

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома МБДОУ дс №27
Смирнова И.А.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с №27
Манфилова Ю.А.
Приказ от 01.03.21 №59^а-Д



ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА №27
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КИНЕШМА

1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак			Б	Ж	У			
	Каша вязкая пшениная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95	96
Пшено	25							
Молоко свежее	150							
Масло сливочное	3							
Сахар	5							
	Чай с молоком	188	0,67	0,82	11,18	46,37		261
Чай	0,8							
Сахар	8							
Молоко	50							
	Хлеб пшеничный	40	1,85	7,72	10,98	120,7		1,6
Хлеб пшеничный	40							
	Масло сливочное	5						
Масло сливочное	5							
Итого за завтрак		433						
2 завтрак								
	Фрукты	100	-	-	13,65	54,6		
Обед								
	Суп – уха с рыбными консервами	200	4,24	5,2	20,24	112,8		41
Консервы рыбные	32							
Манка	5							
Морковь	11							
Картофель	100							
Лук	10							
Масло растительн.	3							

	Греча отварная	150	21,25	3,04	114,88	572,14		204
Греча	69							
Масло сливочное	5							
	Птица в соусе	70	4,5	5,7	1,85	123,6		152
Кура	113							
Масло сливочное	2							
Лук	5							
Морковь	8							
Чеснок	1							
Томатная паста	5							
Сметана	3							
Мука	1							
	Компот из сухофруктов	180	0,43	-	21,42	81		241
Сухофрукт ы	20							
Сахар	10							
	Хлеб ржаной	45	1,96	6,04	11,69	108,8		1
Итого за обед		645						
Полдник								
	Запеканка творожная	135	9,84	8,84	23,94	264		117
Творог	120							
Мука	10							
Молоко	36							
Сахар	9							
Яйцо	1/10							
Масло сливочное	2							
Сметана	5							
	Сметанный соус	35	0,37	4,21	1,35	37,5		226
Крахмал	8							
Масло сливочное	1							
Сметана	15							
Сахар	6							
	Молоко кипяченное	200	4,35	3,75	7,2	81		255
Молоко	210							
	Хлеб пшеничный	40	1,83	5,66	10,96	102		1
Хлеб пшеничный	40							
Итого за полдник		410						
Итого за день		1588	56,05	58,36	265,74	1844,76		

2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет с маслом сливочным	125	4,55	5,26	18,45	138,45		91
Яйцо	2							
Молоко свежее	60							
Масло сливочное	5							
	Кукуруза консервированная	60						
Консервированная кукуруза	100							
	Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	75		248
Молоко	110							
Сахар	7							
Какао	1,2							
	Хлеб пшеничный	40	1,85	7,72	10,98	12,07		1,6
Хлеб пшеничный	40							
	Масло сливочное	5						
Масло сливочное	5							
	Сыр	14						
Сыр	14							
Итого за завтрак		424						
2 завтрак								
	Фрукты	100	-	-	13,65	54,6		
Обед								
	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	200/10/7	2,99	4,86	6,96	95,82		56
Мясо	18							
Морковь	14							
Лук	7							
Перловка	5							
Картофель	100							
Огурец соленый	22							
Масло растительное	3							
Сметана	8							
	Пюре картофельное	180	2,44	4,19	14,44	113,6		206
Картофель	250							
Молоко свежее	23							
Масло сливочное	4							
	Тефтели мясные	70	6,83	3,81	24,8	99,75		134
Мясо	49							
Хлеб пшен.	10							
Лук	17							
Мука	4							
Молоко	14							
Масло сливочное	3							
Масло растительное	3							

	Красный соус	40						
Мука	3							
Масло сливочное	2							
Лук	4							
Морковь	13							
Томат	2							
	Сок	180	0,18	0,08	13,75	75		256
Сок	180							
	Хлеб ржаной	45	1,96	6,04	11,69	108,8		1
Хлеб ржаной	45							
Итого за обед		732						
Полдник								
	Винегрет овощной	150	0,85	3,42	3,07	48		53
Картофель	60							
Свекла	45							
Морковь	15							
Огурец соленый	30							
Лук	7							
Зеленый горошек	13							
Масло растит.	7							
Квашенная капуста	40							
	Ватрушка с повидло	75	5,05	9,63	33,52	177,7		274
Мука	48							
Сахар	2							
Яйцо	1/10							
Яйцо для смазки	1/40							
Дрожжи	1,2							
Молоко	20							
Масло растит.	0,2							
Масло сливочное (маргарин)	11							
повидло	25							
	Чай с сахаром	190	-	-	8,98	30		263,264
Чай	0,8							
Сахар	10							
	Хлеб пшеничный	20						
Хлеб пшеничный	20							
Итого за полдник		435						
Итого за день		1691	28,24	48,21	174,59	988,89		

3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептур ы
Завтрак			Б	Ж	У			
	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	1,95	91
Крупа пшеничная	20							
Молоко	150							
Сахар	5							
Масло сливочное	3							
	Яйцо отварное	1/2						
Яйцо отварное	1/2							
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67		253
Кофейный напиток	2,7							
Сахар	7							
Молоко	110							
	Хлеб пшеничный	40	6	10,97	10,96	166,8		1,7
Хлеб пшеничный	40							
	Масло сливочное	5						
Масло сливочное	5							
Итого за завтрак		450						
2 завтрак								
	Фрукты	100	0,92	0,23	10,92	52,9		
Обед								
	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	200/ 10/ 7	3,42	5,27	11,18	117,74		34
Мясо	18							
Капуста	50							
Картофель	40							
Морковь	17							
Лук	12							
Масло растительное	3							
Томатная паста	2							
Сметана	8							

	Овощи тушеные с курой	165	4,02	7,53	13,51	146		200
Кура	75							
Картофель	129							
Морковь	50							
Лук	28							
Зеленый горошек	10							
	Сметанный соус	35						
Сметана	15							
Мука	2							
Масло сливочное	1							
	Сок	180	0,12	0,12	11,92	45		240
Сок	180							
	Хлеб ржаной	45	1,96	6,04	11,69	108,8		1
Хлеб ржаной	45							
Итого за обед		642						
Полдник								
	Суфле рыбное	150/ 4	2,65	7,07	13,19	127,17		25
Минтай	160							
Молоко	40							
Масло растительное	6							
Мука	10							
Яйцо	1/2							
Масло сливочное	4							
	Молоко кипяченое	200	4,35	3,75	7,2	81		255
Молоко	210							
	Хлеб пшеничный	40	2,15	0,22	18,42	85,4		2
Хлеб	40							
Итого за полдник		394						
Итого за день		1586	37,54	57,72	143,83	1280,98		

4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак			Б	Ж	У			
	Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	99
Крупа	25							
Молоко свежее	150							
Сахар	5							
Масло сливочное	3							
	Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	75		248
Молоко	110							
Сахар	7							
Какао	1,2							
	Хлеб пшеничный	40	1,85	7,72	10,98	12,07		1,6
Хлеб пшеничный	40							
	Масло сливочное	5						
Масло сливочное	5							
	Сыр	14						
Сыр	14							
Итого за завтрак		439						
2 завтрак								
	Фрукты	100	-	-	13,65	54,6		
Обед								
	Суп картофельный с крупой и мясом	200/10	1,97	2,37	13,97	85,05		77
Мясо	18							
Картофель	80							
Масло растительное	5							
Морковь	10							
Лук	8							
Пшено	6							
	Запеканка из печени с рисом	200/4	2,44	4,19	14,44	113,6		206
Печень	135							
Рис	25							
Лук	60							
Молоко	30							
Яйцо	1/4, 1/10							

Масло сливочное	4							
	Сок	180	0,11	0,01	18,32	72		282
Сок	180							
	Хлеб ржаной	45	1,96	6,04	11,69	108,8		1
Хлеб ржаной	45							
Итого за обед		639						
Полдник								
	Макароны отварные	135	4,39	4,36	14,99	116,25		44
Рожки	45							
Масло сливочное	7							
	Яйцо отварное	1/2						
Яйцо отварное	1/2							
	Молоко	200	-	-	8,98	30		263,264
Молоко	210							
	Хлеб пшеничный	40	1,83	5,66	10,96	102		1
Хлеб пшеничный	40							
Итого за полдник		400						
Итого за день		1578	27,1	42,24	161,79	1046,45		

5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	84
Рис	13							
Пшено	10							
Молоко свежее	150							
Масло сливочное	3							
Сахар	5							
	Кофейный напиток с молоком	180	1,85	7,72	10,98	12,07		1,6
Кофе	2,7							
Сахар	7							
Молоко	110							
	Хлеб пшеничный	40	1,08	1,08	11,67	76,67		253
Хлеб пшеничный	40							
Молоко	Масло сливочное	5						
Масло сливочное	5							
Итого за завтрак		425						
2 завтрак								
	Фрукты	100	0,92	0,23	10,92	52,9		
Обед								
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200/7	1,83	2,38	12,00	76,86		80
Свекла	22							
Капуста	30							
Картофель	30							
Морковь	9							
Лук	8							
Масло растит.	2							
Сметана	8							
	Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным	170/4	5,63	3,98	11	170,45		153
Мясо	60							
Картофель	290							
Лук	14							
Сухари панировочны е	4							
Масло сливочное	9							
	Соус красный	40						
Мука	3							

Масло сливочное	2							
Лук	4							
Морковь	13							
Томат	2							
	Огурец соленый	60	0,37	0,05	1,15	6,44		70
Огурец соленый	109							
	Компот из сухофруктов	180	0,12	0,12	11,92	45		240
Сухофрукты	20							
Сахар	10							
	Хлеб ржаной	45	1,96	6,04	11,69	108,8		1
Хлеб ржаной	45							
Итого за обед		706						
Полдник								
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0,44	3,03	3,23	43		8
Свекла	80							
Зеленый горошек	50							
Масло растит.	5							
	Пирожок печеный с овощным фаршем (яйцо)	70	3,39	2,13	28,5	152,8		294
	<u>Пирожок</u>							
Мука	41							
Сахар	2							
Масло сливочное (маргарин)	3							
Яйцо	1/13							
Дрожжи	1,2							
Молоко	8							
Яйцо для смазки	1/31							
	<u>Начинка</u>							
Яйцо	1							
	Чай с сахаром	190	-	-	15,65	58,6		
Чай-заварка	0,8							
Сахар	10							
Итого за полдник		360						
Итого за день		1591	21,59	31,61	179,23	928,39		

6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак			Б	Ж	У			
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	93
Геркулес	20							
Молоко свежее	150							
Масло сливочное	3							
Сахар	5							
	Чай с молоком	150/8	0,67	0,82	11,18	46,37		261
Чай	0,8							
Сахар	8							
Молоко	50							
	Хлеб пшеничный	40	1,85	7,72	10,98	12,07		1,6
Хлеб пшеничный	40							
	Масло сливочное	5						
Масло сливочное	5							
Итого за завтрак		403						
Второй завтрак								
	Фрукты	100	-	-	13,65	54,6		
Обед								
	Суп уха с рыбными консервами	200	3,93	4,9	16,84	120,88		101
Рыбные консервы	32							
Манка	5							
Картофель	100							
Морковь	11							
Лук	10							
Масло растит.	3							
	Макароны отварные с маслом сливочным	130	3	4,27	14,6	175,33		186
Макароны	45							
Масло сливочное	7							

	Гуляш из печени	80	4,5	5,7	1,85	123,6		152
Печень говяжья	73							
Масло растительное	4							
Мука	3							
Лук	4							
Морковь	4							
Томатная паста	6							
	Компот из сухофруктов	180	0,43	-	21,42	81		241
Сухофрукты	20							
Сахар	10							
	Хлеб ржаной	45	1,96	6,04	11,69	108,8		1
Хлеб ржаной	45							
Итого за обед		635						
Полдник								
	Сырники из творога с джемом	135/30	6,34	7,2	22,68	281,1		130
Творог	120							
Яйцо	1/8							
Сахар	15							
Мука	20							
Масло сливочное	3							
Джем	30							
	Молоко кипяченое	200	4,35	3,75	7,2	81		255
Молоко	210							
	Хлеб пшеничный	40	1,83	5,66	10,96	102		1
Хлеб пшеничный	40							
Итого за полдник		405						
Итого за день		1543	34,12	96,23	164,34	1346,5		

7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
Завтрак			Б	Ж	У			
	Омлет с маслом сливочным	125	4,32	4,93	18,29	132,6		99
Яйцо	2							
Молоко свежее	60							
Масло сливочное	5							
	Зеленый горошек консервированный	60						
Зеленый горошек	100							
	Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	75		248
Какао	1,2							
Молоко	110							
Сахар	7							
	Хлеб пшеничный	40	1,85	7,72	10,98	12,07		1,6
Хлеб	40							
	Масло сливочное	5						
Масло сливочное	5							
	Сыр	14						
Сыр	14							
Итого за завтрак		424						
Второй завтрак								
	Фрукты	100	-	-	13,65	54,6		
Обед								
	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	200/ 10/7	3,33	4,87	16,99	117,74		33
Мясо	18							
Капуста	50							
Картофель	40							
Морковь	17							
Лук	12							
Томатная паста	2							
Масло растительное	3							
Сметана	8							

	Пюре картофельное	180	2,44	4,19	14,44	113,6		206
Картофель	250							
Молоко свежее	23							
Масло сливочное	4							
	Котлета рыбная	80	9,09	4,70	41,14	96,19		144
Рыбный фарш	61							
Лук	7							
Яйцо	1/4							
Молоко	11							
Масло растит.	5							
Хлеб пшен.	12							
	Сок	180	0,18	0,08	13,75	75		256
Сок	180							
	Хлеб ржаной	45	1,96	6,04	11,69	108,8		1
Хлеб ржаной	45							
Итого за обед		702						
Полдник								
	Салат Зимний	150	4,79	8,76	47,55	288		279
Картофель	90							
Морковь	26							
Горошек зеленый	23							
Огурец соленый	30							
Масло растительное	7							
Лук	8							
	Гребешок с повидлом	75	1,84	8,34	11,39	127,98		45
Мука	48							
Сахар	2							
Масло сливочное (маргарин)	11							
Яйцо	1/10							
Дрожжи	1,2							
Молоко	20							
Масло растит.	0,2							
Яйцо для смазки	1/40							
Повидло	25							
	Молоко	200	-	-	8,98	30		263,264
Молоко	210							
	Хлеб пшеничный	20						
Хлеб пшеничный	20							
Итого за полдник		445						
Итого за день		1671	31,34	52,92	223,15	1256,68		

8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак			Б	Ж	У			
	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,6	8,9	25,6	205,6	1,95	173
Рис	20							
Молоко	150							
Сахар	5							
Масло сливочное	3							
	Яйцо отварное	1/2						
Яйцо отварное	1/2							
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67		253
Кофейный напиток	2,7							
Молоко	110							
Сахар	7							
	Хлеб пшеничный	40	1,85	7,72	10,98	12,07		1,6
Хлеб	40							
	Масло сливочное	5						
Масло сливочное	5							
Итого за завтрак		450						
Второй завтрак								
	Фрукты	100	0,92	0,23	10,92	52,9		
Обед								
	Суп харчо с мясом	200/10	2,99	4,87	6,97	95,82		56
Мясо	18							
Морковь	14							
Лук	12							
Картофель	100							
Рис	5							
Чеснок	3							
Томатная паста	2							
Масло растительное	3							
	Капуста тушеная с мясом	200	9,08	6,57	15,89	159,02		302
Мясо	97							
Капуста	190							

Масло растительное	6							
Морковь	15							
Лук	11							
Томатная паста	5							
Сахар	2							
Мука	2							
	Кисель из шиповника	180	0,12	0,12	11,92	45		240
Шиповник	18							
Крахмал	10							
Сахар	9							
	Хлеб ржаной	45	1,96	6,04	11,69	108,8		1
Хлеб ржаной	45							
Итого за обед		635						
Полдник								
	Голубцы ленивые	100	5,25	5,89	23,92	172,67		204
Фарш куриный	56							
Рис	6							
Лук	8							
Яйцо	2/13							
Масло растительное	4							
Капуста	38							
	Овощной соус	40						
Мука	3							
Масло сливочное	2							
Томатная паста	2							
Лук	4							
Морковь	13							
	Греча отварная	87						
Греча отварная	35							
	Молоко кипяченое	200	4,35	3,75	7,2	81		255
Молоко	210							
	Хлеб пшеничный	20						
Хлеб пшеничный	20							
Итого за полдник		447						
Итого за день		1632	44,03	65,44	171,35	1364,80		

9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептур
Завтрак			Б	Ж	У			
	Запеканка творожная	135	4,56	5,26	18,45	138,45		96
	Творог	120						
	Молоко свежее	36						
	Мука	10						
	Сахар	9						
	Яйцо	1/10						
	Масло сливочное	2						
	Сметана	5						
	Сметанный соус	35						
	Крахмал	8						
	Масло сливочное	1						
	Сахар	6						
	Сметана	15						
	Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	75		248
	Какао	1,2						
	Молоко	110						
	Сахар	7						
	Хлеб пшеничный	40	1,85	7,72	10,98	12,07		1,6
	Хлеб пшеничный	40						
	Масло сливочное	5						
	Масло сливочное	5						
	Сыр	14						
	Сыр	14						
Итого за завтрак		409						
Второй завтрак								
	Фрукты	100	-	-	13,65	54,6		
Обед								
	Суп картофельный с мясом	200/10	1,97	2,37	13,97	85,05		77
	Мясо	18						
	Картофель	120						
	Морковь	10						
	Лук	10						
	Масло растительное	2						
	Плов рисовый с мясом	200	5,75	4,45	4,18	79,63		151

Мясо	105							
Масло растительное	10							
Морковь	21							
Лук	11							
Рис	45							
	Икра кабачковая	60	0,48	1,37	2,16	21,7		228
Икра кабачковая	63							
	Сок	180	0,11	0,01	18,32	72		282
Сок	180							
	Хлеб ржаной	45	1,96	6,04	11,69	108,8		1
Хлеб ржаной	45							
Итого за обед		695						
Полдник								
	Лапша в молоке	200	4,19	3,97	28,69	123,34		102
Молоко	154							
Вермишель	16							
Масло сливочное	1							
Сахар	2							
	Чай с сахаром	180/ 10	4,35	3,75	7,2	81		255
Чай-заварка	0,8							
Сахар	10							
	Хлеб пшеничный	40	1,83	5,66	10,96	102		1
Хлеб пшеничный	40							
Итого за полдник		430						
Итого за день		1634	31,41	46,1	176,44	1120,14		

10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	125,09	192	1,95	88
Манка	20							
Молоко	150							
Сахар	5							
Масло сливочное	3							
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67		253
Кофейный напиток	2,7							
Молоко	110							
Сахар	7							
	Хлеб пшеничный	40	2,15	0,22	18,42	85,4		2
Хлеб	40							
	Масло сливочное	5						
Масло сливочное	5							
Итого за завтрак		425						
Второй завтрак								
	Фрукты	100	0,92	0,23	10,92	52,9		
Обед								
	Свекольник с мясом и сметаной	200/10 /7	1,47	4,18	5,8	66,8		66
Мясо	18							
Морковь	14							
Лук	13							
Свекла	70							
Картофель	57							
Масло растительное	3							
Сахар	1							
Томатная паста	2							
Сметана	8							

	Жаркое по домашнему	200	2,23	4,04	10,16	86,67		77
Мясо	111							
Картофель	150							
Лук	13							
Морковь	30							
Масло растительно е	4							
Томатная паста	3							
	Огурец соленый	60	3,5	5,23	1,59	116,81		183
Огурец соленый	109							
	Компот из сухофруктов	180	0,12	0,12	11,92	45		240
сухофрукты	20							
Сахар	10							
	Хлеб ржаной	45	1,96	6,04	11,69	108,8		1
Хлеб ржаной	45							
Итого за обед		702						
Полдник								
	Пирог печеный с капустой	70	5,05	9,63	33,52	177,7		274
Мука	40							
Сахар	2							
Масло сливочное (маргарин)	3							
Яйцо	1/13							
Яйцо на смазку	1/31							
Дрожжи	1,2							
Молоко	8							
Мука	1							
Масло растительно е	2							
Капуста	44							
Лук	6							
	Салат овощной (из свеклы или моркови)	100	0,85	3,42	3,07	48		33
Свекла	115							
Сахар	3							
Масло растит.	2							
	Чай с сахаром	190	-	-	15,65	58,6		
Чай-заварка	0,8							
Сахар	10							
Итого за полдник		360						

Итого за день		1587	30,57	49,68	158,73	1203,29		
------------------	--	------	-------	-------	--------	---------	--	--