

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МДОУ ЦРР д\с № 27 «Дюймовочка»

Рипка И. В.



Диетическое десятидневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория с 3 до 7 лет

Утверждаю заведующий МДОБУ ЦРР д/с № 27 "Дюймовочка"

Рипка Т.В.

меню приготовленных блюд

Возрастная категория детей с 3 до 7 лет

1 день

| приём пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетич еская | № рецептур |
|----------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| завтрак | каша пшеничная с маслом | 130 | 3,8 | 10,2 | 15,2 | 167,8 | 189/1 |
| | сыр (порциями) | 16 | 3,68 | 4,8 | 0 | 57,92 | 14 |
| | хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 142,38 | 3 |
| | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5 | 20 | 392 |
| итого | | 406 | 12,04 | 15,54 | 50,02 | 388,1 | |
| 2 завтрак | яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46,8 | 6 |
| итого | | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46,8 | |
| обед | суп картофельный с бобовыми и гречкой | 210 | 6,3 | 3,9 | 35,5 | 202,3 | 99 |
| | Рагу из овощей | 130 | 2,1 | 12,9 | 15,3 | 185,7 | 137 |
| | котлета мясная (свинина, говядина) | 70 | 6,8 | 9,5 | 20,2 | 193,5 | 272 |
| | томаты соленные | 50 | 0,5 | 0 | 1,17 | 6,68 | 20 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,8 | 0,44 | 16,12 | 79,64 | 9 |
| | кисель из кураги | 180 | 0,9 | 0 | 19,3 | 80,8 | 406 |
| итого | | 680 | 19,4 | 26,74 | 107,59 | 748,62 | |
| полдник | Индейка запеченная с черносливом | 100 | 17 | 2 | 12,1 | 134,4 | 369 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,8 | 0,44 | 16,12 | 79,64 | 9 |
| | компот из сухофруктов | 180 | 0,5 | 0 | 23,5 | 96 | 402 |
| итого | | 320 | 20,3 | 2,44 | 51,72 | 310,04 | |
| всего за день | | | 52,14 | 44,72 | 220,63 | 1493,56 | |

Утверждаю заведующий МДОБУ ЦРР д/с № 27 "Дюймовочка"

Рипка И.В.

меню приготовляемых блюд

Возрастная категория детей с 3 до 7 лет

2 день

| приём пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетич еская | № рецептур |
|----------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | Бульон с отварной говядиной | 145 | 13 | 10,1 | 3 | 145,9 | |
| | масло (порциями) | 5 | 0,03 | 4,125 | 0,045 | 37,425 | 13 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 118,65 | 3 |
| | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5 | 20 | 392 |
| итого | | 400 | 16,83 | 14,68 | 32,90 | 330,975 | |
| | яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46,8 | 6 |
| итого | | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46,8 | |
| | суп овощной с вермишелью и индейкой | 180 | 10 | 6,7 | 18 | 172,3 | 75 |
| | рис отварной | 130 | 3,1 | 5,2 | 33,4 | 192,8 | 315 |
| | биточки из сельди и * с овощами запечеными | 70 | 7,1 | 6,1 | 9,6 | 121,7 | 259 |
| | салат витаминный | 50 | 0,7 | 1,7 | 7,7 | 48,9 | 41 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,8 | 0,44 | 16,12 | 79,64 | 9 |
| | компот из сухофруктов | 180 | 0,5 | 0 | 23,5 | 96 | 402 |
| итого | | 650 | 24,2 | 20,14 | 108,32 | 711,34 | |
| | суп гречневый с картофелем | 180 | 3,2 | 5 | 18 | 129,8 | 94 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 94,92 | 3 |
| | кисель из кураги | 180 | 0,9 | 0 | 20,2 | 84,4 | 406 |
| | | 400 | 7,14 | 5,36 | 58,08 | 309,12 | |
| всего за день | | | 48,57 | 40,18 | 210,60 | 1398,24 | |

*- не аллергичная рыба.

Утверждено заведующей МДОБУ ЦРР д/с № 27 "Дюймовочка"

Рипка И.В.

меню приготовляемых блюд

Возрастная категория детей с 3 до 7 лет

3 день



| приём пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетическая | № рецептур |
|----------------------|----------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | каша пшеничная с маслом | 140 | 8,1 | 6,3 | 30,3 | 210,3 | 189/1 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 118,65 | 3 |
| | сыр (порциями) | 16 | 3,68 | 4,8 | 0 | 57,92 | 14 |
| | чай с лимоном | 217 | 0,2 | 0 | 11,1 | 45,2 | 393 |
| итого | | 423 | 15,78 | 11,55 | 66,25 | 432,07 | |
| | груша свежая | 100 | 0,4 | 0 | 10,7 | 44,4 | 7 |
| итого | | 100 | 0,4 | 0 | 10,7 | 44,4 | |
| | суп картофельный с фрикадельками | 180 | 5,8 | 5,6 | 12,8 | 124,8 | 83 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 130 | 3,9 | 4,5 | 27,6 | 166,5 | 181 |
| | мясной гуляш | 70 | 4,3 | 8,6 | 3,3 | 107,8 | 259 |
| | огурец соленый | 50 | 1,4 | 0 | 0,65 | 8,2 | 21 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,8 | 0,44 | 16,12 | 79,64 | 9 |
| | кисель из сушеных яблок | 180 | 0,2 | 0 | 29,1 | 117,2 | 379 |
| итого | | 650 | 18,4 | 19,14 | 89,57 | 604,14 | |
| | запеканка овощная с индейкой | 100 | 8 | 10,1 | 17,5 | 192,9 | 299 |
| | компот из сухофруктов | 180 | 0,5 | 0 | 23,5 | 96 | 402 |
| итого | | 280 | 8,5 | 10,1 | 41 | 288,9 | |
| всего за день | | | 43,08 | 40,79 | 207,52 | 1369,51 | |

Утверждаю, заведующий МДОБУ ЦРР д/с № 27 "Дюймовочка"

Рипка И.В.

меню приготовляемых блюд

Возрастная категория детей с 3 до 7 лет.

4 день

| приём пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетич еская | № рецептур |
|----------------------|-----------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| завтрак | суп Эссендуки | 180,0 | 6,00 | 7,90 | 11,00 | 139,10 | 95/1 |
| | хлеб пшеничный | 60,0 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 142,38 | 3 |
| | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5 | 20 | 392 |
| итого | | 440,0 | 10,56 | 8,44 | 45,82 | 301,48 | |
| 2 завтрак | компот из груш | 180 | 0,5 | 0 | 25,3 | 103,2 | 402 |
| | вафли | 35,0 | 1,11 | 0,99 | 30,60 | 135,74 | 493 |
| итого | | 215,0 | 1,61 | 0,99 | 55,90 | 238,94 | |
| обед | свекольник с говядиной | 180,0 | 3,80 | 5,70 | 16,00 | 130,50 | 62 |
| | жаркое по-домашнему | 180,0 | 8,00 | 17,60 | 14,80 | 249,60 | 258 |
| | томаты соленые | 50 | 0,5 | 0,00 | 1,17 | 6,67 | 20 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 50,0 | 3,50 | 0,55 | 20,15 | 99,55 | 9 |
| | компот из смеси сухофруктов | 180,0 | 0,50 | 0,00 | 13,00 | 54,00 | 402 |
| итого | | 640,0 | 16,3 | 23,9 | 65,1 | 540,3 | |
| полдник | Булочка домашняя | 60,0 | 4,37 | 10,00 | 36,80 | 254,7 | |
| | кисель из кураги | 180,0 | 0,90 | 0,00 | 22,10 | 92,00 | 380 |
| итого | | 340,0 | 5,67 | 10,00 | 70,20 | 393,48 | |
| всего за день | | | 34,14 | 43,28 | 237,04 | 1474,22 | |

Утверждаю заведующий МДОБУ ЦРР д/с № 27 "Дюймовочка"

Рипка И.В.

Возрастная категория детей с 3 до 7 лет

5 день

| приём пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетич еская | № рецептур |
|---------------|------------------------------|--------------|------------------|---------------|----------------|--------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| завтрак | Каша перловая с маслом | 130 | 7,3 | 10,2 | 38,2 | 273,8 | 181/1 |
| | масло сливочное (порциями) | 8 | 0,048 | 6,6 | 0,072 | 59,88 | 13 |
| | хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,495 | 27,335 | 130,515 | 3 |
| | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 36,4 | 392 |
| итого | | 393 | 11,528 | 17,295 | 74,707 | 500,595 | |
| 2 завтрак | груша свежая | 100 | 0,4 | 0 | 10,7 | 44,4 | 7 |
| итого | | 100 | 0,4 | 0 | 10,7 | 44,4 | |
| обед | рассольник на мясном бульоне | 180 | 5,9 | 9,1 | 9,7 | 144,3 | 74 |
| | каша гречневая рассыпчатая | 130 | 3,13 | 4 | 32,79 | 179,68 | 323 |
| | соус белый основной | 30 | 0,1 | 0,8 | 0,7 | 10,4 | 347 |
| | биточки куриные | 70 | 9,68 | 10,06 | 2,13 | 137,78 | 289 |
| | икра кабачковая | 50 | 0,6 | 2,6 | 3,6 | 40,2 | 53 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,15 | 99,55 | 9 |
| | напиток из свежих яблок | 180 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,6 | 438 |
| итого | | 660 | 23,61 | 26,31 | 83,67 | 665,91 | |
| полдник | суп-крем из зеленого горошка | 180 | 2,3 | 3,7 | 10,2 | 83,3 | 117 |
| | крутоны | 20 | 2,3 | 0,2 | 12 | 59 | 115 |
| | компот из кураги | 180 | 0,8 | 0 | 15,3 | 64,4 | 401 |
| | | | 3,1 | 0,2 | 27,3 | 123,4 | |
| | | | 38,638 | 43,805 | 196,377 | 1334,305 | |

Утверждаю заведующий МДОБУ ЦРР д/с № 27 "Дюймовочка"

Рипка И.В.

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория детей с 3 до 7 лет.

6 день

| приём пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетич еская | № рецептур |
|----------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| завтрак | Бульон с отварной говядиной | 145 | 13 | 10,1 | 3 | 145,9 | |
| | сыр (порциями) | 16 | 3,68 | 4,8 | 0 | 57,92 | 14 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 118,65 | 3 |
| | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5,5 | 22 | 392 |
| итого | | 411 | 20,48 | 15,35 | 33,35 | 344,47 | |
| 2 завтрак | яблоко свежее | 100,0 | 0,40 | 0,00 | 11,30 | 46,80 | 6 |
| итого | | 100 | 0,4 | 0 | 10,7 | 44,4 | |
| | суп с мясными фрикадельками | 180 | 10,2 | 4,6 | 17 | 150,2 | 87/1 |
| | мясо тушеное с овощами в соусе | 200 | 10,2 | 14,6 | 16,6 | 238,6 | 274 |
| | салат "Свеколка" | 50 | 1 | 2 | 9,7 | 60,8 | 50 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,15 | 99,55 | 9 |
| | напиток из плодов шиповника | 180 | 0,6 | 0 | 14,5 | 60,4 | 397 |
| итого | | 660 | 25,5 | 21,75 | 77,95 | 609,55 | |
| | Булочка "Российская" | 100 | 7,19 | 8 | 51,9 | 308,36 | |
| | кисель из сушеных яблок | 180 | 0,2 | 0 | 29,1 | 117,2 | 379 |
| итого | | 280 | 7,39 | 8 | 81 | 425,56 | |
| всего за день | | | 53,77 | 45,1 | 203 | 1423,98 | |

Утверждаю заведующий МДОБУ ЦРР д/с № 27 "Дюймовочка"

Рипка И.В.

меню приготовляемых блюд

Возрастная категория детей с 3 до 7 лет

7 день

| приём пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетич еская | № рецептур |
|----------------------|--|--------------|------------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| завтрак | каша рисовая с маслом | 140 | 4,4 | 6,44 | 52,78 | 286,68 | 189/1 |
| | масло сливочное (порциями) | 8 | 0,048 | 6,6 | 0,072 | 59,88 | 13 |
| | хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,495 | 27,335 | 130,515 | 3 |
| | чай с лимоном | 217 | 0,2 | 0 | 10 | 40,8 | 393 |
| итого | | 420 | 8,828 | 13,535 | 90,187 | 517,875 | |
| | кисель из кураги | 180 | 0,9 | 0 | 20,2 | 84,4 | 406 |
| | печенье | 20 | 2,14 | 3,124 | 6,94 | 64,436 | 52 |
| итого | | 200 | 3,04 | 3,124 | 27,14 | 148,836 | |
| | щи с квашенной капусты с картофелем и сметаной | 180 | 2,9 | 5 | 5 | 76,6 | 88 |
| | пюре картофельное | 130 | 2,1 | 3,9 | 17,7 | 114,3 | 335 |
| | печеночные оладьи | 70 | 5 | 13,2 | 11,8 | 186 | 290 |
| | соус сметанный | 20 | 0,28 | 0,79 | 1,27 | 13,31 | 371 |
| | томаты соленые | 50 | 0,5 | 0,00 | 1,17 | 6,67 | 20 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,15 | 99,55 | 9 |
| | компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,5 | 0,00 | 13,80 | 57,20 | 402 |
| итого | | 680 | 14,78 | 23,44 | 70,89 | 553,63 | |
| | суп овощной с вермишелью и индейкой | 180 | 10 | 6,7 | 18 | 172,3 | 75 |
| | помпушки с чесноком | 30 | 3,5 | 3,60 | 22,10 | 134,80 | 471 |
| | груша свежая | 100 | 0,4 | 0 | 10,7 | 44,4 | 7 |
| | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5,5 | 22 | 392 |
| итого | | 510 | 13,9 | 10,30 | 56,30 | 373,50 | |
| всего за день | | | 40,548 | 50,40 | 244,51 | 1593,84 | |

Утверждаю заведующий МДОБУ ЦРР д/с № 27 "Дюймовочка"

Рипка И.В.

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория детей с 3 до 7 лет

8 день

| приём пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетич еская | № рецептур |
|----------------------|-----------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | макароны с сыром | 180 | 9,8 | 10 | 38,6 | 283,6 | 210 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 94,92 | 3 |
| | чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 32,8 | 392 |
| итого | | 400 | 12,84 | 10,36 | 66,68 | 411,32 | |
| | груша свежая | 100 | 0,4 | 0 | 10,7 | 44,4 | 7 |
| итого | | 100 | 0,4 | 0 | 10,7 | 44,4 | |
| | Бульон с отварной говядиной | 145 | 15 | 10,1 | 3 | 153,9 | 95 |
| | Рисовая каша с индейкой | 200 | 6,2 | 20 | 39,7 | 363,6 | 266/1 |
| | винегрет овощной | 50 | 0,7 | 4,2 | 3,5 | 54,6 | 51 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,8 | 0,44 | 16,12 | 79,64 | 9 |
| | напиток из свежих яблок | 180 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,6 | 438 |
| итого | | 615 | 24,8 | 34,74 | 75,12 | 712,34 | |
| | | | | | | | |
| | Булочка с изюмом | 100 | 7,62 | 5,43 | 53,62 | 293,83 | |
| | компот из кураги | 180 | 0,8 | 0 | 15,3 | 64,4 | 401 |
| итого | | 280 | 8,42 | 5,43 | 68,92 | 358,23 | |
| всего за день | | | 46,46 | 50,53 | 221,42 | 1526,29 | |

Утверждаю, заведующий МДОБУ ЦРР д/с № 27 "Дюймовочка"

Риппа И.В.

меню приготовляемых блюд

Возрастная категория детей с 3 до 7 лет.

9 день

| приём пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетич еская | № рецептур |
|----------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|---------------|----------------|--------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| завтрак | каша ячневая с маслом | 140 | 4,4 | 7 | 25,76 | 183,64 | 189/1 |
| | масло сливочное (порциями) | 8 | 0,048 | 6,6 | 0,072 | 59,88 | 13 |
| | хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,495 | 27,335 | 130,515 | 3 |
| | чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 32,8 | 392 |
| итого | | 383 | 8,628 | 14,095 | 61,367 | 406,835 | |
| 2 завтрак | напиток из плодов шиповника | 180 | 0,6 | 0 | 14,5 | 60,4 | 397 |
| | пряник | 30 | 2,16 | 1,68 | 22,44 | 113,52 | 50 |
| итого | | 210 | 2,76 | 1,68 | 36,94 | 173,92 | |
| обед | суп с морской кап. на овощном бульоне | 180 | 3 | 6,3 | 10 | 108,7 | 95/1 |
| | каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,4 | 3,8 | 33,3 | 197 | 181 |
| | мясо тушеное | 70 | 5,49 | 11,7 | 4,44 | 145,02 | 257 |
| | огурец соленый | 50 | 1,4 | 0 | 0,65 | 8,2 | 21 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,8 | 0,44 | 16,12 | 79,64 | 9 |
| | компот из изюма | 180 | 0,4 | 0 | 21,2 | 86,4 | 376 |
| итого | | 650 | 20,49 | 22,24 | 85,71 | 624,96 | |
| | запеканка картофельная с индейкой | 100 | 8 | 10,1 | 17,5 | 192,9 | 299 |
| | кисель из кураги | 180 | 0,9 | 0 | 20,2 | 84,4 | 406 |
| | яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46,8 | 6 |
| итого | | 380 | 9,3 | 10,1 | 49 | 324,1 | |
| всего за день | | | 41,178 | 48,115 | 233,017 | 1529,815 | |

Утверждаю заведующий МДОБУ ЦРР д/с № 27 "Дюймовочка"

Рипка И.В.

меню приготовляемых блюд

Возрастная категория детей с 3 до 7 лет

10 день

| приём пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетич еская | № рецептур |
|----------------------|------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | суп с мясными фрикадельками | 180 | 9,3 | 4,6 | 17 | 146,6 | 87/1 |
| | сыр (порциями) | 16 | 3,68 | 4,8 | 0 | 57,92 | 14 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 94,92 | 3 |
| | чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 32,8 | 392 |
| итого | | 416 | 16,02 | 9,76 | 45,08 | 332,24 | |
| | груша свежая | 100 | 0,4 | 0 | 10,7 | 44,4 | 7 |
| итого | | 100 | 0,4 | 0 | 10,7 | 44,4 | |
| обед | борщ с капустой и картофелем | 180 | 2,09 | 2,95 | 8,42 | 68,59 | 76 |
| | пюре гороховое | 130 | 8,9 | 1,8 | 18,7 | 126,6 | 335 |
| | котлета мясная | 70 | 6,2 | 11 | 16,2 | 188,6 | 272 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,8 | 0,44 | 16,12 | 79,64 | 9 |
| | салат витаминный | 50 | 0,7 | 1,7 | 7,7 | 48,9 | 41 |
| | компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,5 | 0,00 | 13,80 | 57,20 | 402 |
| итого | | 650 | 21,19 | 17,89 | 80,94 | 569,53 | |
| | солянка сборная с индейкой | 110 | 3,4 | 8,1 | 17,8 | 157,7 | 131 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 94,92 | 6 |
| | напиток из свежих яблок | 180 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,6 | 438 |
| итого | | 330 | 6,54 | 8,46 | 50,48 | 304,22 | |
| всего за день | | | 44,15 | 36,11 | 187,2 | 1250,39 | |