

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №58»



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «ЦРР-детский сад № 58»
С.В. Андрунь
« 26 » 04 2024г.

Основное 10-дневное меню
Для детей с 12 часовым пребыванием в МБДОУ «ЦРР-детский сад № 58»
для детей от 7 лет
Сезон: весна-осень
(с 02.05.2024 по 30.09.2024)

Ознакомлены:
Мед.сестра Золотухина Е.Н.
Кладовщик Яговкина Е.Б.
Повара: Горбунова А.В.
Сафонова Е.С.

НЕДЕЛЯ: первая

ДЕНЬ: понедельник

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 лет (с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	205	6,8	7,17	40	252	0	182
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	6,12	18,88	36,55	340	0	1а
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	392
	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,2	0,2	0,2	22	3	368
	итого	505	13,19	26,27	91,75	674	3,03	
2 завтрак	Напиток с витаминами	200	0	0	19	80	20	17840891-2016
	итого	755	13,39	26,47	110,95	776	26,03	
Обед	Икра кабачковая	60	0,6	2,35	3,85	45	4,8	93
	Суп-харчо	250	4,97	6,19	21,3	152,84	9	101
	Биточки из птицы	90	10,3	4,41	20,25	184	0,5	306
	Соус молочный	40	1,3	3,02	4,26	50	0,02	350
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,61	6,1	38,68	243,99	0	302
	Компот из изюма	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36	376
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	114
	Хлеб ржаной	80	4,8	0,9	24	145,3	0	б/н
	итого	910	35,54	23,468	166,84	1064,13	14,68	
	Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	27,86	21,47	46,74	462	0,405
Напиток из сушеных яблок		200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	388/07
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,52	141	0	114
итого		380	32,86	21,97	104,02	716	0,805	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		2045	81,79	71,908	381,81	2556,13	41,515	

НЕДЕЛЯ: первая

ДЕНЬ: вторник

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 лет (с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из овсянных хлопьев"Геркулес"с маслом	200/10	6,2	11,2	37,09	273,72	0	182
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/16	3,48	8,32	17,2	157,6	0	1
	Фрукты свежие(банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	368
	Какао с молоком	200	3	2,5	13,7	80	0,52	274
	Итого		550	14,18	22,52	88,99	606,32	10,52
2 завтрак	Напиток с витаминами	200	0	0	19	80	20	17840891-2016
	Итого	750	14,18	22,52	107,99	686,32	30,52	
Обед	Огурцы свежие	60	0,4	0,05	1,3	10	5	17
	Свекольник на курином бульоне	230	4,49	5,57	12,9	119,6	8,23	57/11
	Котлета мясная рубленая, запеченная в молочном соусе	80	9	9,77	6,37	244,12	0,15	453
	Пюре картофельное	150	3,51	25,06	5,6	261	1,5	12
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36	376
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	114
	Хлеб ржаной	80	4,8	0,9	24	145,3	0	б/н
	Итого		980	29,96	45,94	120,85	1136,24	54,076
Полдник	Омлет натуральный	200	17,22	27,73	4,61	388,75	0,3	215/11
	Горошек зеленый консервированный(отварной)	50	1,55	0,1	3,25	20	5	4
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	114
	Сыр твердый порциями	40	10,24	10,44	0	137,2		
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	945
	Итого		415	7,51	2,18	49,17	772,95	5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2145	51,65	70,64	278,01	2595,51	89,6	

НЕДЕЛЯ: первая

ДЕНЬ: СРЕДА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 лет(с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	205	7,33	7,17	38,4	248	0	182
	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5/20	2,32	0,24	20,08	92	0,01	2
	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,2	0,2	0,2	22	3	368
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	14,7	92,9	0	б/н
	итого	510	12,75	10,11	73,38	454,9	0	
2 завтрак	Напиток с витаминами	200	0	0	19	80	20	17840891-2016
	итого	705	12,75	10,11	92,38	534,9	20	
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,12	0,92	1,84	22	0	244
	Рассольник со сметаной	230	5,06	8,6	23,41	191,31	9,2	9/2
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,57	8,15	26,52	201	0	317
	Котлета рубленая из птицы	90	7,45	10,96	15,92	212,91	0,49	294
	Соус молочный	40	1,3	3,02	4,26	50	0,02	350
	Кисель из сока	180	0,26	0	31,07	125	3,96	359/07
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	114
	Хлеб ржаной	80	4,8	0,9	24	145,3	0	б/н
	итого	765	28,82	30,01	152,28	1088,52	13,65	
Полдник	Крендель сахарный	100	7,08	13,14	55,74	370	0,18	415
	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	2,6	з/у
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	150/3	4,5	5,25	25,13	166	0,43	4
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	114
	итого	360	21,94	23,87	119,99	784		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1830	63,51	63,99	364,65	2407,42	33,65	

НЕДЕЛЯ: первая

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 лет (с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	205	6,36	6,94	40,3	249	0,53	182
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/16	3,48	8,32	17,2	157,6	0	1
	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,2	0,2	0,2	22	3	368
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	2,13	946
	итого	505	10,57	15,46	67,57	470,2	5,66	
2 завтрак	Напиток с витаминами	200	0	0	19	80	20	17840891-2016
	итого	705	10,57	15,46	86,57	550,2	25,66	
Обед	Помидор свежий	60	0,55	0,1	1,9	16	12,5	75
	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,74	14,58	104	8,33	204
	Котлеты рыбные запеченные	120	6	6,12	50,4	175	0,24	255
	Соус молочный	40	1,3	3,02	4,26	50	0,02	350
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,05	240,18	0	305
	Компот из изюма	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36	376
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	114
	Хлеб ржаной	80	4,8	0,9	24	145,3	0	б/н
		итого	970	23,96	18,538	193,69	973,48	21,43
Полдник	Вареники ленивые с маслом	150	25,11	12,33	24,55	309	0,49	244
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	182	1,8	393
	Молоко сгущенное	30	1,44	1,7	11	65,6	0,03	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	114
	итого	440	35,97	19,01	84,51	697,6	2,32	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2115	81,07	68,468	432,34	2221,28	55,07	

НЕДЕЛЯ: первая

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 лет (с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	205	6,21	5,28	27,9	184	0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	6,12	18,88	36,55	340	0	1а
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	368
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	392
	итого	550	13,83	24,66	85,45	619	10,03	
2 завтрак	Напиток с витаминами	200	0	0	19	80	20	17840891-2016
	итого	850	15,33	25,16	125,45	794	40,03	
Обед	Кукуруза отварная	60	1,2	29	5	298	4	11
	Суп крестьянский с крупой и птицей	200/6	1,19	3,93	4,87	61	7,9	98
	Плов из говядины	250	14,5	16,7	6,74	300	0,58	33
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36	376
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	114
	Хлеб ржаной	80	4,8	0,9	24	145,3	0	б/н
	итого	716	26,65	51,03	95,11	1047,3	12,84	
Полдник	Булочка австрийская	100	7,54	9,13	48,52	291,9	0,1	10
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	209
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	946
		340	12,77	13,75	64,02	416,9	2,93	
	итого							
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1906	54,75	89,94	284,58	2258,2	55,8	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: понедельник

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 лет (с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,2	7,7	27,7	201	1,9	7
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	6,12	18,88	36,55	340	0	1а
	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,2	0,2	0,2	22	3	368
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	14,7	92,9	0	б/н
	итого	500	15,42	29,28	79,15	655,9	4,9	
2 завтрак	Напиток с витаминами	200	0	0	19	80	20	17840891-2016
	итого	700	15,42	29,28	98,15	735,9	24,9	
Обед	Икра кабачковая	60	0,6	2,35	3,85	45	4,8	93
	Свекольник на курином бульоне	230	4,49	5,57	12,9	119,6	8,23	57/11
	Биточки из птицы	90	10,3	4,41	20,25	184	0,5	306
	Соус молочный	40	1,3	3,02	4,26	50	0,02	350
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	0	317/11
	Компот из изюма	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36	376
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	114
	Хлеб ржаной	80	4,8	0,9	24	145,3	0	б/н
	итого	741	30,67	18,248	141,95	954,9	13,89	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	150	19,05	17,74	26,08	340,2	1,86	240
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2	490
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	114
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	182	1,8	393
	итого	410	29,91	24,42	86,14	729,2	3,86	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1851	76	71,948	326,24	2420	42,65	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ВТОРНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 лет (с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	205	7,07	8,6	39,33	256	0	182
	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5/20	2,32	0,24	20,08	92	0,01	2
	Фрукты свежие(банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	368
	Какао с молоком	200	3	2,5	13,7	80	0,52	274
	итого	510	12,39	11,34	73,11	428	0,53	
2 завтрак	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	80	20	17840891-2016
	итого	580	12,39	11,34	92,11	584,75	20,53	
Обед	Огурцы свежие	60	0,4	0,05	1,3	10	5	17
	Суп картофельный с горохом лущеным, с мясом	206	6,58	4,23	14,92	123	4,56	81
	Биточки (из говядины)	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	608
	Соус молочный	40	1,3	3,02	4,26	50	0,02	350
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,69	7,55	49,8	294	0	165
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	11
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	114
	Хлеб ржаной	80	4,8	0,9	24	145,3	0	б/н
	итого	876	40,28	27,8	164,49	1093,75	10,09	
Полдник	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	361,2	0,14	206
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	114
	Напиток из сушеных яблок	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	388/07
	итого	460	16,17	10,78	89,06	615,2	0,54	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1916	68,84	49,92	345,66	2293,7	31,16	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: СРЕДА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 лет (с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	205	6	7,04	33,2	219	0,56	4
	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	30/5/15	3,48	8,32	17,2	157,6	0	1
	Фрукты свежие(банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	368
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	392
	итого	555	11,05	15,88	86,4	531,6	10,59	
2 завтрак	Напиток с витаминами	200	0	0	19	80	20	17840891-2016
	итого	755	11,05	15,88	105,4	611,6	30,59	
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,12	0,92	1,84	22	0	244
	Суп-лапша с курицей	200	6,68	7,33	21,85	179	1,17	86
	Котлета рубленая из птицы	90	7,45	10,96	15,92	212,91	0,49	294
	Соус молочный	40	1,3	3,02	4,26	50	0,02	350
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,05	240,18	0	305
	Кисель из сока	180	0,26	0	31,07	125	3,96	359/07
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	114
	Хлеб ржаной	80	4,8	0,9	24	145,3	0	б/н
		итого	751	28,12	27,85	170,67	1115,39	5,64
Полдник	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	205	6,8	7,17	40	252	0	182
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	945
	Батон с повидлом	30/15	2,32	0,24	20,08	92	0,01	86
		итого	365	10,52	9,01	76,48	430	0,01
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1871	49,69	52,74	352,55	2156,99	36,24	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 лет (с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	205	6,81	7,86	35,52	240	0	182
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	6,12	18,88	36,55	340	0	1а
	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,2	0,2	0,2	22	3	368
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	2,13	946
	итого		555	13,66	26,94	82,14	643,6	5,13
2 завтрак	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	80	20	17840891-2016
	итого	755	13,66	26,94	101,14	723,6	25,13	
Обед	Помидор свежий	60	0,55	0,1	1,9	16	12,5	75
	Рассольник со сметаной	230	5,06	8,6	23,41	191,31	9,2	9/2
	Котлеты рыбные запеченные	120	6	6,12	50,4	175	0,24	255
	Соус молочный	40	1,3	3,02	4,26	50	0,02	350
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,57	8,15	26,52	201	0	317
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36	376
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	114
	Хлеб ржаной	80	4,8	0,9	24	145,3	0	б/н
	итого		920	28,24	27,39	184,99	1021,61	22,32
Полдник	Омлет натуральный	200	17,22	27,73	4,61	388,75	0,3	215/11
	Горошек зеленый консервированный	50	1,12	0,92	1,84	20,12	0	244
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	114
	Сыр твердый порциями	20	5,12	5,22	0	68,6		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	392
	итого		365	22,97	29,15	50,97	609,87	0,33
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		2040	64,87	83,48	337,1	2355,08	47,78	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 лет (с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	205	6,74	7,27	38,13	245	0	182
	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30/5/15	3,48	8,32	17,2	157,6	0	1
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	368г
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	945
	итого	555	11,62	17,19	71,73	488,6	0	
2 завтрак	Напиток с витаминами	200	0	0	19	80	20	17840891-2016
	итого	755	11,62	17,19	90,73	568,6	20	
Обед	Кукуруза отварная	60	1,2	29	5	298	4	11
	Суп картофельный с пшеном и птицей	200	4,86	4,03	12,04	103	0,25	87
	Плов из курицы	250	24,5	27	44,2	522	1,9	122
	Компот из сушеных яблок	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36	376/11
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	114
	Хлеб ржаной	80	4,8	0,9	24	145,3	0	б/н
	итого	830	40,32	61,43	139,74	1311,3	6,51	
Полдник	Булочка домашняя	100	7,5	13	55	383	0	469/11
	Йогурт	200	10	3	7	156	1,2	444
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	209
	итого	340	22,6	20,6	62,3	602	1,2	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1925	74,54	99,22	292,77	2481,9	27,71	

ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	19644	666,71	722,254	3395,71	23746,21	461,171	
СРЕДНЯЯ	1964,4	66,671	72,2254	339,571	2374,621	46,1171	