

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МДОУ

Нагорьевского детского сада

Т.В.Башмакова



« 08 » октября 20 20 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МДОУ НАГОРЬЕВСКОГО ДЕТСКОГО САДА

Составлено в соответствии со сборником

«Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области»

(методические рекомендации)

Ярославль 2010,2017 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<u>1 ДЕНЬ</u>								
<u>ЗАВТРАК 1</u>								
	Каша манная молочная	150/200	3,9/5,2	2,2/3	17,4/23,2	105/140	1/1,4	№31 2010г
	Масло сливочное порционное	8/10	0,04/0,05	6,6/8,25	0,06/0,08	60/75	-	2010г
	Хлеб пшеничный	40/50	3/3,75	1,2/1,45	20,6/25,7	105/131	-	2010г
	Чай с сахаром	180/200	-	-	11/12	44/46	-	№96 2010г
<u>ЗАВТРАК 2</u>								
	Фрукты свежие	140/150	0,5/0,6	0,5/0,6	13,7/14,7	65/70	14/15	2010г
<u>ОБЕД</u>								
	Суп из овощей на мясном бульоне	180/200	2,2/2,4	1,6/1,8	8,8/9,8	54/60	7,7/8,6	№12 2010г
	Котлета из курицы	60/80	9,4/12,6	7,5/10,0	10,6/14,2	156/208	0,48/0,6	№71 2010г
	Рис отварной	110/150	2,6/3,6	3,2/4,35	21/29,1	143/195	-	№73 2010г
	Хлеб ржаной	33/42	2,2/2,77	0,4/0,5	11/16,6	57/83	-	2010г
	Компот из сухофруктов	180/200	0,42/0,5	-	15,1/17,8	91/110	0,42/0,5	№91 2010г
<u>ПОЛДНИК</u>								
	Пирожок печенный с яблоками	60/70	3,4/4	3,8/4,4	24,8/29	159/186	0,5/0,6	№114 2010г
	Кофейный напиток на молоке	180/200	4,3/4,8	3,4/3,8	15/16,6	110/122	2/2,2	№98 2010г
<u>Итого за день</u>			31,9/40,2	30,4/38,1	169/208,8	1149/1426	26,1/28,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<u>II ДЕНЬ</u>								
<u>ЗАВТРАК 1</u>								
	Вермишель молочная	150/200	4,6/6,2	4/5,4	15/20	118/158	0,75/1	№14 2010г
	Сыр порционный	17/25	4,8/7,1	4,9/7,2	-	64/94	0,1/0,2	2010г
	Хлеб пшеничный	40/50	3,0/3,75	1,2/1,45	20,6/25,7	105/131	-	2010г
	Чай с сахаром	180/200	-	-	11/12	44/46	-	№96 2010г
<u>ЗАВТРАК 2</u>								
	Сок фруктовый	166/166	0,83	0,3	16,7	152	3,3	2010г
<u>ОБЕД</u>								
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/200	2,1/2,4	1,8/2,0	6,8/7,6	61/68	7,2/8	№6,17 2010г
	Рыба запеченная	60/80	9,5/12,7	2,7/3,68	1,7/2,32	69/92	0,5/0,6	№49 2010г
	Картофельное пюре	110/150	2,4/3,3	3,4/4,7	8,5/11,7	93/127	3,4/4,7	№78 2010г
	Напиток лимонный	180/200	-	-	16,8/17	63/70	1,4/1,6	№95 2010г
	Хлеб ржаной	33/42	2,2/2,77	0,4/0,5	11/16,6	57/83	-	2010г
<u>ПОЛДНИК</u>								
	Сдоба обыкновенная	60/70	4,8/5,7	2,9/3,3	29,3/34,2	176/206	-	№104 2010г
	Какао с молоком	180/200	4,8/5,4	3,9/4,4	13,8/15,3	110/122	1,8/2	№100 2010г
<u>Итого за день</u>								
			39,0/50,1	25,5/32,9	151,2/ 179,1	1112/ 1349	18,5/ 21,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<u>III ДЕНЬ</u>								
<u>ЗАВТРАК 1</u>								
	Каша рисовая жидкая молочная	150/200	3,7/5,0	2,2/3,0	20,8/27,8	118/158	1/1,4	№100 2010г
	Масло сливочное порционное	8/10	0,04/0,05	6,6/8,25	0,06/0,08	60/75	-	2010г
	Хлеб пшеничный	40/50	3/3,75	1,2/1,45	20,6/25,7	105/131	-	2010г
	Чай с сахаром	180/200	-	-	11/12	44/64	-	№96 2010г
<u>ЗАВТРАК 2</u>								
	Фрукты свежие	140/150	0,5/0,6	0,5/0,6	13,7/14,7	65/70	14/15	2010г
<u>ОБЕД</u>								
	Суп картофельный с яйцом	180/200	3,2/3,6	2,9/3,2	11,7/13,0	97/108	8,6/9,6	№14 2017г
	Ёжики мясные	50/30 70/40	7,0/9,8	6,6/9,2	6,7/9,5	121/169	1,5/2,2	№64 2010г
	Рагу овощное	120/150	2,6/3,3	5,8/7,2	11,8/14,7	115/144	10/12,6	№83 2010г
	Компот из сухофруктов	180/200	0,42/0,5	-	15,1/17,8	91/110	0,42/0,5	№91 2010г
	Хлеб ржаной	33/42	2,2/2,77	0,4/0,5	11/16,6	57/83	-	2010г
<u>ПОЛДНИК</u>								
	Вареники ленивые	130/150	18,2/21,0	11,5/13,2	21,4/24,7	268/310	0,26/0,3	№44 2010г
	Кофейный напиток на молоке	180/200	4,5/4,8	3,4/3,8	15/16,6	110/122	2/2,2	№98 2010г
<u>Итого за день</u>								
			45,4/55,1	41,1/50,4	158,8/ 193,2	1251/1544	37,8/43,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<u>IV ДЕНЬ</u>								
<u>ЗАВТРАК 1</u>								
	Каша пшенная молочная жидкая	150/200	4,6/6,2	2,7/3,6	19,3/25,8	120/160	1/1,4	№32 2010г
	Масло сливочное порционное	8/10	0,04/0,05	6,6/8,25	0,06/0,08	60/75	-	2010г
	Хлеб пшеничный	40/50	3/3,75	1,2/1,45	20,6/25,7	105/131	-	2010г
	Чай с сахаром	180/200	-	-	11/12	44/64	-	№96 2010г
<u>ЗАВТРАК 2</u>								
	Сок фруктовый	166/166	0,83	0,3	16,7	152	3,3	2010г
<u>ОБЕД</u>								
	Суп картофельный с рыбой отварной	180/24 200/28	5,2/6,5	2,4/2,7	11,6/12,9	100/115	8,7/9,7	№9,18 2010г
	Тефтели из говядины	50/30 70/50	5,8/8,2	7,5/10,5	10/14	134/187	1,5/2,1	№63 2010г
	Перловка отварная	110/150	3,2/4,3	6,7/9,2	22,7/31	168/229	-	№508 2004г
	Компот из свежих яблок	180/200	0,13/0,15	0,13/0,15	19/22	77/90	0,5/0,6	№90 2010г
	Хлеб ржаной	33/42	2,2/2,77	0,4/0,5	11/16,6	57/83	-	2010г
<u>ПОЛДНИК</u>								
	Ватрушка с творогом	60/70	7,3/8,5	4,6/5,4	23,1/27	176/205	0,06/0,07	№108 2010г
	Какао с молоком	180/200	4,8/5,4	3,9/4,4	13,8/15,3	110/122	1,8/2	№100 2010г
<u>Итого за день</u>			37,1/46,6	36,4/46,4	179,4/219	1303/1613	16,7/19,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<u>У ДЕНЬ</u>								
<u>ЗАВТРАК 1</u>								
	Каша молочная «Дружба»	150/200	4,9/6,6	2,5/3,4	25,2/33,6	144/192	1/1,4	№38 2010г
	Масло сливочное порционное	8/10	0,04/0,05	6,6/8,25	0,06/0,08	60/75	-	2010г
	Хлеб пшеничный	40/50	3/3,75	1,2/1,45	20,6/25,7	105/131	-	2010г
	Кофейный напиток на молоке	180/200	4,5/4,8	3,4/3,8	15/25,6	110/122	2/2,2	№98 2010г
<u>ЗАВТРАК 2</u>								
	Фрукты свежие(банан)	140/150	2,1/2,25	0,7/0,75	29,4/31,5	134/144	14/15	2010г
<u>ОБЕД</u>								
	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	180/200	2,9/3,2	2,2/2,4	12/13,4	74/82	0,7/0,8	№13 2010г
	Жаркое по-домашнему	150/200	11,4/14,2	15,4/19,2	15/18,8	254/318	8,5/10,6	№57 2010г
	Компот из сухофруктов	180/200	0,42/0,5	-	15,1/17,8	91/110	0,42/0,5	№91 2010г
	Хлеб ржаной	33/42	2,2/2,77	0,4/0,5	11/16,6	57/83	-	2010г
<u>ПОЛДНИК</u>								
	Запеканка овощная	150/180	6,15/7,38	10,5/12,6	21/25,2	220/264	13,3/16,0	№30 2010г
	Соус сметанный	20/30	0,36/0,54	1,2/2,9	1,0/1,5	24/35	0,02/0,03	№85 2010г
	Чай с сахаром	180/200	-	-	11/12	44/46	-	№96 2010г
	Кондитерское изделие	30/50	1,7/2,9	1,4/2,3	22,4/37,4	110/182	-	2010г
<u>Итого за день</u>			39,7/48,9	45,5/57,5	198,7/259	1427/1784	39,9/46,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<u>VI ДЕНЬ</u>								
<u>ЗАВТРАК 1</u>								
	Каша молочная кукурузная жидкая	150/200	4,0/5,4	2,2/3	21/28	120/160	1/1,4	№37 2010г
	Масло сливочное порционное	8/10	0,04/0,05	6,6/8,25	0,06/0,08	60/75	-	2010г
	Хлеб пшеничный	40/50	3/3,75	1,2/1,45	20,6/25,7	105/131	-	2010г
	Чай с сахаром	180/200	-	-	11/12	44/64	-	№96 2010г
<u>ЗАВТРАК 2</u>								
	Сок фруктовый	166/166	0,83	0,3	16,7	152	3,3	2010г
<u>ОБЕД</u>								
	Щи из свежей капусты на м/б	180/200	2,2/2,4	1,8/2	6,7/7,4	52/58	15,5/17,2	№7 2010г
	Котлета из курицы	60/80	9,4/12,6	7,5/10	10,6/14,2	156/208	0,48/0,6	№71 2010г
	Макаронные изделия отварные	110/150	4/5,4	3/4,2	21,7/29,5	135/184	-	№75 2010г
	Компот из свежих яблок	180/200	0,13/0,15	0,13/0,15	19/22	77/90	0,5/0,6	№90 2010г
	Хлеб ржаной	33/42	2,2/2,77	0,4/0,5	11/16,6	57/83	-	2010г
<u>ПОЛДНИК</u>								
	Омлет	80/100	8/10	9,6/12	1,6/2	124/155	0,16/0,2	№43 2010г
	Хлеб пшеничный	20/30	1,5/2,25	0,5/0,8	10,3/15,4	53/79	-	2010г
	Какао с молоком	180/200	4,8/5,4	3,9/4,4	13,8/15,3	110/122	1,8/2	№100 2010г
<u>Итого за день</u>			40,1/51	37,1/47	164/204	1245/1561	22,7/25,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<u>VII ДЕНЬ</u>								
<u>ЗАВТРАК 1</u>								
	Вермишель молочная	150/200	4,6/6,2	4/5,4	15/20	118/158	0,7/1	№14 2010г
	Сыр порционный	17/25	4,8/7,1	4,9/7,2	-	64/94	0,1/0,2	2010г
	Хлеб пшеничный	40/50	3,0/3,75	1,2/1,45	20,6/25,7	105/131	-	2010г
	Кофейный напиток на молоке	180/200	4,5/4,8	3,4/3,8	15/25,6	110/122	2/2,2	№98 2010г
<u>ЗАВТРАК 2</u>								
	Фрукты свежие	140/150	0,5/0,6	0,5/0,6	13,7/14,7	65/70	14/15	2010г
<u>ОБЕД</u>								
	Рассольник ленинградский со сметаной	180/200	2,1/2,4	2/2,2	14,5/16,2	77/86	5,4/6	№8 2010г
	Котлета рыбная	60/80	7,7/10,2	2,8/3,8	9,5/12,7	93/125	0,24/0,3	№51 2010г
	Картофельное пюре	110/150	2,4/3,3	3,4/4,7	8,5/11,7	93/127	3,4/4,7	№78 2010г
	Компот из сухофруктов	180/200	0,42/0,5	-	15,1/17,8	91/110	0,42/0,5	№91 2010г
	Хлеб ржаной	33/42	2,2/2,77	0,4/0,5	11/16,6	57/83	-	2010г
<u>ПОЛДНИК</u>								
	Винегрет овощной	150/200	2,4/2,8	15,3/20,4	10,8/14,4	202/270	13,6/18,2	№3 2010г
	Хлеб пшеничный	20/30	1,5/2,25	0,5/0,8	10,3/15,4	53/79	-	2010г
	Чай с сахаром	180/200	-	-	11/12	44/46	-	№96 2010г
	Кондитерское изделие	30/50	1,7/2,9	1,4/2,3	22,4/37,4	110/182	-	2010г
<u>Итого за день</u>			37,8/49,5	39,8/53,1	177,4/ 240,2	1282/1683	39,8/47,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<u>VIII ДЕНЬ</u>								
<u>ЗАВТРАК 1</u>								
	Каша молочная ячневая	150/200	4,2/5,6	2,5/3,4	16,9/22,6	108/144	1,2/1,6	№36 2010г
	Масло сливочное порционное	8/10	0,04/0,05	6,6/8,25	0,06/0,08	60/75	-	2010г
	Хлеб пшеничный	40/50	3/3,75	1,2/1,45	20,6/25,7	105/131	-	2010г
	Чай с сахаром	180/200	-	-	11/12	44/46	-	№96 2010г
<u>ЗАВТРАК 2</u>								
	Сок фруктовый	166/166	0,83	0,3	16,7	152	3,3	2010г
<u>ОБЕД</u>								
	Суп картофельный с рыбными консервами	180/200	4,9/5,4	2,7/3	9,2/10,2	90/100	6,8/7,6	№18 2017г
	Зразы рубленые	60/80	7,5/10	10,4/13,8	7,2/9,7	156/208	2,2/3	№60 2010г
	Капуста тушёная	120/150	2,4/3	3,2/4	6,6/8,2	84/105	20,5/25,6	№82 2010г
	Компот из свежих яблок	180/200	0,13/0,15	0,13/0,15	19/22	77/90	0,5/0,6	№90 2010г
	Хлеб ржаной	33/42	2,2/2,77	0,4/0,5	11/16,6	57/83	-	2010г
<u>ПОЛДНИК</u>								
	Вареники ленивые	130/150	18,2/21	11,5/13,2	21,4/24,7	268/310	0,26/0,3	№44 2010г
	Какао с молоком	180/200	4,8/5,4	3,9/4,4	13,8/15,3	110/122	1,8/2	№100 2010г
<u>Итого за день</u>			48,2/57,9	42,8/52,4	153,5/ 183,8	1311/1566	36,6/44	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<u>IX ДЕНЬ</u>								
<u>ЗАВТРАК 1</u>								
	Каша молочная гречневая	150/200	4,6/6,2	2,5/3,4	17,5/23,4	114/152	1/1,4	№40 2010г
	Масло сливочное порционное	8/10	0,04/0,05	6,6/8,25	0,06/0,08	60/75	-	2010г
	Хлеб пшеничный	40/50	3/3,75	1,2/1,45	20,6/25,7	105/131	-	2010г
	Чай с сахаром	180/200	-	-	11/12	44/46	-	№96 2010г
<u>ЗАВТРАК 2</u>								
	Фрукты свежие	140/150	2,1/2,25	0,7/0,75	29,4/31,5	134/144	14/15	2010г
<u>ОБЕД</u>								
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	180/200	4,6/5,2	1,8/2	16/17,8	94/104	4,3/4,8	№10 2010г
	Картофельная запеканка с мясом	130/200	10,8/16,6	11,5/17,8	13,5/20,8	218/336	2,4/3,8	№66 2010г
	Компот из сухофруктов	180/200	0,42/0,5	-	15,1/17,8	91/110	0,42/0,5	№91 2010г
	Хлеб ржаной	33/42	2,2/2,77	0,4/0,5	11/16,6	57/83	-	2010г
<u>ПОЛДНИК</u>								
	Булочка «Веснушка»	60/70	4,9/5,7	3,3/3,8	29,4/34,4	179/209	-	№107 2010г
	Кофейный напиток	180/200	4,5/4,8	3,4/3,8	15/16,6	110/122	2/2,2	№98 2010г
<u>Итого за день</u>			37,2/47,8	31,4/41,7	178,5/ 216,6	1206/1512	24,1/27,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<u>Х ДЕНЬ</u>								
<u>ЗАВТРАК 1</u>								
	Каша молочная геркулесовая	150/200	4,2/5,6	3/4	16/21,4	108/144	1/1,4	№38 2010г
	Масло сливочное порционное	8/10	0,04/0,05	6,6/8,25	0,06/0,08	60/75	-	2010г
	Хлеб пшеничный	40/50	3/3,75	1,2/1,45	20,6/25,7	105/131	-	2010г
	Чай с сахаром	180/200	-	-	11/12	44/46	-	№96 2010г
<u>ЗАВТРАК 2</u>								
	Сок фруктовый	166/166	0,83	0,3	16,7	152	3,3	2010г
<u>ОБЕД</u>								
	Суп картофельный на м/б	180/200	2,5/2,8	2,0/2,2	11,5/12,8	96/86	8,6/9,6	№9 2010г
	Плов	150/200	14,4/19,3	12,5/16,7	24,7/33	270/360	1,2/1,6	№70 2010г
	Кисель из концентрата	180/200	-	-	12,4/13,8	58/64	0,18/0,2	№93 2010г
	Хлеб ржаной	33/42	2,2/2,77	0,4/0,5	11/16,6	57/83	-	2010г
<u>ПОЛДНИК</u>								
	Ватрушка с повидлом	60/70	7,3/8,5	4,6/5,4	23,1/27	176/205	0,06/0,07	№108 2010г
	Какао с молоком	180/200	4,8/5,4	3,9/4,4	13,8/15,3	110/122	1,8/2	№100 2010г
<u>Итого за день</u>			39,2/49	34,5/43,2	160,9/ 194,4	1236/1468	16,1/18,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<u>Итого за весь период</u>			395,6/ 496,1	364,5/ 462,7	1691,4/ 2098,1	12522/ 15506	278,3/ 322,2	
<u>Среднее значение за период</u>			39,56/ 49,61	36,45/ 46,27	169,1/ 209,8	1252/ 1550	27,8/ 32,2	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НАГОРЬЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД

ПРИКАЗ

№ 146-3

от 30.12.2020 г.

Об утверждении
Примерного 10-дневного меню
МДОУ Нагорьевского детского сада

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Примерное 10-дневное меню МДОУ Нагорьевского детского сада.
2. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий МДОУ
Нагорьевским детским садом



Т.В.Башмакова