

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ детский сад «Липка»



Т.Н. Коротаяева

**Ассортимент блюд
примерного 10-дневного
МЕНЮ**

для детей от 3 до 7 лет

**Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детский сад «Липка» села Ильино
Липецкого муниципального района
Липецкой области
на зимне-весенний период 2021 года.**

3 день								
	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
			Грамм					
	Завтрак							
1.	Вермишель на молоке	220	6,644	6,16	20,064	162,36	1,012	93
2.	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,2	864
3.	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,448	7,552	14,62	136	0	1
	Итого завтрак		9,492	13,812	49,744	359,02	1,212	
	2 завтрак							
1.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	134
	Итого 2 завтрак		1	0,2	20,2	92	4	
	Обед							
1.	Салат из моркови и яблок	40	0,344	2,088	3,148	32,76	2,78	40
2.	Суп картофельный на рыбном бульоне	250	15,925	0,75	11,525	131,8	7,375	43
3.	Рыба тушеная с овощами	80	8,744	4,08	2,056	80	2,304	247
4.	Картофельное пюре	180	3,672	5,76	24,534	164,7	21,798	321
5.	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
6.	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	0	140,7	0	б/н
	Итого обед		34,515	13,678	69,023	662,96	34,657	
	Уплотненный полдник							
1.	Пудинг творожный с молочным соусом	100/30	15,14/0,582	10,76/1,356	24,33/3,978	255/30,45	0,19/0,096	235/351
2.	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	10	368г
3.	Кофейный напиток с молоком	200	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	395
	Итого полдник		20,03	15,01	62,07	464,456	11,456	
	Всего 3 день		65,037	42,7	201,037	1578,436	51,325	

4 день								
	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
			Граммы					
	Завтрак							
1	Каша гречневая молочная жидкая	250	8,725	13,025	31,25	277,973	1,125	66
2	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
3	Бутерброд с сыром	40/5/16	6,306	9,174	19,416	185,334	0,096	3
	Итого завтрак		18,811	25,457	66,218	570,101	2,661	
	2 завтрак							
1	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	134
	Итого 2 завтрак		1	0,2	20,2	92	4	
	Обед							
1	Салат с картофелем и огурцом	40	0,68	1,728	5,076	38,56	7,48	23
2	Рассольник ленинградский на м/б	220	1,848	4,51	14,608	106,26	6,644	76
3	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	0	275
4	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
5	Хлеб ржано -пшеничный	70	5,39	0,98	0	140,7	0	б/н
6	Капуста тушеная	150	3,3	4,905	14,1	112,995	24,705	105
	Итого обед		17,158	24,093	61,744	641,515	39,229	
	Уплотненный полдник							
1	Манные биточки	200	8,52	6,23	50,42	292	0,66	199
2	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	10	368г
3	Кисель 1	200	0	0	21,2	84,6	0	411
			10,02	6,73	92,62	471,6	10,66	
	Итого полдник		46,989	56,48	240,782	1775,216	21,32	
	Всего 4 день							

5 день								
	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
			Граммы					
1	Каша рисовая молочная жидкая	153	5,9058	9,5472	32,7114	240,8373	1,5147	189
2	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,2	864
3	Бутерброд с сыром	40/4/16	6,306	9,174	19,416	185,334	0,096	3
	Итого завтрак		12,6118	18,8212	67,1874	486,8313	1,8107	
	2 Завтрак							
1.	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Итого 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	44	10	
	Обед							
1								
2	Суп картофельный с горохом на к/б	250	11,725	7,325	12,225	190,7	7,2318	774
3	Котлеты из кур	80	10,184	14,576	8,304	205,336	0,32	307
4	Макароны отварные	150	5,52	4,515	26,445	168,45	0	317
5	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,39	0,98	0	140,7	0	б/н
	Итого обед		33,259	27,416	74,734	818,186	7,9518	
	Уплотненный полдник							
1	Картофельное пюре с морковью	150	4,515	8,67	28,32	208,86	7,965	125
2	Ватрушка с творогом	100	5,2	2	60,2	279,7	0,1	451
3	Ряженка с сахаром	180	5,22	4,5	7,56	91,206	0,54	401в
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,28	0,56	0,52	78	0	701
	Итого полдник		18,215	15,73	96,6	657,766	8,605	
	Всего 5 день		64,4858	62,3672	248,3214	2006,7833	28,3675	

6 день								
	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
			Граммы					
1	Каша манная молочная жидкая	155	7,13	9,61	32,085	243,35	1,55	189
2	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,2	864
3	Вафли	30	0,876	0,999	23,25	106,251	0	152
	Итого завтрак		8,406	10,709	70,395	410,261	1,75	
	2 завтрак							
1	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Итого 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	44	10	
	Обед							
1	Салат из белокоч. Капусты с раст. маслом	60	1,152	6,048	4,734	78,132	29,01	12
2	Рассольник ленинградский на к/б	220	1,848	4,51	14,608	106,26	6,644	76
3	Биточки рубленные из птицы	80	11,856	12,344	7,936	190,664	0,4	306
4	Гречка отварная	180	10,26	8,676	49,41	324,612	0	67
5	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	0	140,7	0	б/н
	Итого обед		30,946	32,578	104,448	953,368	36,454	
	Уплотненный полдник							
1	Каша пшеничная молочная жидкая	250	8,45	13,025	32,325	281,175	1,125	70
2	Какао на молоке	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
3	Батон с маслом сливочным	40	2,448	7,552	14,62	136	0	1
			14,678	23,835	62,497	523,969	2,565	
			54,43	67,522	247,14	1931,598	50,769	

7 день								
	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт
	Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы			
			Граммы					
1	Вермишель на молоке	220	6,644	6,16	20,064	162,36	1,012	93
2	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,2	864
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,448	7,552	14,62	136	0	1
	Итого завтрак		9,492	13,812	49,744	359,02	1,212	
	2 завтрак							
1	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	134
	Итого 2 завтрак		1	0,2	20,2	92	4	
	Обед							
1	Салат из картофеля с огурцом	40	0,68	1,728	5,076	38,56	7,48	23
2	Борщ с мясом	220	8,712	6,402	12,078	140,8	13,75	62
3	Тефтели с мясом	80	10,112	7,592	5,176	134,984	0,64	108
4								
5	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	0	140,7	0	б/н
	Итого обед		25,334	16,722	50,09	568,044	22,27	
	Уплотненный полдник							
1	Вареники ленивые отварные	150	18,78	22,245	11,655	364,02	161,106	230
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	395
3	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Итого полдник		21,988	25,039	34,217	492,026	172,276	
	Всего 7 день		57,814	55,773	154,251	1511,09	199,758	

8 день								
	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт
	Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы			
			Граммы					
1	Каша рисовая молочная жидкая	153	5,9058	9,5472	32,7114	240,8373	1,5147	189
2	Чай с молоком	200	2,42	1,8	23,22	115,56	1,1323	868
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,448	7,552	14,62	136	0	1
	Итого завтрак		10,7738	18,8992	70,5514	492,3973	2,647	
	2 завтрак							
1	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	134
	Итого 2 завтрак		1	0,2	20,2	92	4	
	Обед							
1	Салат витаминный	60	0,68	6,06	6,38	84	8,95	1
2	Суп картофельный с клецками на рыб. бульоне	220	1,804	2,728	11,066	76,12	5,06	85
3	Котлета рыбная	80	10,696	3,76	7,984	108	0,344	255
4	Картофельное пюре	180	3,627	5,76	24,534	164,7	21,798	321
5	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	0	140,7	0	б/н
	Итого обед		22,637	19,308	77,724	686,52	36,552	
	Уплотненный полдник							
1	Булочка домашняя	90	6,3	10,602	48,096	314,001	0	187
2	Кисель 1	200	0	0	21,2	84,6	0	411
3	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Итого полдник		6,7	11,002	79,096	442,601	10	
	Всего 8 день		41,1108	49,4092	247,5714	1713,5183	53,199	

9 день								
	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
			Граммы					
1	Каша пшеничная молочная жидкая	250	8,45	13,025	32,325	281,175	1,125	70
2	Чай с молоком	200	2,42	1,8	23,22	115,56	1,1323	868
3	Бутерброд с сыром	40/5/16	6,306	9,174	19,416	185,334	0,096	3
	Итого завтрак		17,176	23,999	74,961	582,069	2,3533	
	2 завтрак							
1	Фрукты	110	0,869	0,187	21,516	90,75	57,75	371
	Итого 2 завтрак		0,869	0,187	21,516	90,75	57,75	
	Обед							
1	Салат с морковью и растительным маслом	60	0,726	4,254	5,814	63,552	1,956	17
2	Суп крестьянский с крупой на м/б	220	2,2	2,464	14,96	90,86	7,26	80
3	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	0	275
4	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
5	Хлеб ржано -пшеничный	50	5,39	0,98	0	140,7	0	б/н
6	Макароны отварные	150	5,52	4,515	26,445	168,45	0	317
	Итого обед		14,276	24,183	75,179	706,562	9,616	
	Уплотненный полдник							
1	Омлет натуральный	100	7,0	7,93	3,28	111,13	0,8125	789.1
2	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,2	864
3	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	604
	Итого полдник		9,65	10,97	40,66	296,89	1,0125	
	Итого 9 день		41,971	59,339	212,316	1676,271	70,7318	

10 день

	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
			Граммы					
	Завтрак							
1	Каша гречневая молочная жидкая	250	8,725	13,025	31,25	277,973	1,125	66
2	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
3	Бутерброд с сыром	40/4/16	6,306	9,174	19,416	185,334	0,096	3
	Итого завтрак		18,811	25,457	66,218	570,101	2,661	
	2 Завтрак							
1	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	134
	Итого 2 завтрак		1	0,2	20,2	92	4	
	Обед							
1	Салат с картофелем и огурцом	40	0,68	1,728	5,076	38,56	7,48	23
2	Суп гороховый на к/б	250	11,725	7,325	12,225	190,7	7,2318	774
3	Рагу овощное	150	3,76	5,1	14,65	122,2	95	64
4	Куры отварные	80	18,08	13,6	0	194,664	0	110
5	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	0	140,7	0	б/н
	Итого обед		40,075	28,753	59,711	799,824	110,1118	
	Уплотненный полдник							
1	Пирожки печеные с повидлом	100	5,2	2	60,3	279,7	0,1	451
2	Йогурт снежок	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	251
3	Фрукты	110	0,869	0,187	21,516	90,75	57,75	371
	Итого полдник		11,289	7,947	89,016	476,65	59,11	
	Всего 10 день		71,175	62,357	235,145	1938,575	175,8828	