

УТВЕРЖДАЮ:
И. о. заведующего МДОБУ
№ 32 «Росинка» п.Новошахтинский
_____ Г. Н. Щеглова

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**МДОБУ детский сад общеразвивающего вида
№ 32 «Росинка»
п. Новошахтинский
с 10,5 часовым пребыванием,
для детей от 1,5 до 7 лет**

УТВЕРЖДАЮ:
И. О. Заведующего
МДОБУ № 32 «Росинка»
_____ Г. Н. Щеглова

1 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Энергетическая ценность ккал
		1,5-3	3-7	
<u>Завтрак</u>				
Каша пшенная молочная	31	150/160		117/156
Бутерброд с маслом сливочным (пшеничный)	16	30/4, 30/5		78/108
Чай с сахаром	392	150/180		28/40.0
<u>Завтрак 2</u> Фрукт (яблоко)	20	100		40
<u>Обед</u>				
Огурец свежий	70	30/40		6,3/8,4
Борщ со свежей капустой с мясом птицы со сметаной	27	180/190, 7/9		93,69/117
Гуляш из отварной курицы	591	60/70		168,2/203
Каша рассыпчатая гречневая	186	100/150		175,33/263
Компот из сухофруктов	376	150/180,0		84,8/113
Хлеб ржаной	1	30/30		64,2/96
<u>Полдник</u>				
Булочка «Веснушка»	473	50/80		151/*242
Кисель	233	150/200		46,5/60
Итого за день		11911/1444		1105/1519

УТВЕРЖДАЮ:
И. О. Заведующего
МДОБУ № 32 «Росинка»
_____ Г. Н. Щеглова

2 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Энергетическая ценность ккал
		1,5-3г	3-7	
<u>Завтрак</u>				
Каша гречневая молочная	168	150/160		146/184
Бутерброд с повидлом (пшеничный)	2	30/30,8/5		61/92
Чай	391	150/180		0,28/0,42
<u>Завтрак 2</u> Кисломолочный продукт (Снежок)	251	150/160		82,6/88,5
<u>Обед</u>				
Помидор свежий	70	30/40		6,3/8,4
Суп картофельный с клецками с птицей	57	180/190		139,6/196,8
Ленивые голубцы с мясом	298	150/180		164/219
Компот из сухофруктов	376	150/180		84,8/113
Хлеб ржаной	1	30/30		64,2/96
<u>Полдник</u>				
Манник с молоком сгущенным	274	50,20/60/25		145,3/186,9
Чай	391	150/180		0,28/0,42
Итого за день		1245/1423		1000/1185

УТВЕРЖДАЮ:
И. О. Заведующего
МДОБУ № 32 «Росинка»
_____ Г. Н. Щеглова

3 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Энергетическая ценность ккал
		1,5-3	3-7	
<u>Завтрак</u>				
Каша молочная овсяная (геркулесовая)	93	150/160		140,187
Бутерброд с маслом сливочным (пшеничный)	16	30/4,30/5		78/108
Чай с сахаром	392	150/180		28/40,0
<u>Завтрак 2</u>				
Кисломолочный продукт (Йогурт)	251	150/160		82,6/88,5
<u>Обед</u>				
Щи из свежей капусты с мясом птицы, со сметаной	56	180/190,7/9		97,49/118
Пельмени отварные с мясом, маслом сливочным	442	90/100		471/589
Компот из сухофруктов	376	150/180,0		84,8/113
Хлеб ржаной	1	30/30		64,2/96
<u>Полдник</u>				
Омлет с сыром	216	85/105,5/8		184/227
Хлеб пшеничный	1	30/30		68,7/103
Чай с сахаром	392	150/180		28/40,0
Итого за день		1241/1410		13,33/17,18

УТВЕРЖДАЮ:
И. О. Заведующего
МДОБУ № 32 «Росинка»
_____ Г. Н. Щеглова

4 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Энергетическая ценность ккал
		1,5-3г	3-7г	
<u>Завтрак</u>				
Каша пшеничная молочная	91	150/160		159,75/192
Бутерброд с сыром (пшеничный)	3	30/9, 30/10		106/145
Какао на молоке	397	150/180		89/107
<u>Завтрак 2</u>	20	100		40
Фрукт (яблоко)				
<u>Обед</u>				
Огурец свежий	70	30/40		6,3/8,4
Свекольник с мясом птицы со сметаной	34	180/190,7/9		116,11/145
Плов с мясом птицы	304	130/160		377/471,25
Компот из сухофруктов	376	150/180,0		84,8/113
Хлеб ржаной	1	30/40		64,2/96
<u>Полдник</u>				
Пудинг творожный с молоком сгущенным	128	100/120, 15/20		346,64/422
Чай	391	150/180		0,28/0,42
Итого за день		1231/1420		1400/1740

УТВЕРЖДАЮ:
И. О. Заведующего
МДОБУ № 32 «Росинка»
_____ Г. Н. Щеглова

5 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Энергетическая ценность ккал
		1,5-3г	3-7г	
<u>Завтрак</u>				
Каша манная молочная	168	150/160		144/192
Бутерброд с маслом сливочным (пшеничный)	16	30/30, 4/5		78/108
Чай с сахаром	392	150/180		28/40,0
<u>Завтрак 2</u> Напиток из свежих фруктов	372	150/180		73,2/97,6
<u>Обед</u>				
Суп рыбный со свежей рыбой	95	180/190		145,6/194,1
Тефтели мясо - крупяные	174	100/120		107,5/150,5
Соус красный	228	30/40		21,7/31
Компот из сухофруктов	376	150/180,0		84,8/113
Хлеб ржаной	1	30/40		64,2/96
<u>Полдник</u>				
Макароны с маслом	317	100/150		112/168
Яйцо	209	1/2/1		52,5/63
Хлеб пшеничный	1	30/30		68,7/103
Чай с сахаром	392	150/180		28/40,0
Итого за день		1255/1486		1008/1400

УТВЕРЖДАЮ:
И. О. Заведующего
МДОБУ № 32 «Росинка»
_____ Г. Н. Щеглова

6 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Энергетическая ценность ккал
		1,5-3г	3-7г	
<u>Завтрак</u>				
Каша молочная рисовая	33	150/160		166,8/222,4
Бутерброд с маслом	16	30/30,4/5		78/108
Кофейный напиток с молоком	395	150/180		70/91
<u>Завтрак 2</u> Фрукт (яблоко)	20	100		40
<u>Обед</u>				
Помидор свежий	70	30/40		6,3/8,4
Суп «Крестьянский» с мясом птицы	38	180\190		84,35/140,58
Котлета мясная	161	50/70		99,38/139,13
Горошница	211	100/150		113/170
Компот из сухофруктов	376	150/180		84,8/113
Хлеб ржаной	1	30/40		64,2/96
<u>Полдник</u>				
Макаронные изделия с сыром	206	150/180,10/15		218/264
Чай с сахаром	392	150/180		28/40
Итого за день		1284/1500		1000/1432

УТВЕРЖДАЮ:
И. О. Заведующего
МДОБУ № 32 «Росинка»
_____ Г. Н. Щеглова

7 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Энергетическая ценность ккал
		1,5-3г	3-7г	
<u>Завтрак</u>				
Каша вязкая молочная «Дружба»	84	150/160		150,75/201
Бутерброд с сыром (пшеничный)	3	30/9, 30/10		106/145
Чай с сахаром	392	150/180		28/40
<u>Завтрак 2</u>				
Кисломолочный продукт (Снежок)	251	150/160		82,6/88,5
<u>Обед</u>				
Огурец свежий	70	30/40		6,3/8,4
Рассольник ленинградский с мясом птицы, со сметаной	33	180\190,7/9		116,11/145
Оладьи из печени	120	60/70		139,2/162,3
Каша рассыпчатая гречневая	65	100/150		175,33/263
Соус красный основной	228	30/40		21,7/31
Хлеб ржаной	1	30/40		64,2/96
Компот из сухофруктов	376	150/180,0		84,8/113
<u>Полдник</u>				
Вареники с картофелем и маслом	112	150/170		194/218
Чай с сахаром	392	150/180		28/40
Итого за день		1376/1609		1200/1551

УТВЕРЖДАЮ:
И. О. Заведующего
МДОБУ № 32 «Росинка»
_____ Г. Н. Щеглова

8 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Энергетическая ценность ккал
		1,5-3г	3-7г	
<u>Завтрак</u>				
Суп вермишелевый молочный	44	150/160		140/187
Бутерброд с маслом сливочным (пшеничный)	16	30/4,30/5		78/108
Какао на молоке	397	150/180		89/107
<u>Завтрак 2</u> Кисломолочный продукт (Йогурт)	251	150/160		82,6/88,5
<u>Обед</u>				
Суп «Шахтерский» с птицей, со сметаной	101	180/7 190/9		115,2/144
Рыба тушеная с овощами	144	70/80		70,88/81
Картофельное пюре с маслом	206	100/120		113,6/142
Компот из сухофруктов	376	150/180		84,8/113
Хлеб ржаной	1	30/40		64,2/96
<u>Полдник</u>				
Суп с мясными фрикадельками	39	180/190		133,8/191
Хлеб пшеничный	1	30/30		68,7/103
Чай с сахаром	392	150/180		28/40,0
Итого за день		1381/1554		1045/1368

УТВЕРЖДАЮ:
И. О. Заведующего
МДОБУ № 32 «Росинка»
_____ Г. Н. Щеглова

9 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Энергетическая ценность ккал
		1,5-3	3-7	
<u>Завтрак</u>				
Каша молочная пшенная	31	150/160		117/156
Бутерброд с сыром (пшеничный)	3	30/9, 30/10		106/145
Чай с сахаром	392	150/180		28/40
<u>Завтрак 2</u> Фрукт (яблоко)	20	100		40
<u>Обед</u>				
Помидор свежий	70	30/40		6,3/8,4
Свекольник с мясом птицы со сметаной	34	180/190,7/9		116,11/145
Чахохбили	232	100/120		189/218
Рис отварной с маслом	315	100/150		140/210
Компот из сухофруктов	376	150/180,0		84,8/113
Хлеб ржаной	1	30/40		64,2/96
<u>Полдник</u>				
Пирожок, печенный из дрожжевого теста с повидлом	454	60/80		159,6/212,8
Чай	391	150/180		0,28/0,42
Итого за день		1246/1470		1051/1385

УТВЕРЖДАЮ:
И. О. Заведующего
МДОБУ № 32 «Росинка»
_____ Г. Н. Щеглова

10 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Энергетическая ценность ккал
		1,5-3	3-7	
<u>Завтрак</u>				
Каша рисовая молочная	33	150/160		166,8/222,4
Бутерброд с маслом сливочным (пшеничный)	16	30/30, 4/5		78/108
Кофейный напиток с молоком	395	150/180		70/91
<u>Завтрак 2</u>				
Напиток из свежих фруктов	372	150/180		73,2/97,6
<u>Обед</u>				
Помидор свежий	70	30/40		6,3/8,4
Суп гороховый с мясом птицы и гренками	36 № 4	180/190, 15/15		105,6/150 74,4/74,4
Жаркое по - домашнему	272	150/180		180/259
Компот из сухофруктов	376	150/180,0		84,8/113
Хлеб ржаной	1	30/40		64,2/96
<u>Полдник</u>				
Сырники из творога со сгущенным молоком	130	110/150, 15/20		281,1/498,3
Чай	391	150/180		0,28/0,42
Итого за день		1314/1550		1188/1715