



ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей дошкольного возраста от 3-х лет до 7 лет
муниципального казённого дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад №20 общеразвивающего вида»
с. Чугуевка Чугуевского района Приморского края

Руководитель учреждения

подпис

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	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	5	0,04	1	0,06	33,05	0	6
	Каша молочная кукурузная жидкая	200	4,96	5,84	30,22	193,41	1,04	
	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	200	4,5	7,78	10,45	126,66	20,36	73
	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	3	41,4	4,68	120
	Плов из говядины	120	12,26	13	15,8	240,43	1,52	
	Кисель из ягод	180	0,04	0,03	11,65	45,9	0,12	401
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	
Полдник								
	Суп с рыбными консервами	230	11,63	13,67	11,08	213,05	5,93	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	180	0,06	0,01	27,65	110,88	0,03	411
	Булочка домашняя	70	5,22	9,43	44,08	282,25	0	452
Ужин								
Итого за 1 день.		1775	53,54	58,63	252,97	1791,29	48,98	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



В.В. Куликов
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	5	0,04	1	0,06	33,05	0	6
	Каша Дружба	200	4,76	6,84	12,72	131,51	1,73	266
	Какао с молоком	180	4,35	4,59	15,51	122,11	1,76	416
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0	43,68	0,08	7
Завтрак2								
	Сок морковный	100	1,1	0,1	12,6	56	3	537
Обед								
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0	
	Салат из моркови	50	0,62	7,54	5,94	93,95	1,82	19
	Картофельное пюре	90	2,13	4,64	12,5	101,45	4,01	434
	Суфле из кур	60	4,06	4,35	5,37	67,78	0,43	413
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)(горох)	200	4,37	5,62	13,63	123,65	5,43	149
	Компот из кураги	170	1,77	0,1	23,28	102,62	1,36	394
Полдник								
	Соус сметанный	50	1,15	3,96	5,39	55,6	0,1	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	150	7,6	7,18	10,68	133,18	0,44	320
	Ватрушка	80	5,73	3,59	59,54	293,69	0,04	441
Ужин								
Итого за 2 день.		1777	56,04	60,99	252,98	1800,27	27,8	

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 3								
Завтрак								
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	5	0,04	1	0,06	33,05	0	6
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,72	5,28	18,9	146,65	0,93	171
	Чай с молоком	200	4,41	4,82	19,04	138,3	1,98	413
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
	Салат витаминный	50	0,81	7,24	7,59	98,65	10,95	5
	Рассольник	200	4,09	7,39	13,48	137,98	6,58	138
	Гречка рассыпчатая	120	7,29	4,8	32,94	203,85	0	204/1
	Печень по-строгановски	50	3,11	4,81	1,98	65,71	3,05	
	Компот из персиков	170	0,31	0,03	20,2	83,13	3,4	390
Полдник								
	Омлет натуральный	120	10,36	16,01	2,77	195,82	0,37	307
	Салат с зеленым горошком	50	1,01	5,06	2,38	58,55	2,57	27
	Кофейный напиток	180	0,01	0	18,4	55,15	0	35/1
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Крендель сахарный	40	3,03	3,44	28,87	160,3	0	574
Ужин								
Итого за 3 день.		1715	51,57	61,72	253,77	1794,14	41,83	

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	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,12	6,23	12,79	120,98	1,63	274
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,76	100,23	1,3	414
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0	43,68	0,08	7
Завтрак2								
	Кефир	100	2,9	3,2	4	59	0,7	420
Обед								
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0	
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	190	3,8	9,23	17,34	168,81	11,4	160
	Гарнир перловый	110	3,27	3,15	23,34	134,3	0	330
	Гуляш из говядины	60	3,88	8,16	1,14	92,99	0,23	373
	Салат из цветной капусты, овощей и плодов	50	0,65	5,07	2,34	57,29	11,89	10
	Напиток из плодов шиповника	180	1,07	0,44	24,2	125,37	157,5	417
Полдник								
	Вареники ленивые	160	14,14	10,91	31,25	281,04	0,16	331
	Соус молочный	50	1,02	1,63	3,63	33,45	0,32	368
	Абрикосы	100	0,9	0,1	9	44	10	386
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	13,47	55,38	1,84	412
	Булочка Веснушка	70	5,41	4,62	42,11	232,01	0	456
Ужин								
Итого за 4 день.		1817	56,36	61,74	255,49	1856,58	197,05	

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 5								
Завтрак								
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	5	0,04	1	0,06	33,05	0	6
	Каша манная вязкая	200	5,98	4,12	28,31	177,98	1,03	256
	Какао с молоком	180	4,35	4,59	15,51	122,11	1,76	416
Завтрак2								
	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	55	4	537
Обед								
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	
	Борщ с капустой и картофелем	200	5,19	8,33	20,74	172,07	16,97	63
	Компот «Ассорти»	200	1,02	0	41,61	166,42	0,47	55
	Треска, припущенная с овощами	80	5,91	0,24	2,52	33,5	0,82	258
	Соленый огурец	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	
	Картофель в молоке	130	3,6	8,86	18,72	191,55	22,3	137
Полдник								
	Котлета мясная	80	8,55	7,56	3,56	114,97	0	386
	Капуста тушеная	150	5,89	12	6,12	138,84	27,32	428
	Кофейный напиток	180	0,32	0,2	2,34	12,34	0,15	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	50	0,81	7,24	7,59	98,65	10,95	5
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0	609
Ужин								
Итого за 5 день.		1865	55,26	59,74	256,08	1810,48	97,77	

Руководитель учреждения

подпись

В.В. Кривошеву
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	5	0,04	1	0,06	33,05	0	6
	Каша пшеничная молочная	200	3,93	8,18	14,58	143,96	1,58	270
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,76	100,23	1,3	414
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0	43,68	0,08	7
Завтрак2								
	Ряженка	100	4,35	3,75	6,3	81	0,45	420
Обед								
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,5	10,18	10,45	148,24	20,36	73
	Салат из моркови и чернослива	60	1	0,13	14,51	63,52	2,19	20
	Запеканка картофельная с печенью	150	9,85	5,19	14,86	158,24	7,03	164
	Соус сметанный с томатом	20	0,86	2,26	4,29	39,08	0,54	373
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	170	0,05	0	24,46	93,92	0,07	531
Полдник								
	Рагу из овощей	160	2,71	12,64	15,41	186,9	15,86	148
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	0	607
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	27,65	110,88	0,03	411
	Плоды свежие (вишня)	100	0,8	0,2	10,6	52	15	118
	Биточки паровые из говядины (с молоком)	90	8,3	6,22	6,57	113,72	2,55	306
Ужин								
Итого за 6 день.		1827	52,91	59,39	259,21	1818,42	67,04	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



В.В. Куликов
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	5	0,04	1	0,06	33,05	0	6
	Каша геркулесовая молочная	200	5,12	5,61	21,5	156,88	0,93	272
	Какао с молоком	180	4,35	4,59	15,51	122,11	1,76	416
Завтрак2								
	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	55	4	537
Обед								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
	Свекольник со сметаной	200	5,08	10,65	21,56	195,44	17	136
	Салат летний	60	1,18	9,42	6,14	115,21	17,89	16
	Рыба, запеченная в омлете (треска)	80	7	2,94	1,29	59,32	0,23	343
	Кисель из ягод	180	0,1	0,07	28,41	111,85	0,32	401
	Рис отварной (гарнир)	110	2,72	2,38	28,53	146,38	0	332
Полдник								
	Соус молочный	50	1,02	1,63	3,63	33,45	0,32	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	230	6,67	5,75	11,04	126,55	2,99	534
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,78	2,01	36,88	178,54	0,1	437
Ужин								
Итого за 7 день.		1805	54	58,68	261,24	1799,81	55,65	

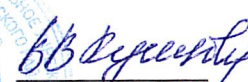
у учреждения

подпись

ВВ Вуксанович

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	5	0,04	1	0,06	33,05	0	6
	Сыр порционный	12	2,78	3,54	0	43,68	0,08	7
	Каша Дружба	200	4,76	6,84	12,72	131,51	1,73	266
	Чай с молоком	200	4,41	4,82	19,04	138,3	1,98	413
Завтрак2								
	Кефир	100	2,9	3,2	4	59	0,7	535
Обед								
	Салат из овощей с морской капустой	60	1,86	6,33	11,67	111,75	20,27	49
	Гарнир гречневый	80	2,99	2,82	13,47	90,58	0	330
	Компот из вишни	180	0,36	0,09	27,22	113,18	6,75	390
	Суп-лапша домашняя	180	8,07	7,51	9,4	135,76	1,58	94
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	
	Рагу из птицы	70	4,83	5,04	5,56	86,8	3,64	412
Полдник								
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	386
	Кофейный напиток	180	0,32	0,2	2,34	12,34	0,15	35/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Соус сметанный	50	1,15	3,96	5,39	55,6	0,1	372
	Тыквенно-яблочная запеканка	250	7,46	12,09	78,04	449,18	49,06	171
Ужин								
Итого за 8 день.		1797	51,71	58,98	255,27	1782,73	91,04	

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	50	3,3	0,6	16,7	87	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	80	6,08	0,64	39,36	188	0	
	Борщ с капустой и картофелем	180	2,91	7,27	7,64	104,21	7,41	133
	Рыба, припущенная с овощами	80	7,11	0,27	2,82	39,57	1,22	258
	Картофельное пюре	90	2,14	5,44	12,51	107,38	4,01	434
	Напиток из плодов шиповника	180	0,71	0,29	16,13	83,58	105	417
	Винегрет овощной	55	1,24	11,86	6,65	138,25	8,19	82
Полдник								
	Вареники ленивые	160	16,07	12,4	35,51	319,35	0,19	331
	Соус молочный	50	1,02	1,92	3,39	35,1	0,32	368
	Фрукты свежие (персики)	100	0,9	0,1	9,5	45	10	118
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0	609
	Чай с сахаром	250	0,08	0,02	38,4	153,99	0,04	411
Ужин								
Итого за 9 день.		1820	53,95	58,08	257,38	1806,85	141,87	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



В.В. Кукесова
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	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	5	0,04	1	0,06	33,05	0	6
	Каша манная вязкая	200	5,98	4,12	28,31	177,98	1,03	256
	Какао с молоком	200	4,84	5,1	17,23	135,68	1,95	416
Завтрак2								
	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79	0,9	420
Обед								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
	Рассольник	200	5,61	6,47	18,89	155,7	9,6	138
	Котлета мясная	80	8,76	7,82	3,17	116,35	0	386
	Компот из яблок и слив	200	0,24	0,14	8,87	39,15	2,8	391
	Салат из свежих помидоров	70	1,26	8,07	4,52	98,18	21,87	15
	Гарнир перловый	130	3,38	2,92	24,19	136,17	0	330
Полдник								
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	13,47	55,38	1,84	412
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
	Крендель сахарный	40	2,97	4,39	24,31	149,06	0	574
	Котлеты картофельные с маслом	180	4,55	10,91	21,81	229,45	20,74	150
	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	50	0,68	5,07	3,01	59,91	10,6	6
Ужин								
Итого за 10 день.		1885	51,99	60,27	255,7	1836,06	81,33	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



В.В. Кудряшова

расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Итого за весь период	537,39	598,22	2560,09	18096,63
Среднее значение за период	53,73	59,82	256	1809,66
Содержание БЖУ в меню за период в % от кал -ти	12,3	30,5	57,78	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575784

Владелец Купцова Валентина Вячеславовна

Действителен с 21.05.2021 по 21.05.2022