

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ

«Касумкентский детский сад №2»

С.Н.Сейдалиева

«11» декабря 2020 г.



Примерное десятидневное меню муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Касумкентский детский сад №2» для организации питания детей с 2 до 7 лет в ДОУ с 10,5 часовым пребыванием детей.

2020г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белк и г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

1 ДЕНЬ

959	Завтрак												
	Молочно рисовый суп	200/250	4,65	5,2	54,51	283	7,75	23,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	50 /60	3,16	9,00	20,02	175,6	7,8	17,53	41,58	0,89	0,028	0,00	0,00
	Чай с сахаром и лимоном	180/200	0,11	2,03	6,65	26,29	7,58	2,8	3,57	0,14	0,00	2,03	0,00
	Обед												
	1.Суп с перловой крупой	200/250	2,50	2,79	17,00	103,25	25,90	26,50	87,35	1,01	0,10	8,33	0,00
	2.Голубцы ленивые	50/70	17,68	11,36	25,06	273,31	75,34	0,00	0,00	2,04	0,00	0,00	0,00
	3.Компот из сухофруктов	180/200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	4.Хлеб пшеничный	50/60	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10,0	25,76	0,6	0,05	0,00	0,00
	Полдник												
	Чай сладкий	180/ 200	0,00	0,00	0,98	43,0	0,38	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50/60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00
	Сыр порционный	20,0	4,64	5,90	0,00	72,80	176,0	7,00	100,0	0,20	0,01	0,14	52,0
	Фрукты	40/80	5,78	10,25	4,8	135	49,7	0,00	0,00	1,74	0,05	1,4	0,00
	ИТОГО:		41,4	47,97	174,4	1420,59	378,84	107,93	449,22	8,07	1,2	13,63	82,6

2 ДЕНЬ

Завтрак													
Каша овсяная на слив.масле	200/250	6,60	11,80	35,60	276,0	61,0	72,0	208,0	14,0	0,27	0,00	0,00	
Хлеб со слив.маслом	50/60	3,16	9,0	20,02	175,6	7,8	0,00	0,00	0,89	0,028	0,00	0,00	
Чай сладкий с лимоном	180/ 200	0,11	2,03	6,65	26,29	7,58	2,8	3,57	0,14	0,00	2,03	0,00	
Обед													
1.Гороховый суп	200/250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00	
2.Пюре картофельное	180/200	4,08	6,40	27,26	183,0	49,30	37,0	115,46	1,34	0,18	24,22	34,0	
3.Котлета говяжья	65/75	9,84	8,02	7,16	139,13	27,03	0,00	0,00	0,86	0,04	0,81	0,00	
4.Кисель	100	0,00	0,00	9,8	40,0	4,5	1,00	0,00	0,00	0,3	15,0	0,25	
5.Хлеб пшеничный	50/60	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10,0	25,76	0,6	0,05	0,00	0,00	
Полдник													
Какао с молоком	180/ 200	3,52	3,72	25,49	142,2	122,0	14,0	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	
Хлеб с сыром	40/60	16,0	1,0	70,0	0,00	2,50	50,0	25,0	0,00	0,20	0,00	0,01	
Пряник	20/30	5,12	9,52	50,18	287,6	17,2	0,00	0,00	1,12	0,08	0,18	0,00	
ИТОГО:	480	56,22	56,086	284,6	1483,05	343,66	222,1	554,97	21	2,598	49,35	34,25	

4 ДЕНЬ

Завтрак													
Каша овсяная на слив. масле	200/ 250	6,60	11,80	35,60	2,76	61,0	72,0	208,0	14,0	0,27	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00	
Масло слив.	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	85,50	
Чай с сахаром	180 / 200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
Обед													
1. Пшеничный суп	200/ 250	2,68	2,80	17,4	104,50	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	
2. Пюре картофельное	180/ 200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00	
3. Котлета рыбная запеченная	100/ 120	15,96	5,64	11,51	160,50	64,05	36,00	220,20	0,89	0,11	0,51	31,50	
4. Сок натуральный абрикосовый	180/ 200	1,0	0,00	23,4	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01	
5. Хлеб пшеничный	50/60	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00	
Полдник													
Булка	50/80	6,24	4,88	43,08	241,6	18,08	0,00	0,00	1,16	0,11	0,00	0,00	
Чай сладкий	180/ 200	0,00	0,00	0,98	43,0	0,38	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	2,2	0,00	0,00	16,0	0,03	10,0	0,00	
ИТОГО:		38,06	45,12	310,24	1243,55	270,69	339,33	713,48	37,15	1,72	46,99	151,01	

5 ДЕНЬ

Завтрак													
Молочно-вермишелевая каша	200/ 250	6,07	6,68	29,02	200,0	33,30	0,00	0,00	1,93	0,17	0,00	0,00	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00	
Масло сливочное (порц.)	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	88,50	
Обед													
1. Борщ с капустой и сметаной	200/ 250	3,52	5,98	9,78	117,0	43,14	0,00	0,00	1,09	0,05	9,74	0,00	
2. Плов с мясом курицы	100/ 160	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,0	
3. Компот из сухофруктов	180/ 200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	
4. Хлеб пшеничный	50/60	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00	
Полдник													
Хлеб с сыром	50/60	16,0	1,0	70,0	0,00	2,50	50,0	2,50	0,00	0,20	0,00	0,01	
Чай сладкий	180/ 200	0,20	0,00	14,0	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	2,2	0,00	0,00	16,0	0,03	10,0	0,00	
ИТОГО:		53,16	48,6	279	1347,03	186,06	147,95	349,71	24,5	2,16	22,8	148,51	

6 ДЕНЬ

Завтрак													
Булка	50/80	6,24	4,89	43,08	241,6	18,08	0,00	0,00	1,16	0,11	0,00	0,00	
Какао с молоком	180/ 200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	
Обед													
1.Рисовый суп с говядиной	200/ 250	6,18	3,30	14,65	113,0	24,98	29,45	96,93	1,24	0,11	8,33	0,00	
2.Каша гречневая рассыпчатая	180/ 200	0,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02	
3.Компот из сухофруктов	180/ 200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	
4.Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00	
Полдник													
Бутерброд со сгущённым молоком	50/60	3,36	1,51	22,9	1,20	52,05	0,00	0,00	0,36	0,04	0,15	0,00	
Яйцо отварное	1шт	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10	
Чай с сахаром	180/ 200	0,20	0,00	14,0	28,0	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО:		26,03	25,95	231,86	1106,68	281,75	155,78	586,91	10,96	0,65	10,86	0,4	

7 ДЕНЬ

Завтрак													
Молочно-рисовая каша	200/ 250	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	21,8	67,00	0,47	0,03	0,00	20,40	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	50/60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00	
Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00	
Обед													
1.Салат Капустный	60/80	0,55	5,8	0,91	74,00	21,5	0,00	0,00	3,00	0,02	1,92	0,00	
2.Гороховый суп	200 250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00	
3.Пшеничный плов с мясом курицы	180/ 200	8,80	5,84	47,02	284,94	1,62	0,04	216,0	3,24	0,14	0,00	0,02	
4.Компот из сухофруктов	180/200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	
5.Хлеб пшеничный	50/60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00	
Полдник													
Чай с сахаром	180/ 200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	50/60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00	
Сыр (порциями)	20	4,64	5,92	0,00	72,80	176,0	7,00	100,0	0,20	0,01	0,14	52,00	
Банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0	0,6	8,00	0,00	0,00	0,04	10,0	0,00	
ИТОГО:		17,09	38,23	239,98	1398,07	303,59	134,54	554,88	19,55	0,74	17,87	131,42	

8 ДЕНЬ

Завтрак													
Каша манная на молоке	160/ 210	4,52	4,07	35,46	197,00	10,70	7,90	38,60	0,47	0,04	0,00	20,00	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00	
Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00	
Обед													
1.Рисовый суп	200/ 250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	25,00	62,55	0,89	0,10	8,25	0,00	
2.Макароны отварные со слив.маслом	180/ 200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00	
3.Котлета мясная запечённая	65/75	9,84	8,02	7,16	139,13	27,03	0,00	0,00	0,86	0,04	0,81	0,00	
3.Компот из сухофруктов	180/200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	
5.Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,40	0,00	0,00	0,00	
Полдник													
Ватрушка с творогом	70/80	8,38	8,72	26,48	229,84	54,27	0,72	0,00	0,00	0,064	0,04	0,00	
Чай с сахаром	180/ 200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
Банан	100	0,5	1,5	21,0	9,6	0,6	8,00	0,00	0,00	0,00	10,0	0,00	
ИТОГО:		34,06	40,35	227,8	1293,64	166,34	111,86	248,51	5,86	0,424	19,1	107	

9 ДЕНЬ

Завтрак													
Булки	70/80	6,24	4,89	43,08	241,6	18,08	0,00	0,00	1,16	0,11	0,00	0,00	
Чай с сахаром с лимоном	180/ 200	0,11	2,03	6,65	26,29	7,58	2,8	3,57	0,14	0,00	2,03	0,00	
Обед													
1.Суп картофельный с макаронными изделиями	200/ 250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00	
2.Пюре картофельное	180/ 2000	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00	
3.Котлета рыбная запеченная	100/ 120	15,96	5,64	11,51	160,50	64,05	36,00	220,20	0,89	0,11	0,51	31,50	
4.Компот из сухофруктов	180/ 200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	
5.Хлеб пшеничный	50/60	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00	
Полдник													
Хлеб пшеничный с сыром	50/60	16,0	1,00	70,00	0,00	2,50	50,0	250	0,00	0,20	0,00	0,01	
Чай с сахаром	180/ 200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	2,2	0,00	0,00	16,0	0,03	10,0	0,00	
ИТОГО:		46,17	23,65	249,44	1890,56	193,73	170,33	701,06	38	0,83	46,09	65,51	

10 ДЕНЬ

Завтрак													
Каша овсяная	200/ 250	6,60	11,80	35,60	276,0	61,0	72,0	208,0	14,0	0,27	0,00	0,00	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный с маслом	50/60	3,16	9,0	20,02	175,6	7,8	0,00	0,00	0,89	0,28	0,00	0,00	
Обед													
1. Гороховый суп	200/ 250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00	
2. Жаркое по-домашнему	150/ 160	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,0	4,03	0,21	8,97	24,00	
3. Сок натуральный	180/ 200	1,0	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01	
4. Хлеб пшеничный	50/60	16,0	1,0	70,0	0,00	2,50	50,0	2,50	0,4	0,20	0,00	0,01	
Полдник													
Ватрушка с творогом	70/80	8,38	8,72	26,48	229,84	54,27	0,72	0,00	0,00	0,064	0,04	0,00	
Чай с сахаром	180/ 200	0,00	0,00	0,98	43,0	0,38	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	
Йогурт	1	2,7	0,1	16,1	320	0,100	10,0	109	0,0	0,0	0,0	5,1	
ИТОГО:		71,06	43,37	260,42	1566,44	207,27	253,84	744,69	22,21	1,554	5,81	29,12	