



УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
БДОУ СМО «Детский сад № 27»
№ 13 от «02» 09 2024 г.
Г.К.Абрамова

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОО
С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ.**

День 1-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак			7,59	8,23	52,26	276,64		
	Каша гречневая молочная	150//200						186
	Чай с сахаром	150/180						233
	Печенье	15/25						
Обед			5,93	41,60	73,08	766,43		
	Суп картофельный с бобовыми	150-250						36
	Макаронник с мясом	150/200						153
	Молочный соус	15-20						
	Компот из смеси сухофруктов	150/180					0,035/ 0,050	241
	Хлеб ржаной	40-50						
Полд-ник			0,11	-	21,07	84,69		
	Напиток клюквенный	150-180						257
Ужин			13,53	9,73	59,5	358,36		
	Каша овсяная из «Герку-леса» жидкая	150/200						92
	Кофейный напиток с молоком	150/180						253
	Булка	30-40						
Итого за первый день		1255/1750	27,16	59,56	205,91	1486,12	0,035/ 0,050	

День 2-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак			17,42	22,22	94,41	577,16		
	Каша ячневая, молочная, жидкая	150/200						99
	Чай с сахаром	150/180						263
	Булка с маслом	25/40 6/10						
Обед			36,28	50,64	62,27	770,61	0,035/ 0,050	
	Салат из свеклы и моркови	40/50						19
	Борщ из свежей капусты со сметаной	150/250						25
	Суфле из курицы с рисом	150/250						183
	Компот из изюма	150/180					0,035/ 0,050	239
	Хлеб ржаной	30/50						
Полд-ник			7,45	11,38	26,78	171,98		
	Компот из смеси сухо-фруктов	150/180						241
Ужин			2,49	9,08	17,03	125,35		
	Салат из зеленого горошка	40/50						15
	Пюре картофельное	100/150						134
	Булка	30/40 6/10						
Итого за второй день		1425/1840	63,64	93,32	200,49	1645,10	0,035/ 0,050	

День 3-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак			8,01	8,22	50,44	307,79		
	Каша рисовая вязкая на молоке	150/200						86
	Чай с сахаром	150/180						263
	Булка	25/40						
Обед			14,54	18,14	80,90	493,43		
	Салат из моркови с зеле-ным горошком	40/50						11
	Рассольник ленинградский с перловой крупой со сме-таной	150/250						33
	Рыба отварная с соусом	60/70 30/30						58
	Макаронные изделия от-варные	100/140						194
	Компот из смеси сухо-фруктов	150/180					0,035/ 0,050	241
	Хлеб ржаной	30/50						
Полд-ник			0,19	0,56	13,63	65,23		
	Компот из изюма	150/180						239
Ужин			23,32	5,38	57,90	367,87		
	Пудинг из творога с рисом и повидло	100/150 15/20						127
	Чай с сахаром	150/180						263
Итого за третий день		1265/1665	46,06	32,30	202,87	1234,32	0,035/ 0,050	

День 4-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак			14,6	20,63	91,89	605,49		
	Каша пшенная, молочная, жидкая	150/200						96
	Кофейный напиток с молоком	150/180						253
	Булка	25/40						
Обед			36,48	35,27	54,37	645,87		
	Суп картофельный с рыбой	150/250						41
	Печень говяжья по-строгановски	50/70						162
	Греча отварная	100/150						186
	Компот из изюма	150/180					0,035/ 0,050	239
	Хлеб ржаной	30/50						
Полдник			0,56	-	27,89	113,78		
	Компот из смеси сухофруктов	150/180						214
Ужин			0,70	5,08	10,47	126,25		
	Манные биточки со сгущ.мол.	100/150						101
	Чай с сахаром	150/180						263
Итого за четвертый день		2225/1720	52,34	87,16	184,62	1491,39	0,035/ 0,050	

День 5-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак			6,92	10,12	43,25	270,86		
	Каша манная молочная жидкая	150/200						90
	Чай с сахаром	150/180						263
	Булка с маслом	25/40 6/10						
Обед			12,05	23,63	49,68	459,23		
	Салат из свеклы и моркови	40/50						19
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/250						56
	Тефтели из говядины с рисом «Ежики» с соусом	125/170						174
	Компот из смеси сухо-фруктов	150/180					0,035/ 0,050	241
	Хлеб ржаной	30/50						
Полд-ник			0,11	-	21,07	84,69		
	Напиток клюквенный	150/180						257
Ужин			9,43	8,64	96,70	502,25		
	Оладьи со сгущенным мо-локом	150/200 15/20						286
	Чай с лимоном	150/180						260
Итого за пятый день		1251/1720	28,51	42,39	210,70	1317,03	0,035/ 0,050	

День 6-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак			4,95	3,95	51,89	257,23		
	Макаронные изделия от-варные с овощами	150/200						195
	Чай с сах.	150/200						263
	Печенье	50/50						
Обед			24,13	42,46	66,59	745,01		
	Салат из белокочанной ка-пусты с яблоками	40/50						6
	Суп картофельный с бобо-выми	150/250						36
	Жаркое по-домашнему	150/200						153
	Компот из смеси сухо-фруктов	150/180					0,035/ 0,050	214
	Хлеб ржаной	30/50						
Полд-ник			0,56	-	27,89	113,79		
	Компот из изюма	150/180						239
Ужин			7,981	9,81	52,32	328,82		
	Каша рисовая молочная жидкая	150/200						98
	Кофейный напиток с моло-ком	150/180						253
	Булка с маслом	25/40 6/10						
Итого за шестой день		1351/1790	37,55	56,22	198,69	1444,85	0,035/ 0,050	

День 7-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак			7,69	8,9	54,56	323,57		
	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150/200						93
	Чай с сахаром	150/180						263
	Булка	25/40						
Обед			21,50	29,24	58,68	584,93		
	Салат из моркови	40/50	0,57	5,04	5,19	68,40		9
	Свекольник со сметаной	150/250	1,54	5,07	8,04	83,33		34
	Птица отварная	50/70	15,60	15,60	0,83	207,74		181
	Макаронные изделия отварные	100/140	3,68	3,53	23,55	140,77		194
	Компот из изюма	100/150	0,11	-	21,07	84,69	0,035/ 0,050	239
	Хлеб ржаной	30/50						
Полдник			5,60	6,38	8,18	112,52		
	Кефир с сахаром	150/180						251
Ужин			8,07	5,67	67,81	354,50		260
	Блинчики со сгущенным молоком	150/200 15/20						265
	Чай с сах.	150/180						263
Итого за седьмой день		1230/1660	42,86	50,19	189,23	1375,52	0,035/ 0,050	

День 8-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак			17,42	22,22	94,41	577,16		
	Каша ячневая молочная, жидкая	150/200						99
	Чай с сахаром	200/200						263
	Булка	25/40						
Обед			13,23	10,75	58,74	380,39		
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/250						56
	Биточки рыбные	60/70						134
	Пюре картофельное	100/150						206
	Компот из смеси сухо-фруктов	150/180					0,035/ 0,050	241
	Хлеб ржаной	30/50						
Полд-ник			1,23	2,32	1,11	52,65		
	Компот из изюма	100/100						
Ужин			25,62	8,31	68,82	447,00		
	Пудинг творожный запе-ченный с повидло	100/150						128
	Чай с сах.	150/180						263
Итого за восьмой день		1235/1595	57,50	43,60	223,08	1454,72	0,035/ 0,050	

День 9-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак			8,75	10,66	34,3	425,92		
	Каша гречневая молочная	150/200						86
	Кофейный напиток	150/180						253
	Булка с маслом	30/40 6/10						
Обед			28,32	32,87	55,57	631,08		
	Салат из свеклы и моркови	40/50						10
	Суп картофельный с рыбой	150/250						41
	Печень по строгановски	50/70						162
	Рис отварной	100/150						191
	Компот из изюма	150/180					0,035/ 0,050	240
	Хлеб ржаной	30/50						
Полд-ник			0,11	-	21,07	84,69		
	Напиток клюквенный	150/180						257
Ужин			11,71	18,07	18,36	282,92		
	Запеканка манная с повид-лом	150/200						102
	Чай с сахаром	150/180						263
	-							
Итого за девятый день		1181/1530	48,89	61,60	129,30	1424,61	0,035/ 0,050	

День 10-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак			6,92	10,12	43,25	270,86		
	Каша пшенная молочная жидкая	150/200						96
	Чай с сахаром	150/200						263
	Булка	30/50						
Обед			25,38	39,4	75,22	756,79		
	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/250						33
	Тефтели из говядины	50/70						172
	Греча отварная	100/150						186
	Компот из смеси сухо-фруктов	150/180					0,035/0,050	214-А
	Хлеб ржаной	30/50						
Полд-ник			1,36	-	29,07	116,19		
	Компот из изюма	150/180						233
Ужин			3,84	14,87	34,61	287,60		
	Омлет натуральный	150/200						110
	Чай с сахаром	150/200						263
	Булка	25/40						
Итого за десятый день		1598/1820	37,50	37,50	182,15	1431,44	0,035/0,050	