

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 пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	96
Пшено	19							
Молоко свежее	113							
Масло сливочное	2							
Сахар	4							
	Чай с молоком	157	0,67	0,82	11,18	46,37		261
Чай	0,8							
Сахар	7							
Молоко	42							
	Хлеб пшеничный Масло сливочное	35	1,85	7,72	10,98	120,7		1,6
Хлеб пшеничный	30							
Масло сливочное	5							
Итого за завтрак		342						
2 завтрак								
	Фрукты	95	-	-	13,65	54,6		
Обед								
	Суп – уха с рыбными консервами	180	4,24	5,2	20,24	112,8		41
Консервы рыбные	30							
Манка	5							
Морковь	10							
Картофель	90							
Лук	9							
Масло растительн.	2							

	Греча отварная	110	21,25	3,04	114,88	572,14		204
Греча	50							
Масло сливочное	3							
	Птица в соусе	65	4,5	5,7	1,85	123,6		152
Кура	100							
Масло сливочное	2							
Лук	5							
Морковь	7							
Чеснок	1							
Томатная паста	5							
Сметана	2							
Мука	1							
	Компот из сухофруктов	150	0,43	-	21,42	81		241
Сухофрукт ы	15							
Сахар	8							
	Хлеб ржаной	36	1,96	6,04	11,69	108,8		1
Итого за обед		541						
Полдник								
	Запеканка творожная	100	9,84	8,84	23,94	264		117
Творог	90							
Мука	8							
Молоко	27							
Сахар	6							
Яйцо	1/10							
Масло сливочное	2							
Сметана	4							
	Сметанный соус	25	0,37	4,21	1,35	37,5		226
Крахмал	4							
Масло сливочное	0,7							
Сметана	10							
Сахар	5							
	Молоко кипяченое	180	4,35	3,75	7,2	81		255
Молоко	189							
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102		1
Итого за полдник		335						
Итого за день		1313	56,05	58,36	265,74	1844,76		

2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Ви та ми н С	№ рецепту р
			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	45						
Консервированная кукуруза	75							
	Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	75		248
Молоко	110							
Сахар	7							
Какао	1,2							
	Хлеб пшеничный	30	1,85	7,72	10,98	12,07		1,6
Хлеб пшеничный	30							
	Масло сливочное	5						
Масло сливочное	5							
	Сыр	10						
Сыр	10							
Итого за завтрак		395						
2 завтрак								
	Фрукты	95	-	-	13,65	54,6		
Обед								
	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	180/10/7	2,99	4,86	6,96	95,82		56
Мясо	18							
Морковь	12							
Лук	7							
Перловка	4							
Картофель	90							
Огурец соленый	20							
Масло растительное	2							
Сметана	8							
	Пюре картофельное	120	2,44	4,19	14,44	113,6		206
Картофель	165							
Молоко свежее	18							
Масло сливочное	3							
	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	35						
Мука	2							
Масло сливочное	2							
Лук	3							
Морковь	10							
Томат	2							
	Сок	180	0,18	0,08	13,75	75		256
Сок	180							
	Хлеб ржаной	36	1,96	6,04	11,69	108,8		1
Итого за обед		683						
Полдник								
	Винегрет овощной	135	0,85	3,42	3,07	48		53
Картофель	53							
Свекла	40							
Морковь	13							
Огурец соленый	27							
Лук	6							
Зеленый горошек	10							
Масло растит.	6							
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							
Молоко	20							
Масло растит.	0,2							
Масло сливочное (маргарин)	11							
повидло	25							
	Чай с сахаром	189	-	-	8,98	30		263,264
Чай	0,8							
Сахар	9							
	Хлеб пшеничный	20						
Итого за полдник		419						
Итого за день		1592	28,24	48,21	174,59	988,89		

3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	91
Крупа пшеничная	15							
Молоко	113							
Сахар	4							
Масло сливочное	2							
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67		253
Кофейный напиток	2,2							
Сахар	7							
Молоко	110							
	Хлеб пшеничный	30	6	10,97	10,96	166,8		1,7
Хлеб пшеничный	30							
	Масло сливочное	5						
Масло сливочное	5							
Итого за завтрак		392						
2 завтрак								
	Фрукты	95	0,92	0,23	10,92	52,9		
Обед								
	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	180/ 10/ 7	3,42	5,27	11,18	117,74		34
Мясо	18							
Капуста	45							
Картофель	35							
Морковь	15							
Лук	11							
Масло растительное	3							
Томатная паста	2							
Сметана	8							

	Овощи тушеные с курой	150	4,02	7,53	13,51	146		200
Кура	50							
Картофель	103							
Морковь	40							
Лук	22							
Зеленый горошек	8							
	Сметанный соус	25						
Сметана	10							
Мука	1							
Масло сливочное	0,7							
	Сок	180	0,12	0,12	11,92	45		240
Сок	180							
	Хлеб ржаной	36	1,96	6,04	11,69	108,8		1
Итого за обед		588						
Полдник								
	Суфле рыбное	130/ 4	2,65	7,07	13,19	127,17		25
Минтай	130							
Молоко	32							
Масло растительное	5							
Мука	8							
Яйцо	1/2							
Масло сливочное	4							
	Молоко кипяченное	180	4,35	3,75	7,2	81		255
Молоко	189							
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,22	18,42	85,4		2
Хлеб	30							
Итого за полдник		344						
Итого за день		1419	37,54	57,72	143,83	1280,98		

4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша вязкая ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,10	153	1,46	99
Крупа	19							
Молоко свежее	113							
Сахар	4							
Масло сливочное	2							
	Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	75		248
Молоко	110							
Сахар	7							
Какао	1,2							
	Хлеб пшеничный	30	1,85	7,72	10,98	12,07		1,6
Хлеб пшеничный	30							
	Масло сливочное	5						
Масло сливочное	5							
	Сыр	10						
Сыр	10							
Итого за завтрак		375						
2 завтрак								
	Фрукты	95	-	-	13,65	54,6		
Обед								
	Суп картофельный с крупой и мясом	180/10	1,97	2,37	13,97	85,05		77
Мясо	18							
Картофель	70							
Масло растительное	5							
Морковь	9							
Лук	7							
Пшено	6							
	Запеканка из печени с рисом	180/4	2,44	4,19	14,44	113,6		206
Печень	122							
Рис	23							

Лук	53							
Молоко	25							
Яйцо	1/4, 1/10							
Масло сливочное	4							
	Сок	180	0,11	0,01	18,32	72		282
Сок	180							
	Хлеб ржаной	36	1,96	6,04	11,69	108,8		1
Итого за обед		590						
Полдник								
	Макароны отварные	90	4,39	4,36	14,99	116,25		44
Рожки	30							
Масло сливочное	5							
	Яйцо отварное	1/2						
Яйцо отварное	1/2							
	Молоко	180	-	-	8,98	30		263,264
Молоко	189							
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102		1
Итого за полдник		325						
Итого за день		1385	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»	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	84
Рис	10							
Пшено	8							
Молоко свежее	113							
Масло сливочное	2							
Сахар	4							
	Кофейный напиток с молоком	180	1,85	7,72	10,98	12,07		1,6
Кофе	2,2							
Сахар	7							
Молоко	110							
	Хлеб пшеничный	30	1,08	1,08	11,67	76,67		253
Хлеб пшеничный	30							
Молоко	Масло сливочное	5						
Масло сливочное	5							
Итого за завтрак		365						
2 завтрак								
	Фрукты	95	0,92	0,23	10,92	52,9		
Обед								
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180/7	1,83	2,38	12,00	76,86		80
Свекла	20							
Капуста	27							
Картофель	27							
Морковь	8							
Лук	7							
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	35						
Мука	2							
Масло сливочное	2							
Лук	3							
Морковь	10							
Томат	2							
	Огурец (соленый, свежий)	45	0,37	0,05	1,15	6,44		70
Огурец (соленый, свежий)	82 46							
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	11,92	45		240
Сухофрукты	15							
Сахар	8							
	Хлеб ржаной	36	1,96	6,04	11,69	108,8		1
Итого за обед		627						
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							
Молоко	8							
Яйцо для смазки	1/31							
	<u>Начинка</u>							
Яйцо	1							
	Чай с сахаром	189	-	-	15,65	58,6		
Чай-заварка	0,8							
Сахар	9							
Итого за полдник		359						
Итого за день		1446	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»	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	93
Геркулес	15							
Молоко свежее	113							
Масло сливочное	2							
Сахар	4							
	Чай с молоком	150/7	0,67	0,82	11,18	46,37		261
Чай	0,8							
Сахар	7							
Молоко	42							
	Хлеб пшеничный	30	1,85	7,72	10,98	12,07		1,6
Хлеб пшеничный	30							
	Масло сливочное	5						
Масло сливочное	5							
Итого за завтрак		342						
Второй завтрак								
	Фрукты	95	-	-	13,65	54,6		
Обед								
	Суп уха с рыбными консервами	180	3,93	4,9	16,84	120,88		101
Рыбные консервы	30							
Манка	5							
Картофель	90							
Морковь	10							
Лук	9							
Масло растит.	2							

	Макароны отварные с маслом сливочным	90	3	4,27	14,6	175,33		186
Макароны	30							
Масло сливочное	5							
	Гуляш из печени	60	4,5	5,7	1,85	123,6		152
Печень говяжья	55							
Масло растительное	3							
Мука	2							
Лук	3							
Морковь	3							
Томатная паста	4							
	Компот из сухофруктов	150	0,43	-	21,42	81		241
Сухофрукты	15							
Сахар	8							
	Хлеб ржаной	36	1,96	6,04	11,69	108,8		1
Итого за обед		516						
Полдник								
	Сырники из творога с молоком сгущенным	110/ 25	6,34	7,2	22,68	281,1		130
Творог	90							
Яйцо	1/8							
Сахар	11							
Мука	17							
Масло сливочное	3							
Молоко сгущенное	25							
	Молоко кипяченое	180	4,35	3,75	7,2	81		255
Молоко	189							
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102		1
Хлеб пшеничный	30							
Итого за полдник		345						
Итого за день		1298	34,12	96,23	164,34	1346,5		

7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюд а	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	45						
Зеленый горошек	75							
	Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	75		248
Какао	1,2							
Молоко	110							
Сахар	7							
	Хлеб пшеничный	30	1,85	7,72	10,98	12,07		1,6
Хлеб	30							
	Масло сливочное	5						
Масло сливочное	5							
	Сыр	10						
Сыр	10							
Итого за завтрак		395						
Второй завтрак								
	Фрукты	95	-	-	13,65	54,6		
Обед								
	Щи из свежей капусты с	180/10/7	3,33	4,87	16,99	117,74		33

	мясом и со сметаной							
Мясо	18							
Капуста	45							
Картофель	35							
Морковь	15							
Лук	11							
Томатная паста	2							
Масло растительное	3							
Сметана	8							
	Пюре картофельное	120	2,44	4,19	14,44	113,6		206
Картофель	165							
Молоко свежее	18							
Масло сливочное	3							
	Котлета рыбная	70	9,09	4,70	41,14	96,19		144
Рыбный фарш	53							
Лук	6							
Яйцо	1/4							
Молоко	10							
Масло растит.	3							
Хлеб пшен.	12							
	Сок	180	0,18	0,08	13,75	75		256
Сок	180							
	Хлеб ржаной	36	1,96	6,04	11,69	108,8		1
Итого за обед		603						
Полдник								
	Салат Зимний	135	4,79	8,76	47,55	288		279
Картофель	80							
Морковь	23							
Горошек зеленый	20							
Огурец соленый	27							
Масло растительное	6							
Лук	7							
	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							
Молоко	20							
Масло растит.	0,2							
Яйцо для смазки	1/40							
Повидло	25							
	Молоко	180	-	-	8,98	30		263,264
Молоко	189							

	Хлеб пшеничный	20						
Хлеб пшеничный	20							
Итого за полдник		410						
Итого за день		1503	31,34	52,92	223,15	1256,68		

8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша вязкая рисовая молочная	150	4,5	7,9	20,2	168,6	1,46	173
Рис	15							
Молоко	113							
Сахар	4							
Масло сливочное	2							
	Яйцо отварное	1/2						
Яйцо отварное	1/2							
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67		253
Кофейный напиток	2,2							
Молоко	110							
Сахар	7							
	Хлеб пшеничный	30	1,85	7,72	10,98	12,07		1,6
Хлеб	30							
	Масло сливочное	5						
Масло сливочное	5							
Итого за завтрак		390						
Второй завтрак								
	Фрукты	95	0,92	0,23	10,92	52,9		
Обед								
	Суп харчо с мясом	180/1 0	2,99	4,87	6,97	95,82		56
Мясо	18							
Морковь	13							
Лук	11							

Картофель	90							
Рис	4							
Чеснок	2							
Томатная паста	2							
Масло растительное	2							
	Капуста тушеная с мясом	180	9,08	6,57	15,89	159,02		302
Мясо	87							
Капуста	170							
Масло растительное	6							
Морковь	14							
Лук	10							
Томатная паста	5							
Сахар	2							
Мука	1							
	Кисель из шиповника	180	0,12	0,12	11,92	45		240
Шиповник	18							
Крахмал	10							
Сахар	9							
	Хлеб ржаной	36	1,96	6,04	11,69	108,8		1
Хлеб ржаной	36							
Итого за обед		586						
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	35						
Мука	2							
Масло сливочное	2							
Томатная паста	2							
Лук	3							
Морковь	10							
	Молоко кипяченое	180	4,35	3,75	7,2	81		255

Молоко	189							
	Хлеб пшеничный	20						
Хлеб пшеничный	20							
Итого за полдник		335						
Итого за день		1406	44,03	65,44	171,35	1364,80		

9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Запеканка творожная	100	4,56	5,26	18,45	138,45		96
Творог	90							
Молоко свежее	27							
Мука	8							
Сахар	6							
Яйцо	1/10							
Масло сливочное	2							
Сметана	4							
	Сметанный соус	25						
Крахмал	4							
Масло сливочное	0,7							
Сахар	5							
Сметана	10							
	Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	75		248
Какао	1,2							
Молоко	110							
Сахар	7							
	Хлеб пшеничный	30	1,85	7,72	10,98	12,07		1,6
Хлеб пшеничный	30							
	Масло сливочное	5						
Масло сливочное	5							
	Сыр	10						
Сыр	10							
Итого за завтрак		350						
Второй завтрак								
	Фрукты	95	-	-	13,65	54,6		
Обед								

	Суп картофельный с мясом	180/ 10	1,97	2,37	13,97	85,05		77
Мясо	18							
Картофель	110							
Морковь	9							
Лук	9							
Масло растительное	2							
	Плов рисовый с мясом	150	5,75	4,45	4,18	79,63		151
Мясо	80							
Масло растительное	8							
Морковь	17							
Лук	8							
Рис	35							
	Икра кабачковая	45	0,48	1,37	2,16	21,7		228
Икра кабачковая	47							
	Сок	180	0,11	0,01	18,32	72		282
Сок	180							
	Хлеб ржаной	36	1,96	6,04	11,69	108,8		1
Хлеб ржаной	36							
Итого за обед		601						
Полдник								
	Лапша в молоке	150	4,19	3,97	28,69	123,34		102
Молоко	116							
Вермишель	12							
Масло сливочное	1							
Сахар	1							
	Чай с сахаром	180/ 9	4,35	3,75	7,2	81		255
Чай-заварка	0,8							
Сахар	9							
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102		1
Хлеб пшеничный	30							
Итого за полдник		369						
Итого за день		1415	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	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	88
Манка	15							
Молоко	113							
Сахар	4							
Масло сливочное	2							
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67		253
Кофейный напиток	2,2							
Молоко	110							
Сахар	7							
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,22	18,42	85,4		2
Хлеб	30							
	Масло сливочное	5						
Масло сливочное	5							
Итого за завтрак		365						
Второй завтрак								
	Фрукты	95	0,92	0,23	10,92	52,9		
Обед								
	Свекольник с мясом и сметаной	180/10 /7	1,47	4,18	5,8	66,8		66
Мясо	18							
Морковь	13							
Лук	12							
Свекла	63							

Картофель	50							
Масло растительное	3							
Сахар	1							
Томатная паста	2							
Сметана	8							
	Жаркое по домашнему	150	2,23	4,04	10,16	86,67		77
Мясо	83							
Картофель	113							
Лук	10							
Морковь	24							
Масло растительное	3							
Томатная паста	2							
	Огурец соленый	45	3,5	5,23	1,59	116,81		183
Огурец соленый	82							
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	11,92	45		240
сухофрукты	15							
Сахар	8							
	Хлеб ржаной	36	1,96	6,04	11,69	108,8		1
Хлеб ржаной	36							
Итого за обед		578						
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							
Молоко	8							
Мука	1							
Масло растительное	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	189	-	-	15,65	58,6		
Чай-заварка	0,8							
Сахар	9							
Итого за полдник		359						
Итого за день		1397	30,57	49,68	158,73	1203,29		