

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ ДС № 20 ОВ
с. Чугуевка Чугуевского района
Приморского края

В.В.Купцова

2020 г



ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей дошкольного возраста от 2-х лет до 3 лет
муниципального казённого дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад №20 общеразвивающего вида»
с. Чугуевка Чугуевского района Приморского края

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



В. В. Кудрявцев
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	5	0,04	1	0,06	33,05	0	6
	Каша молочная кукурузная жидкая	170	4,21	4,97	25,69	164,4	0,88	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,76	100,23	1,3	414
Завтрак2								
	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	55	4	537
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,05	7,01	9,4	113,99	18,31	73
	Икра кабачковая	40	0,52	1,96	2	27,6	3,12	120
	Плов из говядины	100	10,22	10,83	13,16	200,37	1,27	
	Кисель из ягод	150	0,03	0,02	9,7	38,24	0,1	401
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
Полдник								
	Суп с рыбными консервами	190	7,41	10,21	9,17	157,23	4,91	95
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,39	0,25	15,5	74,03	0	123
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	13,31	53,57	0,03	411
	Булочка домашняя	50	3,73	6,59	31,09	198,7	0	452
Ужин								
Итого за 1 день.		1585	42,13	47,25	199,38	1427,01	43,92	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



В.В. Кураев
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	5	0,04	1	0,06	33,05	0	6
	Каша Дружба	170	4,05	5,82	10,81	111,76	1,47	266
	Какао с молоком	150	3,63	3,82	12,93	101,76	1,46	416
	Сыр (порциями)	8	1,86	2,36	0	29,12	0,06	7
Завтрак2								
	Сок морковный	100	1,1	0,1	12,6	56	3	537
Обед								
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	
	Салат из моркови	30	0,37	4,53	3,57	56,37	1,1	19
	Картофельное пюре	80	1,9	4,12	11,12	90,15	3,57	434
	Суфле из кур	40	2,71	2,9	3,58	45,19	0,29	413
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)(горох)	150	3,28	4,22	10,22	92,77	4,07	149
	Компот из кураги	170	1,77	0,1	20,73	92,45	1,36	394
Полдник								
	Соус сметанный	40	0,92	3,17	3,33	41,93	0,08	372
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	386
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	2,6	419
	Запеканка морковная с творогом	100	5,07	4,79	6,18	84,84	0,29	320
	Ватрушка	50	3,58	2,24	37,21	183,55	0,02	441
Ужин								
Итого за 2 день.		1493	43,68	46,83	194,92	1396,54	24,37	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



В.В. Кудрявцев
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	5	0,04	1	0,06	33,05	0	6
	Суп молочный с макаронными изделиями	190	5,43	5,01	17,95	139,31	0,88	171
	Чай с молоком	160	3,53	3,85	15,23	110,64	1,58	413
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Салат витаминный	30	0,49	4,35	4,55	59,23	6,57	5
	Рассольник	170	3,47	6,28	11,4	117,03	5,66	138
	Гречка рассыпчатая	100	6,07	4	27,45	169,85	0	204/1
	Печень по-строгановски	40	2,49	3,85	1,59	52,57	2,44	
	Компот из персиков	150	0,27	0,03	17,82	73,35	3	390
Полдник								
	Омлет натуральный	80	6,91	10,67	1,84	130,52	0,25	307
	Салат с зеленым горошком	30	0,6	3,03	1,43	35,13	1,54	27
	Кофейный напиток	150	0,005	0	15,33	45,96	0	35/1
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Крендель сахарный	30	2,17	3,78	17,54	112,83	0	574
Ужин								
Итого за 3 день.		1435	40,675	47,41	206,17	1432,07	33,92	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	5	0,04	1	0,06	33,05	0	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,12	6,23	12,79	120,98	1,63	274
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	13,29	90,21	1,17	414
	Сыр (порциями)	8	1,86	2,36	0	29,12	0,06	7
Завтрак2								
	Кефир	100	2,9	3,2	4	59	0,7	420
Обед								
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	160	3,4	8,26	15,51	151,05	10,2	160
	Гарнир перловый	70	2,08	2	14,85	85,47	0	330
	Гуляш из говядины	45	2,91	5,02	0,86	60,1	0,17	373
	Салат из цветной капусты, овощей и плодов	30	0,39	2,15	1,41	26,52	7,13	10
	Напиток из плодов шиповника	150	0,89	0,37	16,42	89,51	131,25	417
Полдник								
	Вареники ленивые	100	8,84	6,82	19,53	175,65	0,1	331
	Соус молочный	40	0,81	1,3	2,9	26,76	0,26	368
	Абрикосы	100	0,9	0,1	9	44	10	386
	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	12,13	49,85	1,65	412
	Булочка Веснушка	50	3,87	3,3	30,08	165,72	0	456
Ужин								
Итого за 4 день.		1518	42,91	45,97	195,71	1417,59	164,32	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



В.В. Кудрявцев
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	5	0,04	1	0,06	33,05	0	6
	Каша манная вязкая	160	4,78	3,3	22,65	142,38	0,82	256
	Какао с молоком	150	3,63	3,82	12,93	101,76	1,46	416
Завтрак2								
	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	55	4	537
Обед								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
	Борщ с капустой и картофелем	160	4,15	6,66	16,59	137,68	13,57	63
	Компот «Ассорти»	150	0,76	0	31,21	124,82	0,35	55
	Треска, припущенная с овощами	50	3,69	0,15	1,57	20,94	0,51	258
	Соленый огурец	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,5	
	Картофель в молоке	120	3,33	8,18	17,28	176,83	20,59	137
Полдник								
	Котлета мясная	70	7,48	6,62	3,12	100,67	0	386
	Капуста тушеная	100	3,93	8	4,08	92,58	18,22	428
	Кофейный напиток	150	0,27	0,17	1,96	10,29	0,12	35/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
	Салат витаминный	30	0,49	4,35	4,55	59,23	6,57	5
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0	609
Ужин								
Итого за 5 день.		1495	42,39	45,6	196,77	1400,13	77,71	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



В.В. Кузнецов
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	5	0,04	1	0,06	33,05	0	6
	Каша пшеничная молочная	190	3,73	7,77	13,86	136,78	1,5	270
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	13,29	90,21	1,17	414
	Сыр (порциями)	8	1,86	2,36	0	29,12	0,06	7
Завтрак2								
	Ряженка	100	4,35	3,75	6,3	81	0,45	420
Обед								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,05	7,01	9,4	113,99	18,31	73
	Салат из моркови и чернослива	30	0,5	0,07	7,26	31,77	1,09	20
	Запеканка картофельная с печенью	140	9,19	4,84	13,87	147,7	6,56	164
	Соус сметанный с томатом	10	0,34	0,9	1,71	15,63	0,21	373
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	150	0,06	0	21,9	84,23	0,1	531
Полдник								
	Рагу из овощей	140	2,37	11,06	13,48	163,53	13,88	148
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70	0	607
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	30,72	123,21	0,03	411
	Плоды свежие (вишня)	100	0,8	0,2	10,6	52	15	118
	Биточки паровые из говядины (с молоком)	50	4,61	3,46	3,65	63,19	1,42	306
Ужин								
Итого за 6 день.		1603	42,33	46,94	204,44	1446,01	59,78	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



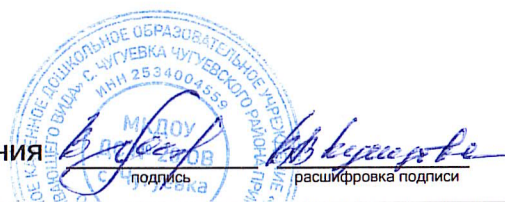
[Signature]
подпись

[Signature]
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	5	0,04	1	0,06	33,05	0	6
	Каша геркулесовая молочная	160	4,09	4,48	17,2	125,49	0,75	272
	Какао с молоком	150	3,63	3,82	12,93	101,76	1,46	416
Завтрак2								
	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	55	4	537
Обед								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Свекольник со сметаной	150	3,12	6,55	13,23	120	10,43	136
	Салат летний	40	0,79	6,27	4,09	76,78	11,92	16
	Рыба, запеченная в омлете (треска)	50	4,38	1,83	0,81	37,07	0,14	343
	Кисель из ягод	150	0,03	0,02	9,69	38,19	0,1	401
	Рис отварной (гарнир)	100	2,47	2,16	25,93	133,07	0	332
Полдник								
	Соус молочный	40	0,81	1,3	2,9	26,76	0,26	368
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
	Запеканка с творогом и изюмом	150	7,84	11,13	11,69	165,53	0,11	321
	Молоко кипяченое	170	4,93	4,25	8,16	93,54	2,21	534
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	35	2,21	1,17	21,52	104,17	0,06	437
Ужин								
Итого за 7 день.		1480	42,02	45,28	194,95	1370,01	41,44	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	5	0,04	1	0,06	33,05	0	6
	Сыр порционный	8	1,86	2,36	0	29,12	0,06	7
	Каша Дружба	170	4,05	5,82	10,81	111,76	1,47	266
	Чай с молоком	170	3,75	4,09	16,18	117,56	1,68	413
Завтрак2								
	Кефир	100	2,9	3,2	4	59	0,7	535
Обед								
	Салат из овощей с морской капустой	30	0,93	3,17	5,83	55,87	10,14	49
	Гарнир гречневый	70	2,61	2,47	11,78	79,26	0	330
	Компот из вишни	150	0,27	0,07	20,17	83,84	5	390
	Суп-лапша домашняя	150	6,73	6,26	7,83	113,13	1,31	94
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
	Рагу из птицы	50	3,45	3,6	3,97	62	2,6	412
Полдник								
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	386
	Кофейный напиток	150	0,27	0,17	1,96	10,29	0,12	35/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Соус сметанный	40	0,92	3,17	4,31	44,45	0,08	372
	Тыквенно-яблочная запеканка	190	5,67	9,19	59,31	341,4	37,28	171
Ужин								
Итого за 8 день.		1483	41,05	45,83	199,39	1398,33	65,44	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	5	0,04	1	0,06	33,05	0	6
	Каша пшенная вязкая	200	5,95	9,05	14,09	159,34	2,19	264
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,76	100,23	1,3	414
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	
	Борщ с капустой и картофелем	160	2,59	6,47	6,79	92,63	6,58	133
	Рыба, припущенная с овощами	50	4,45	0,17	1,76	24,73	0,76	258
	Картофельное пюре	80	1,9	4,83	11,12	95,43	3,57	434
	Напиток из плодов шиповника	150	0,6	0,24	13,44	69,65	87,5	417
	Винегрет овощной	35	0,79	7,55	4,23	87,97	5,21	82
Полдник								
	Вареники ленивые	130	11,49	8,87	25,39	228,34	0,13	331
	Соус молочный	40	0,82	1,53	2,71	28,08	0,26	368
	Плоды свежие (персики)	100	0,9	0,1	9,5	45	10	118
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0	609
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	30,72	123,21	0,03	411
Ужин								
Итого за 9 день.		1570	41,69	46,05	202,43	1427,66	119,53	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	5	0,04	1	0,06	33,05	0	6
	Каша манная вязкая	160	4,78	3,3	22,65	142,38	0,82	256
	Какао с молоком	150	3,63	3,82	12,93	101,76	1,46	416
Завтрак2								
	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79	0,9	420
Обед								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Рассольник	170	4,01	7,29	10,79	126,45	4,8	138
	Котлета мясная	70	8,2	7,36	2,78	108,42	0	386
	Компот из яблок и слив	150	0,18	0,1	9,65	41,33	2,1	391
	Салат из свежих помидоров	40	0,53	5,24	1,88	57,75	9,09	15
	Гарнир перловый	70	2,1	1,91	15,03	85,46	0	330
Полдник								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Чай с лимоном	150	0,08	0,01	10,11	41,54	1,38	412
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
	Крендель сахарный	30	2,35	3,18	21,7	125,7	0	574
	Котлеты картофельные с маслом	110	3,32	6,68	15,98	156,73	15,21	150
	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	25	0,34	2,54	1,5	29,95	5,3	6
Ужин								
Итого за 10 день.		1430	40,96	46,39	199,74	1436,12	51,06	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



В.В. Кусурова

расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Итого за весь период	419,835	463,55	1993,9	14151,47
Среднее значение за период	41,98	46,35	199,39	1415,15
Содержание БЖУ в меню за период в % от кал -ти	12,2	30,5	57,74	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575784

Владелец Купцова Валентина Вячеславовна

Действителен с 21.05.2021 по 21.05.2022