

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ №4 п. Сулук

О.Л. Кольцова



Перспективное 10-дневное меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 4 Сулукского сельского поселения Верхнебурейнского муниципального района Хабаровского края

(для детей, посещающих ДОУ с 10-часовым режимом функционирования (от 1,5 до 3 лет, от 3 до 7 лет)

п. Сулук

2021 г.

№ т.к.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)				
			Белки	Жиры	Углеводы					
1	2	3	4	5	6	7				
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ										
ПОНЕДЕЛЬНИК										
Завтрак 1										
23	Омлет с сыром	85/105	9,1	11,24	15,8	19,51	1,4	1,72	184	227
86	Какао со стуженным молоком	150/180	1,5	1,8	1,9	2,3	14,2	17	83,3	100
71	Бутерброд с маслом	28/50	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	9,52	17
Итого за завтрак 1			12,31	16,1	22,98	31,24	25,83	36,99	276,82	344
Завтрак 2										
59	Компот из свежих фруктов	150/200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6
Итого за завтрак 2			0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6
Обед										
85	Икра кабачковая	45/60	0,54	0,72	2,12	2,83	3,47	4,63	35,1	46,8
1	Щи из свежей капусты с картофелем	150/250	1,04	1,74	2,93	4,88	5,09	9,21	35	85
11	Макаронны отварные	100/150	3,67	5,5	3,01	4,57	17,63	26,44	112	168
50	Котлета мясная	65/75	8,93	11,92	6,74	8,8	8,97	11,64	132	173
43	Компот из сухофруктов	150/200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113
41	Хлеб пшеничный	30/45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
Итого за обед			16,64	23,51	15,15	21,59	69,9	79,68	467,55	688,8
Полдник										
20	Оладьи с повидлом	100/130	8,13	10,57	6,86	8,9	47,1	61,2	280	354
42	Чай с лимоном	150/180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41
Итого за полдник			8,2	10,69	6,87	8,92	54,2	71,4	309	395
Итого за день			37,27	50,46	45,12	61,91	167,8	212	1126,57	1525,4

№ т.к.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)					
			Белки	Жиры	Углеводы						
1	2	3	4	5	6	7					
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ											
ВТОРНИК											
Завтрак 1											
35	Каша молочная пшеница	150/200	4,27	5,67	4,86	5,28	24,48	32,55	159	200	
44	Чай с сахаром	150/180	0,04	0,06	0,01	0,02	0,02	6,99	9,99	28	40
71	Бутерброд с маслом	28/50	1,71	3,06	5,8	9,43	10,23	18,27	9,52	75	75
Итого за завтрак 1			6,02	8,79	10,67	14,73	41,7	60,81	196,52	315	
Завтрак 2											
72	Напиток из шиповника	150/180	0,75	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79	
Итого за завтрак 2			0,75	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79	
37	Помидор соленый	45/60	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4	
7	Суп из зеленого горошка	200/250	4,3	6,5	3,9	5,2	17,51	22,09	105,6	150	
10	Перловка отварная	100/100	2,9	2,9	6,1	6,1	20,7	20,7	153	153	
73	Рыба с овощами	60/70	5,94	7,04	3,42	3,56	1,54	1,92	61	70	
43	Компот из сухофруктов	150/200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	
41	Хлеб пшеничный	30/45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103	
Итого за обед			15,96	20,55	13,815	15,43	75,62	73,97	479,35	589	
Полдник											
93	Картофельная запеканка с мясом	125/165	8,91	12,13	6,59	9,5	20,43	25,7	177	237	
60	Чай с молоком	150/180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	
Итого за полдник			11,56	14,8	8,92	11,84	31,74	40,01	254	326	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			34,29	44,75	33,615	42,25	163,29	193,46	990,87	1309	

№ т.к.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)				
			Белки	Жиры	Углеводы					
1	2	3	4	5	6	7				
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ										
СРЕДА										
Завтрак 1										
33	Суп молочный с вермишелью	150/250	4,3	7,18	3,5	6,5	14,12	23,54	108	181
87	Кофейный напиток с молоком ст	150/180	1,7	2	1,92	2,3	14,2	17	85	102
71	Бутерброд с маслом	28/50	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	9,52	170
Итого за завтрак 1			7,71	12,24	10,7	18,23	38,55	58,81	202,52	453
Завтрак 2										
76	Компот из ягоды свежеморожен	150/180	0,158	0,19	0,033	0,04	13,508	16,21	54,942	65,93
Итого за завтрак 2			0,158	0,19	0,033	0,04	13,508	16,21	54,942	65,93
66	Салат из морской капусты	45/60	0,41	0,55	3,81	5,08	0,68	0,91	55,5	74
70	Свекольник	170/200	3,38	4,22	5,2	6,5	11,03	13,77	116,11	145
13	Рис отварной	100/150	2,43	3,64	3,58	5,37	24,45	36,47	140	210
51	Гуляш с мясом	60/80	4,5	6	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8
72	Напиток из шиповника	150/180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79
41	Хлеб пшеничный	30/45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
Итого за обед			13,36	18,21	18,83	25,29	66,16	72,29	564,91	775,8
Полдник										
109	Омлет с колбасой	140/140	14,74	14,74	28,42	28,42	2,54	2,54	324	324
44	Чай с сахаром	150/180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
94	Вафли	30/50	0,84	1,4	1	1,66	23,2	38,66	106,2	177
Итого за полдник			0,88	1,46	1,01	1,68	30,19	48,65	134,2	217
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			22,108	32,1	30,573	45,24	148,408	195,96	956,572	1511,73

№ т.к.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)				
			Белки	Жиры	Углеводы					
1	2	3	4	5	6	7				
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ										
ЧЕТВЕРТ										
Завтрак 1										
27	Каша манная с маслом	150/200	3,4	4,52	3,96	4,07	22,94	30,57	141,0	177,0
83	Какао со стуженым молоком	150/180	2,78	3,34	2,87	3,45	18,37	22,04	111,13	133,35
71	Бутерброд с маслом	28/50	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	9,52	170
Итого за завтрак 1			7,89	10,92	12,11	16,95	51,54	70,88	261,65	480,4
Завтрак 2										
43	Компот из сухофруктов	150/200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113
Итого за завтрак 2			0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113
Обед										
37	Помидор соленый	45/60	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4
3	Рассольник ленинградский	200/250	3,28	4,1	4,8	7,16	16,76	20,93	116,11	145
57	Оладьи печеночные	60/80	12,2	16,3	5,57	7,43	2,31	3,08	108,3	144,3
65	Пюре гороховое	100/130	12,6	16,38	6,2	8,06	33,3	43,29	228,8	297,4
59	Компот из свежих фруктов	150/200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6
41	Хлеб пшеничный	30/45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
Итого за обед			30,69	40,61	17,07	23,36	85,33	92,68	601,41	787,3
Полдник										
75	Пудинг творожный с рисом	120/150	16,33	20,46	12,8	18,09	17,55	22,11	251	333
44	Чай с сахаром	150/180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Итого за полдник			16,37	20,52	12,81	18,11	24,54	32,1	279	373
ИТОГО ЗА ДЕНЬ									1365,7	1784,5

№ т.к.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)				
			Белки	Жиры	Углеводы					
1	2	3	4	5	6	7				
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ										
ПЯТНИЦА										
Завтрак 1										
28	Каша " Дружба "	150/200	4,09	5,5	6,85	8,77	23,39	29,27	169	213
44	Чай с сахаром	150/180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
71	Бутерброд с маслом	28/50	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	95,2	170
Итого за завтрак 1			5,84	8,62	12,14	18,22	40,61	57,53	292,2	423
Завтрак 2										
72	Напиток из шиповника	150/180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79
Итого за завтрак 2			0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79
Обед										
88	Салат из свеклы и зелен горош.	45/60	0,85	1,13	3,42	4,56	3,07	4,09	48	64
4	Суп рыбный	150/200	5,16	8,6	5,04	8,4	8,6	14,33	100	167
109	Азу	180/200	10,11	11,23	11,36	12,62	7,47	8,3	175	194,44
43	Компот из сухофруктов	150/200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113
41	Хлеб пшеничный	30/45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
Итого за обед			18,58	24,59	20,165	26,09	53,88	92,31	476,45	641,44
Полдник										
11	Макароны отварные	100/150	3,67	5,50	3,01	4,57	17,63	26,44	112	168
85	Икра кабачковая	45/60	0,54	0,72	2,12	2,83	3,47	4,63	35,1	46,8
36	Яйцо варенное	40/40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63
47	Кисель	150/200	1,02	1,36	0	0	21,76	29,02	87,14	116,19
Итого за полдник			10,31	7,16	9,73	12	43,14	60,37	297,24	393,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			43,81	59,76	5,985	79,62	154,8	221,36	1355,75	1899,57

№ т.к.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)				
			Белки	Жиры	Углеводы					
1	2	3	4	5	6	7				
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ										
ПОНЕДЕЛЬНИК										
Завтрак 1										
33	Каша гречневая молочная	150/200	4,67	6,21	4,86	5,28	20,94	27,9	146	184
44	Чай с сахаром	150/180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
71	Бутерброд с маслом	28/50	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	9,52	170
Итого за завтрак 1			6,42	9,33	10,15	14,73	38,16	56,16	183,52	394
Завтрак 2										
72	Напиток из шиповника	150/180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79
Итого за завтрак 2			0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79
Обед										
37	Помидор соленый	45/60	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4
5	Борщ	200/250	2,82	3,52	4,79	5,98	7,83	9,78	93,69	117
22	Плов с курицей	150/200	14,17	19,33	11,96	16,19	25,08	33,99	264	359
43	Компот из сухофруктов	150/200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113
41	Хлеб пшеничный	30/45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
Итого за обед			19,81	26,96	17,145	22,74	68,78	73,03	517,44	692
Полдник										
21	Блины с джемом	150/150	11,8	11,8	10,6	10,6	72,9	72,9	434	434
60	Чай с молоком	150/180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89
Итого за полдник			14,45	14,47	12,93	12,94	84,21	87,21	511	523
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41,19	51,37	40,435	50,66	205,38	235,07	1272,96	1774,28

№ т.к.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)				
			Белки	Жиры	Углеводы					
1	2	3	4	5	6	7				
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ										
ВТОРНИК										
Завтрак 1										
31	Каша ячневая с маслом	150/200	3,3	4,39	4,06	4,2	21,24	28,3	136	169
87	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150/180	1,7	2	1,92	2,3	14,2	17	85	102
71	Бутерброд с маслом	28/50	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	95,2	170
Итого за завтрак 1			6,71	9,45	11,26	15,93	45,67	63,57	316,2	441
Завтрак 2										
59	Компот из свежих фруктов	150/200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6
Итого за завтрак 2			0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6
Обед										
54	Салат из кукурузы консервированной	40/60	1,15	1,72	2,47	3,7	3,21	4,82	39,72	59,5
6	Суп с полевой	150/200	7,71	8,54	7,32	9	15,3	21,8	166,6	202
77	Рагу из овощей	150/200	2,4	3,24	11,33	17,36	13,5	18,26	166	242
24	Тефтели из говядины с рисом	60/80	5,4	7,2	8,4	11,17	6,4	8,5	122,57	163,42
72	Напиток из пшеничника	150/180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79
41	Хлеб пшеничный	30/45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
Итого за обед			19,3	24,5	30,06	41,97	66,56	72,05	624,59	848,92
Полдник										
62	Макароны отварные с сыром	150/200	3,29	11,17	10,01	10,28	22,71	31,78	218	264
42	Чай с лимоном	150/180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41
Итого за полдник			3,36	11,29	10,02	10,3	29,81	41,98	247	305
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			29,49	45,4	51,46	68,36	159,95	201,48	1260,99	1692,52

№ т.к.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)				
			Белки	Жиры	Углеводы					
1	2	3	4	5	6	7				
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ										
СРЕДА										
Завтрак 1										
29	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/200	4,08	5,43	4,08	4,23	25,05	33,38	153	193
86	Какао со сгущенным молоком	150/180	1,5	1,8	1,9	2,3	14,2	17	83,3	100
71	Бутерброд с маслом	28/50	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	9,52	170
Итого за завтрак 1			7,29	10,29	11,26	15,96	49,48	68,65	245,82	463
Завтрак 2										
76	Компот из ягоды свежемороженой	150/180	0,158	0,19	0,033	0,04	13,508	16,21	54,942	65,93
Итого за завтрак 2			0,158	0,19	0,033	0,04	13,508	16,21	54,942	65,93
Обед										
37	Помидор соленый	45/60	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4
18	Суп вермишелевый	150/250	1,61	2,68	1,7	2,83	10,2	17,14	62,8	104,7
15	Жаркое по-домашнему	150/200	18,35	22,02	4,7	6,79	16,32	19,95	180	259
43	Компот из сухофруктов	150/200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113
41	Хлеб пшеничный	30/45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
Итого за обед			22,78	28,81	6,795	10,19	62,39	66,35	402,55	579,7
Полдник										
8	Суп молочный с гречневой крупой	150/200	3,54	4,72	3,59	4,78	11,98	15,97	89,54	119,38
44	Чай с сахаром	150/180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
95	Печенье	30/50	2,25	3,75	2,94	4,9	22,32	37,2	125,1	208,5
Итого за полдник			3,58	0,06	0,01	4,8	18,97	25,96	117,54	159,38
Итого за день			49,39	63,35	43,49	55,92	211,55	230,93	1432,12	1843,62

№ т.к.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)			
			Белки	Жиры	Углеводы					
1	2	3	4	5	6	7				
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ										
ЧЕТВЕРГ										
Завтрак 1										
27	Каша манная с маслом	150/200	3,4	4,52	3,96	4,07	22,94	30,57	141	177
44	Чай с сахаром	150/180	0,04	0,06	0,01	0,02	0,02	6,99	9,99	28
71	Бутерброд с маслом	28/50	1,71	3,06	5,28	9,43		10,23	18,27	9,52
	Итого за завтрак 1		5,15	7,64	9,25	13,52	40,16	58,83	178,52	387
Завтрак 2										
43	Компот из сухофруктов	150/200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113
	Итого за завтрак 2		0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113
Обед										
55	Салат из свеклы с черносливом	40/60	0,62	0,94	0,25	0,38	7,86	11,79	52,6	78,9
92	Суп картофельный с бобовыми	150/250	3,9	5,49	3,07	5,27	9,79	16,32	81	135
13	Рис отварной	100/150	2,43	3,64	3,58	5,37	24,45	36,47	140	210
57	Оладьи печеночные	60/80	12,2	16,3	5,57	7,43	2,31	3,08	108,3	144,4
72	Напиток из шиповника	150/180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79
41	Хлеб пшеничный	30/45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
	Итого за обед		21,79	30,17	13,01	19,19	72,56	86,33	511,6	750,3
Полдник										
75	Пудинг из творога с яблоком	120/150	16,33	20,46	12,8	18,09	17,55	22,11	251	333
60	Чай с молоком	150/180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89
	Итого за полдник		18,98	23,13	15,13	20,43	28,86	36,42	328	422
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,21	61,38	37,405	53,16	162,4	209,34	1102,87	1672,3

№ т.к. I	Прием пищи, наименование блюда Z	Масса порции з	Пищевые вещества			Углеводы о	Энергетическая ценность (ккал)			
			Белки 4	Жиры з						
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ										
ПЯТНИЦА										
Завтрак 1										
34	Каша кукурузная	150/200	4,67	6,21	4,86	5,28	20,94	27,9	146	184
87	Кофейный напиток с молоком сгущ	150/180	1,7	2	1,92	2,3	14,2	17	85	102
71	Бутерброд с маслом	28/50	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	9,52	17
Итого за завтрак 1			8,08	11,27	12,06	17,01	45,37	63,17	240,52	303
Завтрак 2										
72	Напиток из шиповника	150/180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79
Итого за завтрак 2			0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79
Обед										
63	Салат из соленых огурцов	45/60	0,38	0,51	2,3	3,06	1,17	1,56	26,91	35,88
7	Суп картофельный с бобовыми	200/250	4,3	6,5	3,9	5,2	17,51	22,09	105,6	150
26	Рыбные биточки	70/80	6,83	7,8	3,81	4,35	24,8	28,3	99,75	114
11	Макароны отварные	100/150	3,67	5,5	3,01	4,57	17,63	26,44	112	168
43	Компот из свежих фруктов	150/200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6
41	Хлеб пшеничный	30/45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43.	68,7	103
Итого за обед			17,43	23,66	13,47	17,83	92,94	102,3	486,16	668,48
Полдник										
9	Картофельное пюре	100/150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,62	20,43	92	138
40	Сосиска отварная	50/50	5,7	5,7	11,8	11,8	0,8	0,8	133	133
47	Кисель	150/200	1,02	1,36	0	0	21,76	29,02	87,14	116,19
Итого за полдник			8,76	10,12	15	16,6	36,18	50,25	312,14	387,19
Итого за день			34,78	45,66	40,74	51,69	188,72	234,4	1099,8	1437,7