b>		<b>20.83</b>	<b>29.25</b>	<b>70.06</b>	<b>625.7</b>	<b>2.31</b>
		<i>Второй завтрак:</i>						

2011	368	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	10
		<b>Обед:</b>						
2011	45	Винегрет овощной	70	0.54	2.5	3.08	36.64	5.3
2011	87	Суп- уха из рыбных консервов «Сайра»	250	6.88	6.72	11.46	133.8	7.28
2011	278	Бефстроганов из отварного мяса	160	20.69	16.58	4.38	249.32	0.016
2011	315	Рис отварной	180	4.37	6.44	44.03	251.64	0
2007	122	Кисель	200	0	0	19.6	80	30
2011	148	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.16	94.5	0
		<b>Всего за обед:</b>		<b>35.48</b>	<b>32.66</b>	<b>104.71</b>	<b>845.9</b>	<b>42.60</b>
		<b>Полдник:</b>						
2007	136	Чай с сахаром	200	6	1.53	6.5	24.64	3
2007	85	Сырники творожные, запеченные	150	25.76	20.21	19.59	374.87	0.345
		<b>Всего за полдник:</b>		<b>31.76</b>	<b>21.74</b>	<b>26.09</b>	<b>399.51</b>	<b>3.35</b>
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>88.47</b>	<b>84.05</b>	<b>210.66</b>	<b>1915.11</b>	<b>58.26</b>

### День Шестой – понедельник, вторая неделя

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал.)	
				Б	Ж	У		
		<b>Завтрак:</b>						
2011	215	Омлет натуральный	100	8.82	6.98	1.69	195.38	0.15
2007	136	Чай с сахаром	200	6	1.53	6.5	24.64	3
2007	147	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.21	0
		<b>Всего за завтрак:</b>		<b>17.89</b>	<b>9.58</b>	<b>29.12</b>	<b>522.61</b>	<b>3.15</b>
		<b>Второй завтрак:</b>						
2011	368г	Банан	100	1.5	0.5	21	95	10
		<b>Обед:</b>						
2007	13	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0.99	4.25	2.95	54.46	15.46
2007	57	Борщ с капустой и картофелем	220	1.61	4.31	11.22	90.2	9.04

2011	321	Картофельное пюре	180	3.67	5.76	24.53	164.7	21.79
2007	90	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7.58	3.98	3.53	80.03	3.46
2011	376	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4
2011	148	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.16	94.5	0
		<b>Всего за обед:</b>		<b>17.29</b>	<b>35.94</b>	<b>92.15</b>	<b>596.89</b>	<b>50.15</b>
		<b>Полдник:</b>						
2007	120	Какао с молоком	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08
	к/к	Печенье	20	3	3.9	29.8	166.8	0
2007	75	Пудинг манный	150	6.50	8.16	33.15	235.83	0.12
		<b>Всего за полдник:</b>		<b>15.5</b>	<b>13.59</b>	<b>69.45</b>	<b>427.27</b>	<b>3.12</b>
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52.18</b>	<b>59.61</b>	<b>211.72</b>	<b>1641.77</b>	<b>66.42</b>

**День : Седьмой – вторник, вторая неделя**

Сборник рецептур	№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал.)	
				Б	Ж	У		
		<b>Завтрак:</b>						
2011	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.04	5.6	18.24	147.6	0.92
2007	120	Какао с молоком	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08
2011	3	Бутерброд с сыром	60	6.3	9.1	19.4	185.33	0.096
		<b>Всего за завтрак:</b>		<b>18.54</b>	<b>21.1</b>	<b>60</b>	<b>502.75</b>	<b>2.1</b>
		<b>Второй завтрак:</b>						
2007	134	Сок фруктовый, овощной	100	<b>0,5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46.0</b>	<b>2</b>
		<b>Обед:</b>						
2011	10	Салат из горошка зеленого консервированного	70	2.09	3.63	4.38	58.52	7.7
2011	34	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	3.38	1.9	12.24	94.74	7.3
2011	298	Голубцы ленивые	160	14.14	9.09	20.05	218.67	20.03
2011	376	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4
2011	148	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.16	94.5	0
		<b>Всего за обед:</b>		<b>23.05</b>	<b>15.14</b>	<b>86.59</b>	<b>579.43</b>	<b>35.43</b>
		<b>Полдник:</b>						

2011	466	Сдоба обыкновенная	50	3.88	2.36	26.15	141	0
2011	400	Молоко кипяченое	180	5.49	4.90	9.09	102	2.47
		<i>Всего за полдник:</i>		<b>9.37</b>	<b>7.26</b>	<b>35.24</b>	<b>243</b>	<b>2.47</b>
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>51.46</b>	<b>43.6</b>	<b>191.93</b>	<b>1371.18</b>	<b>42</b>

День : *Восьмой – среда, вторая неделя*

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал.)	
				Б	Ж	У		
		<i>Завтрак:</i>						
2007	70	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6.76	10.42	25.86	224.94	0.9
2011	120	Кофейный напиток на молоке	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08
2011	1	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0
		<i>Всего за завтрак:</i>		<b>15.41</b>	<b>24.37</b>	<b>62.84</b>	<b>530.76</b>	<b>1.98</b>
		<i>Второй завтрак:</i>						
2011	368	Яблоко свежее	100	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>
		<i>Обед:</i>						
2007	16	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0.57	4.30	6.27	65.47	3.35
2007	46	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250	4.68	2.13	12.73	91.03	12.35
2007	50	Капуста тушеная	180	3.82	8.06	8.37	143.64	20.34
2007	110	Курица отварная	80	17.81	11.37	0	185.98	1.07
2011	128	Компот из свежих фруктов	200	7.76	7.76	17.86	69.38	3.2
2011	148	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.16	94.5	0
		<i>Всего за обед:</i>		<b>37.64</b>	<b>34.12</b>	<b>67.39</b>	<b>650</b>	<b>40.31</b>
		<i>Полдник:</i>						
2011	150	Картофельные оладьи с сыром	150	11.76	16.05	27.09	300	4.31
2011	493	Пряники детские	20	1.29	1.64	13.66	74.6	0.002

2011	393	Чай с лимоном	180	0.126	0.018	10.21	41.00	2.83
		<i>Всего за полдник:</i>		<b>13.18</b>	<b>17.71</b>	<b>50.96</b>	<b>415.6</b>	<b>7.14</b>
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>66.63</b>	<b>76.6</b>	<b>191</b>	<b>1640.36</b>	<b>59.43</b>

*День : Девятый – четверг, вторая неделя*

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал.)	
				Б	Ж	У		
		<i>Завтрак:</i>						
2007	81	Запеканка творожная	150	20.49	13.56	14.88	271.99	0.40
2011	394	Чай сладкий с молоком	180	3.18	2.79	13.57	92.39	1.42
2011	3	Бутерброд с сыром	60	6.3	9.1	19.4	185.33	0.096
		<i>Всего за завтрак:</i>		<b>29.97</b>	<b>25.45</b>	<b>47.85</b>	<b>549.71</b>	<b>1.92</b>
		<i>Второй завтрак:</i>						
2011	368г	Банан	100	1.5	0.5	21	95	10
		<i>Обед:</i>						
2011	34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1.00	2.51	4.92	46.26	5.88
2007	39	Суп крестьянский со сметаной	250	3.03	2.03	16.5	115.1	8.85
2007	77	Вермишель отварная с маслом	180	7.02	7.38	37.51	248.85	0
2007	95	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	10.53	7.54	2.17	118.06	0.288
2007	122	Кисель	200	0	0	19.6	80	30
2011	148	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.16	94.5	0
		<i>Всего за обед:</i>		<b>24.58</b>	<b>19.96</b>	<b>102.86</b>	<b>702.77</b>	<b>45.02</b>
		<i>Полдник:</i>						
2011	449	Оладьи	120	8.46	13.54	45.70	337.85	0.41
2011	120	Кофейный напиток на молоке	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08
		<i>Всего за полдник:</i>		<b>14.66</b>	<b>19.94</b>	<b>68.06</b>	<b>507.67</b>	<b>1.49</b>
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>70.71</b>	<b>65.85</b>	<b>239.77</b>	<b>1855.15</b>	<b>58.43</b>

День : Десятый – пятница, вторая неделя.

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал.)	
				Б	Ж	У		
		<i>Завтрак:</i>						
2011	415	Каша рисовая	200	8.34	8.58	36.52	256.78	9.88
2007	120	Какао с молоком	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08
2011	1	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0
		<i>Всего за завтрак:</i>		<b>16.99</b>	<b>22.53</b>	<b>73.5</b>	<b>562.6</b>	<b>10.96</b>
		<i>Второй завтрак:</i>						
2007	134	Сок фруктовый, овощной	100	<b>0,5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46.0</b>	<b>2</b>
		<i>Обед:</i>						
2011	41	Салат из тертой моркови с сахаром	40	0.5	0.04	4.64	20.92	1.92
2011	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6.63	5.18	15.45	135	11.2
2011	321	Картофельное пюре	180	3.67	5.76	24.53	164.7	21.79
2011	88	Котлеты рыбные любительские	100	22.35	3.11	5.96	136.63	0.62
2011	376	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4
2007	147	Хлеб пшеничный	50.0	3.07	1.07	20.93	107.21	0
		<i>Всего за обед:</i>		<b>36.66</b>	<b>15.18</b>	<b>99.27</b>	<b>677.46</b>	<b>35.93</b>
		<i>Полдник:</i>						
2007	80	Омлет натуральный с сыром	100	9.24	9.82	2.97	136.92	0.29
2007	136	Чай с сахаром	200	6	1.53	6.5	24.64	3
	к/к	Печенье	20.0	3	3.9	29.8	166.8	0
		<i>Всего за полдник:</i>		<b>18.24</b>	<b>15.25</b>	<b>39.27</b>	<b>328.36</b>	<b>3.29</b>
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>72.39</b>	<b>53.06</b>	<b>222.14</b>	<b>1614.42</b>	<b>52.18</b>

## СВОДНАЯ НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ПИТАНИЯ ЗА 10 ДНЕЙ

(возрастная группа от 3-7 лет)

п/н дня	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ, ЦЕННОСТЬ	Вит.С
1	59.74	73.65	232.69	1783.92	97.72
2	67.76	49.51	225.19	1623.16	26.1
3	74.6	57.27	235.09	1719.28	80.37
4	54.1	49.36	193.48	1286.86	24.83
5	88.47	84.05	210.66	1915.11	58.26
6	52.18	59.61	211.72	1641.77	66.42
7	51.46	43.6	191.93	1371.18	42
8	66.63	76.6	191	1640.36	59.43
9	70.71	65.85	239.77	1855.15	58.43
10	72.39	53.06	222.14	1614.42	52.18
<b>Итого</b>	<b>658.04</b>	<b>612.56</b>	<b>2153.67</b>	<b>16451.21</b>	<b>565.74</b>
<b>Средн. колич.</b>	<b>65.80</b>	<b>61.26</b>	<b>215.37</b>	<b>1645.12</b>	<b>56.57</b>

При разработки меню был использован :

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, 584 страницы,
2. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007.