


Утверждаю
Заведующий ГК ДОУ
«Детский сад № 8 «Солнечный лучик»
А.М. Меркулова
« 17 » « 17 » « 2020 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«Детский сад № 8 «Солнечный лучик»
Зима-весна 2020-2021г.

г. Буденновск 2020г.

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептурь
			белки	жиры	углеводы			
День 1								
Завтрак:								
	Макароны отварные с овощами	150	5,04	5,93	31,65	202,92	1	284
	Бутерброд с маслом	окт.40	3,12	7,61	19,95	160,77	0	1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	209
	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4	4	50
	Чай с сахаром /лимон	180/10/6	0,06	0	9,99	40,2	0,03	67
Итого:		430	13,3	18,14	61,87	466,69	1,03	
2-ой завтрак	Фрукты	200	0,8	-	25,2	104	3,6	338
Обед:								
	Борщ сибирский со сметаной	250/10	3,9	4,3	16	118	0,93	111
	Салат из соленых огурцов	60	0,072	7,74	1,44	62,4	5,8	69
	Жаркое по домашнему	200	18,81	8,47	22,65	241,84	1,71	259
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	0	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25	101,6	0,36	376
Итого:		760	27,74	21,05	94,91	666,22	8,8	
Полдник:								
	Кефир 2,5% жирности	180	5,4	5,76	7,38	105,3	0	
	Печенье	40	3,94	3,96	27,2	160,2	0	
Итого:		220	9,34	9,72	44,58	265,5		
Ужин:								
	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	200/5	6,1	10,8	33,73	256,52	0	182
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,34	397
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0	
Итого:		415	12,05	7,88	64,46	434,71	0,34	
Итого за 1 день		2025	63,23	56,79	284,02	1937,12	13,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептурь
			белки	жиры	углеводы			
День 2								
Завтрак:	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	16,58	12,46	35,53	320,58	0,15	235
	Бутерброд с маслом и сыром	10/15/40	3,12	7,61	19,95	160,77	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	1,79	18,83	102	1,17	395
Итого:		400	22,35	21,86	74,32	583,35	1,32	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2	76,32	10	399
Обед:								
	Салат картофельный с горошком зеленым	60	1,92	6,25	6,53	91,1	10,29	82
	Суп рыбный с консервой	250	2,07	5,09	14,77	113,7	2,82	87
	Биточки по белорусски	70	15,42	8,78	1,4	146,12	18,2	292
	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,1	112,45	12,5	336
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	0	
	Компот из свежего яблока	180	0,14	0	21,49	84,42	0	372
Итого:		780	27,21	25,51	83,42	690,17	43,81	
Полдник:								
	Крендель сахарный	50	3,5	5,6	29,4	182	0	460
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Итого:		230	8,98	10,48	38,47	284	2,46	
Ужин:								
	Суп молочный с гречневой крупой	200	6	5,48	17,07	142	0,75	94
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0	
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/6	0,06	0	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		420	8,34	5,75	41,97	253,39	0,78	
Итого за 2 день		1830	67,72	63,6	256,37	1887,23	62,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептурь
			белки	жиры	углеводы			
День 3								
Завтрак:								
	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/5	8	7,95	32,34	228,91	0,91	173
	Бутерброд с маслом	10/40	6,53	8,42	19,92	181,58	0,11	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,2	397
Итого:		445	18,2	19,56	67,08	517,49	2,22	
2-ой завтрак	Фрукты	200	3	0	47,2	200,8	3,6	338
Обед:								
	Салат со свеклой с чесноком	60	1	4,25	5,1	62,11	0,5	77
	Суп картофельный с горохом	250	5,12	5,35	16,14	133,2	0,5	81
	Гуляш из отварного мяса	150/70	15,42	12,43	3,96	189	0,4	277
	Каша гречневая.	150	3,06	4,9	20,43	137,16	0	314
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	0	
	Кисель из концентратов	180	0,27	0	21,83	88,4	0,36	948
Итого:		770	29,43	27,35	97,28	752,25	1,76	
Полдник:								
	Вафли	50	0,96	0,84	24,03	107,52	0	
	Бифидок 2,5% жирности	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401
Итого:		230	6,18	5,34	31,59	199,52	0,54	
Ужин:								
	Рыба тушеная в сметане с морковью	80	13,13	6,93	1,43	120,51	0	248
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0	
	Рис припущенный	150	3,65	4,3	36,7	200	0,97	316
	Чай с сахаром /лимон	180/10/6	5,22	4,5	7,2	90	1,26	67
Итого:		450	19,33	11,5	66,72	445,7	2,23	
Итого за 3 день		2075	76,14	63,75	262,67	1914,96	10,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептурь
			белки	жиры	углеводы			
День 4								
Завтрак:								
	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	6,1	10,8	33,73	256,52	1	181
	Бутерброд с маслом и сыром	10/15/40	3,12	7,61	19,95	160,77	0	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого:		435	12,89	21,6	69,5	524,29	2,43	
2-ой завтрак	Фрукты	200	3	0	47,2	200,8	20	338
Обед:								
	Суп картофельный с пшеном	250	2,2	2,84	14,3	91,5	8,25	80
	Тефтели из говядины	70	13,75	4,4	0,31	95,84	0,3	286
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	18,2	321
	Огурцы натуральные свежие	50	0,4	0	1,7	8,4	5	71
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	0	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25	101,6	0,36	376
Итого:		765	24,37	12,58	91,56	576,88	32,11	
Полдник:								
	Печенье	40	3,7	6,6	30,5	196,2	0	
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401
Итого:		230	3,76	6,6	40,49	236,4	0,03	
Ужин:								
	Бефстроганов из отварного мяса	70/50	15,51	12,43	3,29	187	0,01	278
	Гарнир макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0	317
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	395
		480	25,96	19,01	63,48	528,75	0,35	
Итого за 4 день		2110	69,98	59,79	312,23	2067,12	54,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептурь
			белки	жиры	углеводы			
День 5								
Завтрак:	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с маслом	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	1	173
	Бутерброд с маслом и повидлом	10/40/20	3,12	7,61	19,95	160,77	0	3
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/6	0,06	0	9,99	40,2	0,03	67
Итого:		435	11,79	16,74	68,17	470,5	1,03	
2-ой завтрак	Фрукты	200	0,9	0	18,2	76,32	3,6	399
Обед:								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,9	8,5	85	18,5	87
	Котлета из говядины с соусом красным основным	70/30	10,78	8,96	12,61	174,2	0,71	282/824
	Гарнир каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145	0	314
	Помидоры натуральные свеж.	50	0,6	0	2,3	11,6	12,5	71
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	0	
	Кисель из концентрата	180	0,27	0	21,83	88,4	0	948
Итого:		790	22,54	19,41	95,58	646,58	31,71	
Полдник:								
	Вафли	40	2,04	1,36	31,04	144,56	0	
	Кефир 2,5 % жирности	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401
Итого:		220	7,26	5,86	38,6	236,56	0,54	
Ужин:								
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	100/20	16,58	12,46	35,53	320,58	0,38	235
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25	101,6	0,36	376
Итого:		330	19,26	12,73	75,44	493,37	0,74	
Итого за 5 день		1955	61,75	54,74	295,99	1923,33	37,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептурь
			белки	жиры	углеводы			
День 6								
Завтрак:	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/5	9,67	9,16	57,68	351,84	1	174
	Бутерброд с маслом и сыром	10/15/40	3,12	7,61	19,95	160,77	0	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	396
Итого:		435	15,44	18,56	96,46	614,61	1,34	
2-ой завтрак	Фрукты	200	0,8	0	25,2	104	10	338
Обед:								
	Суп картофельный с фасолью	250	5,12	5,35	16,14	133,2	5,8	81
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/50	14,4	5,8	5,2	130,6	5,47	229
	Гарнир пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	18,2	321
	Огурцы натуральные свежие	50	0,4	0	1,7	8,4	5	71
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	0	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25	101,6	0,36	376
Итого:		810	27,94	16,49	98,29	653,34	34,83	
Полдник:								
	Вафли	40	1,28	1,12	32,04	143,36	0	
	Бифидок	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого:		220	4,95	4,31	47,86	250,36	1,43	
Ужин:								
	Макаронник с мясом с маслом	160/5	17,93	11,73	33,34	311	0,39	292
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0	
	Чай с сахаром и лимоном	180/10	0,06	0	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		375	20,27	12	58,24	422,39	0,42	
Итого за 6 день		2040	69,4	51,36	326,05	2044,7	48,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 7								
Завтрак:								
	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200/5	5,94	6,89	43,5	259,77	1	174
	Бутерброд с маслом и повидлом	10/20/40	3,12	7,61	19,95	160,77	0	1
	Чай с сахаром/лимон	180/10/6	0,06	0	9,99	40,2	0,03	67
Итого:		435	9,12	14,5	73,44	460,74	1,03	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2	76,32	3,6	399
Обед:								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,83	17	105	8,25	82
	1 уляш из отварного мяса	70/50	15,42	12,41	3,96	189	0,6	277
	1 гарнир капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,1	112,45	25,74	336
	Помидоры натуральные свеж.	50	0,6	0	2,3	11,6	12,5	71
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	0	
	Кисель из концентрата	180	0,27	0	21,83	88,4	0	948
Итого:		810	26,65	20,63	89,01	648,83	47,09	
Полдник:								
	Печенье	40	3,94	3,96	27,2	160,2	0	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	396
Итого:		220	6,59	5,75	46,03	262,2	0,34	
Ужин:								
	Птица отварная с маслом	80/5	19,86	8,71	36,48	303,75	0	288
	Каша ячневая	150	4	4,25	24,5	153	0	314
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0	
	Ряженка 2,5 % жирности	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401
Итого:		400	27,36	13,48	58,95	466,94	0,54	
Итого за 7 день		2045	70,62	54,36	285,63	1915,03	52,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептурь
			белки	жиры	углеводы			
День 8								
Завтрак:								
	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	200/5	8	7,95	31,34	228,91	1	182
	Бутерброд с маслом	10/40	3,12	7,61	19,95	160,77	0	1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		435	11,18	15,56	61,28	429,88	1,03	
2-ой завтрак	Фрукты	200	1,8	0	21,92	94,88	10	338
Обед:								
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,43	10,29	57
	Плов из птицы	70/150	21,62	25	41,95	479,28	3,35	291
	Огурцы натуральные свежие	50	0,4	0	1,7	8,4	5	71
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	0	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25	101,6	0,36	376
Итого:		760	28,8	30,45	111,21	834,09	19	
Полдник:								
	Ватрушка с повидлом	75	4,4	2,3	45,3	220	0	410
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого:		255	8,07	5,49	61,12	327	1,43	
Ужин:								
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/20	17,76	12,1	18,37	253	0,24	237
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0	
Итого:		330	25,52	17,25	42,35	426,19	2,7	
Итого за 8 день		1980	75,37	68,75	297,88	2112,04	34,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептурь
			белки	жиры	углеводы			
День 9								
Завтрак:								
	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4	4	50
	Бутерброд с маслом	10/40	3,12	7,61	19,95	160,77	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого:		365	14,19	25,88	40,07	450,17	5,32	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2	76,32	3,6	399
Обед:								
	Рассольник ленинградский	250	2,07	5,09	14,77	113,7	11,81	76
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	160/30	14,65	10,54	22,37	242,94	20,43	298
	Помидоры натуральные свеж.	50	0,6	0	2,3	11,6	12,5	71
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	0	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25	101,6	0,36	376
Итого:		730	22,28	16,17	94,26	612,22	45,1	
Полдник:								
	Печенье	40	2,55	1,7	38,8	180,7	0	
	Чай с сахаром/лимон	180/10/6	0,06	0	9,99	40,2	0,03	67
Итого:		220	2,61	1,7	48,79	220,9	0,03	
Ужин:								
	Шницель рыбный натуральный с маслом	80/5	10,9	12,16	5,59	175,4	3,9	258
	Капуста тушеная	150	3,06	4,8	20,43	137,16	18,2	336
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого:		445	19,91	20,42	56,75	490,75	23,53	
Итого за 9 день		1950	59,89	64,17	258,07	1850,36	77,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 10								
Завтрак:								
	Суп молочный с гречневой крупой	200	6	5,48	17,07	142	0,91	94
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0	
	Бутерброд с сыром/масло	5/15/40	6,53	8,42	19,92	181,58	0,11	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого:		470	17,66	16,58	66,26	485,77	2,19	
2-ой завтрак	Фрукты	200	3	0	47,2	200,8	20	338
Обед:								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,64	5,2	15,44	135	11,2	83
	Рагу из птицы	70/150	24,78	14,01	27,2	334,01	29,6	289
	Огурцы натуральные свежие	50	0,4	0	1,7	8,4	5	71
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	0	
	Кисель из концентрата	180	0,27	0	21,83	88,4	0	948
Итого:		760	36,65	19,75	95,99	708,19	45,8	
Полдник:								
	Печенье	40	3,7	6,6	30,5	196,2	0	
	Кефир 2,5 % жирности	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого:		220	8,92	11,1	37,7	286,2	1,26	
Ужин:								
	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/30	20,85	15,22	28,2	333,2	0,75	231
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		350	23,19	15,49	53,1	444,59	0,78	
Итого за 10 день		2000	89,42	62,92	300,25	2125,55	70,03	

	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамин С, мг
		белки	жиры	углеводы	(ккал)	
Завтрак						
Итого: за 10 дней	4240	132,84	187,1	627,83	4728,59	22,94
Среднедневное значение	424	13,284	18,71	62,783	472,859	2,294
2-ой завтрак						
Итого: за 10 дней	1900	14,9		254,44	1076,96	88
Среднедневное значение	190	1,49		25,444	107,696	8,8
Обед						
Итого: за 10 дней	7730	259,05	193,31	976,44	6681,47	322,01
Среднедневное значение	773	25,905	19,331	97,644	668,147	32,201
Полдник						
Итого: за 10 дней	2285	55,45	56,34	456,01	2554,62	7,75
Среднедневное значение	228,5	5,545	5,634	45,601	255,462	0,775
Ужин						
Среднедневное значение	3930	216,52	168,44	618,82	4858,12	38,64
Итого: за 10 дней	393	21,652	16,844	61,882	485,812	3,864
ИТОГ						
Итого: за 10 дней	20085	678,76	605,19	2933,54	19899,76	479,34
Среднедневное значение	2008,5	67,876	60,519	293,354	1989,976	47,934