

Утверждаю:

заведующий МБДОУ
«Детский сад № 2 «Чайка»»
Ханбекова Э.Ю.



Десятидневное меню МБДОУ «Детский сад № 2 «Чайка»»
Режим работы ДОУ – 10,5 часов
Возрастная категория от 3 до 7 лет
1 неделя 1 день (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	96	
	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58	253	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/11	5,06	7,02	14,61	144	3	
Итого:			13,57	16,61	55,5	415		
II завтрак	Сок фруктовый	100	0,96	0,24	17,80	78,00		
	Итого:		0,96	0,24	17,80	78,00		
Обед	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	50	0,474	3,478	3,088	44,778		
	Суп фасолевый на м/косном бульоне со сметаной	200/15	8,8	6,85	22	180	36	
	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	161	
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	228	
	Сложный гарнир	130	2,7	4,9	27,6	113,5	15	
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	24,23	99	241	
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/50	4,7	0,4	32,8	117,5		
	Итого:		27,714	25,598	119,968	607,408		
	Уплотненный полдник	Запеканка рисовая с творогом	180/20	10,3	10,6	45,26	314,16	322
		Чай с сахаром	200/12	0	0	11,98	45	264
Итого:		10,3	10,6	57,24	359,16			
Итого за день:		52,564	53,048	250,508	1459,568			

Утверждаю:
 заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 2 «Чайка»»
 Ханбекова Э.Ю.



1 неделя 2 день (вторник) Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	84
	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	248
	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	3,54	14,61	101	1
Итого:			10,01	12,87	54,42	362	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0,96	0,24	17,80	7800	442
Итого:			0,96	0,24	17,80	78,00	
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	
	Свекольник на м/б со сметаной	200/10/6	4,22	6,5	13,77	145,00	34
	Тефтели рыбные в смет соусе	80/20	9,2	6,0	41,7	124,57	146
	Гречка с маслом	150	4,5	6,4	21,9	263	186
	Кисель	200	0	0	30,0	129	233
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/50	4,7	0,4	32,8	117,5	
Итого:			24,19	24,38	144,07	846,07	
Уплотненный полдник	Омлет	150	8,97	8,5	7,5	157	110
	Булочка	70	5,05	9,63	33,52	177,7	274
	Чай с сахаром	200/12	0	0	11,98	45,00	264
Итого:			14,02	18,13	53	379,7	
Итого за день:			49,18	55,62	269,29	1665,77	

Утверждаю:
 заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 2 «Чайка»»
 Ханбекова Э.Ю.



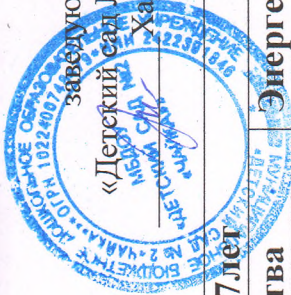
1 неделя 3 день (среда) Возрастная категория от 3 до 7 лет									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	9,25	10,78	34,21	265,9			
	Чай с молоком	180/12	1,48	1,7	14,47	76			
	Хлеб с повидлом	30/6	2,32	0,24	20,08	92			
Итого:			13,05	12,72	68,76	433,9			
II завтрак	Фрукт (банан, яблоко)	100	0,60	0,50	15,50	70,00	90		
	Итого:		0,60	0,50	15,50	70,00			
Обед	Икра морковная	60	0,93	4,88	5,53	70	75		
	Рассольник на м/б со сметаной	200/10/6	4,10	7,16	20,93	145,00	33		
	Плов с птицей	200	18,68	14,47	30,36	325,88	180		
	Компот из шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	256		
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/50	4,7	0,4	32,8	117,5			
Итого:			28,73	27,05	109,07	738,38			
Уплотненный полдник	Макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	206		
	Чай с сахаром	200/12	0	0	11,98	45,00	264		
Итого:			11,17	10,28	43,76	309			
Итого за день:			53,55	50,55	237,09	1551,28			

Утверждаю:
 заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 2 «Чайка»»
 Ханбекова Э.Ю.

1 неделя 4 день (четверг) Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	192,00	88
	Какао с молоком	180	2,22	2,30	13,92	97,44	248
	Хлеб с маслом, сыром	30/5/11	5,06	7,84	14,62	151,00	3
Итого:			13,49	17,61	53,63	440,44	
II завтрак	Кисломолочный напиток «Снежок»	175	2,70	2,50	10,80	76,50	251
	Итого:		2,70	2,50	10,80	76,50	
Обед	Винегрет	60	0,97	3,10	5,00	54,90	90
	Суп с клецками на мясном бульоне со сметаной	200	5,20	7,10	19,09	169,09	37
	Пюре картофельное	150	3,05	5,24	18,06	142	206
	Гуляш из говядины	80/45	6,75	8,55	2,78	185,40	152
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	24,23	99	241
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/50	4,7	0,4	32,8	117,5	
Итого:			21,18	24,39	101,96	768,89	
Уплотненный полдник	Овощное рагу	200	3,46	8,27	15,57	158,7	264
	Чай с сахаром	200/12	0	0	11,98	45,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80	
Итого:			5,86	8,57	42,01	273,8	
Итого за день:			43,23	53,07	208,4	1559,63	

Утверждаю:
 заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 2 «Чайка»»
 Ханбекова Э.Ю.



1 неделя 5 день (пятница) Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	6,64	7,59	28,13	204	99
	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58	253
	Хлеб с маслом	30/4	2,3	3,54	14,61	101	1
Итого:			10,44	12,63	55,24	363	
III завтрак	Кисломолочный напиток «Снежок»	175	5,08	5,6	7	103	251
Итого:			5,08	5,6	7	103	
Обед	Салат из кукурузы с луком	60	4,88	7,24	28,51	198	
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200/10/6	3,52	5,98	9,78	117,0	27
	Жаркое по-домашнему	200	12,46	11,31	17,26	230	160
	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	4,7	0,4	32,8	117,5	
	Итого:			26,0	24,95	116,11	775,5
Уплотненный полдник	Суфле из курицы с отварным рисом	200/5	11,8	11,6	3,2	326,93	
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	228
	Чай с сахаром	200/12	0	0	11,98	45,00	264
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80	
Итого:			14,89	13,85	32,76	473,76	
Итого за день:			56,41	57,03	204,11	1715,26	

Утверждаю:
 заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 2 «Чайка»»
 Ханбекова Э.Ю.

2 неделя 1 день (понедельник) Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изд.	200	5,85	5,81	19,99	155	44
	Чай с молоком	200/12	1,48	1,7	14,47	76	248
	Хлеб с маслом, сыром	30/5/11	5,06	7,02	14,61	144	3
Итого:			12,87	16,93	56,51	420	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0,96	0,24	17,8	78,00	
	Итого:		0,96	0,24	17,8	78,0	
Обед	Салат из кукурузы с луком	60	4,88	7,24	28,51	198	
	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	200/10/6	3,68	7,07	8,58	118	56
	Бефстроганов из говядины	80	17,28	14,10	1,78	203,43	152
	Гречка с маслом	150	4,5	6,4	21,9	263	186
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	24,23	99	241
Итого:	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	4,7	0,4	32,8	117,5	
			35,55	35,21	117,8	998,93	
Уплотненный полдник	Запеканка рисовая с творогом	180/20	10,3	10,6	45,26	314,16	322
	Чай с сахаром	200/12	0	0	11,98	45,00	264
Итого:			10,3	10,6	57,24	359,16	
Итого за день:			59,68	62,98	249,35	1856,09	

Утверждаю:
 заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 2 «Чайка»»
 Ханбегова Э.Ю.



2 неделя 2 день (вторник) Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5,55	7,47	26,08	192	173	
	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58	253	
	Хлеб с маслом	30/4	2,3	3,54	14,61	101	1	
Итого:			9,35	12,51	53,19	351		
II завтрак	Сок фруктовый	100	0,96	0,24	17,80	78,00		
	Итого:		0,96	0,24	17,80	78,0		
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65	22	
	Суп с мясными фрикадельками со сметаной	200	6,5	5,3	14,52	191,00	39	
	Биточки рыбные	80	7,8	4,35	28,3	114	134	
	Пюре картофельное	150	3,05	5,24	18,06	142	206	
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	228	
	Кисель	200	0	0	30	129	233	
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	4,7	0,4	32,8	117,5		
	Итого:		23,57	21,78	131,32	789,5		
	Уплотненный полдник	Макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	206
		Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	45,00	264
Итого:		11,17	10,28	43,76	311			
Итого за день:			45,05	44,81	246,07	1529,5		

Утверждаю:

заведующий МБДОУ
«Детский сад № 2 «Чайка»»
Ханбекова Э.Ю.



2 неделя 3 день (среда) Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,64	7,53	25,38	192	91
	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	209
	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	248
	Хлеб с повидлом	30/6	2,32	0,24	20,08	92	2
Итого:			15,56	13,97	57,86	407	
II завтрак	Фрукт (банан, яблоко)	100	0,60	0,50	15,50	70,50	
	Итого:	60	1,57	5,08	3,9	67	24
	Салат из зеленого горошка с луком	200/10/6	4,16	5,8	19,69	143,8	101
	Суп «Харчо» с мясом птицы и со сметаной	200	12,46	11,31	17,26	230	160
	Жаркое по-домашнему	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Компот из изюма	20/50	4,7	0,4	32,8	117,5	
Итого:			23,33	22,61	101,41	671,3	
Уплотненный полдник	Суп уха	200	5,3	6,5	25,3	150,3	41
	Кисель	200	0	0	30	129	233
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80	
Итого:			7,7	6,8	69,76	350,1	
Итого за день:			47,19	43,88	244,53	1498,9	

Утверждаю:

заведующий МБДОУ
«Детский сад №2 «Чайка»»
Ханбекова Э.Ю.

2 неделя 4 день (четверг) Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная Геркулес	200	6,35	8,51	21,86	187	93
	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58	253
	Хлеб с маслом, сыром	30/5/11	5,06	7,02	14,61	144	3
Итого:			12,91	17,03	48,97	389	
II завтрак	Кисломолочный напиток «Снежок»	175	5,08	5,6	7	103,25	251
Итого:			5,08	5,6	7	103,25	
	Икра морковная	60	0,93	4,88	5,53	70	75
	Суп гороховый с сухариками	250	5,49	5,27	16,32	135	81
	Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	174
	Гречка с маслом	150	4,5	6,4	21,9	263	186
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	228
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	4,7	0,4	32,8	117,5	
Итого:			25,29	28,39	86,95	767	
Уплотненный полдник	Залеюанка рисовая с творогом	180/20	10,3	10,6	45,26	314,16	322
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	45,00	264
Итого:			10,3	10,6	57,24	359,16	
Итого за день:			53,58	61,62	200,16	1618,41	

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 2 «Чайка»»
 Хацбекова Э.Ю.



2 неделя 5 день (пятница) Возрастная категория от 3 до 7 лет									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша молочная манная	200	4,5	5,9	30,3	192,3	87		
	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	248		
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/11	5,06	7,02	14,61	144	3		
Итого:			11,06	14,52	57,01	396,3			
II завтрак	Кисломолочный напиток «Снежок»	175	5,08	5,6	7	103,25	251		
	Итого:		5,08	5,6	7	103,25			
	Икра свекольная	60	0,93	4,88	5,53	70	75		
	Суп из овощей на м /б со сметаной	250	1,998	3,216	10,018	74,505	40		
	Плов с птицей	200	18,68	14,47	30,36	325,88	180		
	Компот из шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	256		
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	4,7	0,4	32,8	117,5			
Итого:			26,628	23,106	98,158	667,885			
Уплотненный полдник	Суп - лапша	200	4,16	5,8	19,63	143,94	135		
	Чай с сахаром	200/12	0	0	11,98	45,00	264		
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80			
Итого:			6,56	6,1	46,07	259,74			
Итого за день:			49,328	49,326	201,238	1427,175			