

Утверждаю :
И.О.Заведующей МБДОУ Ключевский
«Детский сад №1 «Аленушка»
комбинированного вида»
Ключевского района Алтайского края
_____ Т.Н.Солдатова
Приказ № 51 « 01 » сентября 2023г.

Основное (организованное) 10 – дневное меню
для питания детей посещающих
МБДОУ Ключевский «Детский сад №1 «Аленушка» комбинированного вида»
Ключевского района Алтайского края

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

2023

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК								
	Каша манная молочная	205	6.53	4.6	36.87	215	02	№159
	Батон с повидлом	40/15	3,48	15.1	9.66	181.04	0	№195
	Чай сладкий	200	0.12	0	0.72	62.24	0.02	№381
	Вафли	40	4.41	2.55	28.64	155.4		
ИТОГО		500	14.54	22.25	75.89	613.68	0.22	
2 ЗАВТРАК	Фрукт	100	0.2	3.8	25	95	10.17	
ОБЕД								
	Щи со сметаной	250	2.09	5.69	7.17	88.22	6.25	№82
	Рыба в сметанном соусе	80	15.71	11.85	26.90	277.14	3.6	№219
	Котлета рыбная							
	Пшеничный гарнир	100	4.47	5.15	22.20	153.9		№299
	Хлеб	60	2.90	0.90	34.0	85.0		
	Компот из свежих фруктов	200	0.56		27.40	111.84	0.15	№293
ИТОГО		690	25.73	23.59	117.67	716.1	9.96	
ПОЛДНИК								
	Сдоба детская	70	4.18	3.5	31.3	173.4		№424
	Ряженка(кефир)	200	5.06	4.38	8.18	94.52	1.4	№406
ИТОГО		270	9.24	7.88	39.48	267.92	1.4	
	Итого за первый день	1560	49.51	57.52	258.04	1692.7	21.75	

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК								
	Вермишель молочная	205	6.93	2.3	24.45	146.2	21.13	№86
	Батон с маслом	40/20	1.62	15.1	9.66	181.04		№496
	Чай сладкий с молоком	200	1.32	0.02	15.76	68.50	0.56	№384
	Печенье	40	3.0	4.72	5.5	184		
ИТОГО		505	12.87	22.14	54.37	579.74	1.69	
2 ЗАВТРАК	Кефир	100	3.0	2.5	3.9	53		
ОБЕД								
	Суп картофельный с перловой крупой	250	3.22	4.20	16.88	118.3	1.88	№77
	Пюре картофельное	100	1.36	3.34	13.98	91.42	3.45	№317
	Котлета	100	10.43	8.72	13.81	175.44	0.4	№255
	Соус томатно - сметанный	30	33.51	40.54	46.17	164.4	4.12	№342
	Хлеб	60	2.90	0.90	94.0	85.0		
	Компот из свежих фруктов	200	0.56	0	27.4	111.84	0.15	№ 399
ИТОГО		740	51.98	57.7	212.24	746.4	10.0	
ПОЛДНИК								
	Шарлотка (Манник)	70	6.3	9.01	43.7	206.8		№424
	Чай сладкий	200	0.12	0.03	0.72	62.64	0.02	№381
ИТОГО		270	6.42	9.04	44.42	269.44	0.02	
	Итого за второй день	1615	74.27	91.38	314.93	1648.58	11 71	

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК								
	Каша гречневая молочная	205	5.08	5.5	31.42	195.48	0.36	№157
	Батон с повидлом	40/15	1.62	15.1	9.66	181.04		№195
	Чай сладкий	200	0.12	0	0.72	62.21	0.02	№381
	Сыр	15	4.72	8.01	7.25	119.9	0.10	№493
ИТОГО		475	11.54	28.61	49.05	558.63	0.48	
2 ЗАВТРАК	Сок	100	2.0	0.2	3.8	25	8.0	
ОБЕД								
	Суп с мясными фрикадельками	250	2.99	3.38	7.41	72.16	1.6	№71
	Плов с мясом (Перловка с мясом)	200	19.5	17	24.67	329	0.42	№258
	Хлеб	60	2.99	0.90	34.0	85		
	Компот из сух.фр.	200	2	0.2	3.8	111.84	8	№401
	Овощи отварные	100	1.12	3.75	4.85	57.58		№310
ИТОГО		810	28.6	25.23	74.73	655.38	10.02	
ПОЛДНИК								
	Плюшка сахарная	100	12.61	12.61	24.05	260.67		№156
	Какао	200	2.61	0.45	25.95	118.29	0.65	№387
ИТОГО		300	15.22	13.06	50.0	378.96	0.65	
	Итого за третий день	1685	57.36	67.1	177.58	1617.97	19.33	

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ4								
ЗАВТРАК								
	Каша дружба молочная	205	4.91	4.68	24.67	160.4	0.28	№155
	Батон с маслом	40/10	1.62	15.1	9.66	181.04	0	№495
	Чай сладкий с молоком	200	2.08	0.03	13.89	64.21	0.90	№386
	Печенье	40	3.0	4.72	5.5	184		
ИТОГО		505	11.61	24.53	53.72	589.65	1.8	
2 ЗАВТРАК	Фрукт	100	8.77	2.25	67.51	95	10.17	
ОБЕД								
	Суп гороховый	200	19.8	21.38	53.85	123	23.25	№67
	Макароны	100	3.66	3.53	20.85	125.28	0	№306
	Хлеб	60	2.90	0.90	34	85		
	Кнели	75	10.41	10.11	7.31	162.64	0.21	№253
	Соус томатно-сметанный	30	35.91	41.03	39.55	164.4	1.72	№355
	Компот из свежих фруктов	200	0.56		27.4	111.84	0.15	№399
ИТОГО		665	73.24	76.95	182.96	772.16	25.53	
ПОЛДНИК	Калач сметанный	70	7,3	5.01	43.7	206.8		
	Кисель	200	1.36	2.25	29.02	121.52		№394
ИТОГО		270	8.66	7.26	72.72	328.32		
	Итого за четвертый день	1540	102.28	110.99	376.91	1785.13	37.5	

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК								
	Каша боярская молочная	205	9.3	24.75	33.36	393.43	2.36	№166
	Батон с маслом	50	1.21	11.30	7.24	135.46		№496
	Чай сладкий с молоком	200	1.32	0.02	15.17	68.50	0.02	№381
ИТОГО		455	11.83	36.07	55.77	597.39	2.38	
2 ЗАВТРАК	Кефир	100	3.0	2.5	3.9	53		
ОБЕД								
	Суп московский на кур.бульоне	250	6.40	12.46	28.90	232	1.55	№65
	Ленивые голубцы	100	12.37	13.65	7.21	206.64	2.27	№245
	Хлеб	60	2.9	0.90	34.0	85.0		
	Компот из сухофруктов	200	0.56		27.40	111.84	0.15	№399
ИТОГО		610	22.23	27.01	97.51	635.48	3.97	
ПОЛДНИК								
	Вареники с картошкой (пельмени)	210	7.15	7.75	45.79	227.5	0.15	№441
	Кисель	200	1.36	2.25	29.02	121.52	0.02	№394
ИТОГО		410	8.51	10.0	74.81	349.02	0.17	
	Итого за пятый день	1575	45.57	75.58	231.79	1634.89	6.52	

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК								
	Каша пшеничная /кукурузная/ молочная	205	7.47	4.65	32.47	201.5	0.28	№157
	Батон с маслом	40/20	1.62	15.1	9.66	181.04	0	№495
	Чай сладкий	200	0.12		0.72	62.24	0.02	№381
	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.24	62.66		№187
ИТОГО		505	14.29	24.35	43.09	507.44	0.38	
2 ЗАВТРАК	Фрукт	100	8.77	2.25	67.51	95	10.17	
ОБЕД								
	Свекольник	250	2.20	5.13	11.60	101.4	4.55	№65
	Пюре из гороха	100	21.86	5.12	50.84	168.38	0	№181
	Гуляш	120	19.48	20.81	3.81	280.54	0.66	№246
	Хлеб	60	2.90	0.90	34.0	85.0		
	Компот из сухофруктов	200	0.56		27.4	111.24	0.15	№399
ИТОГО		730	47	31.96	127.65	914.94	5.36	
ПОЛДНИК								
	Пироги с повидлом/картоф./яйцом/	60/30	3.23	3.89	33.48	181.83	10.37	№455
	Кофейный напиток	200	2.79	0.04	19.8	90.56	1.0	№391
ИТОГО		290	6.02	3.93	53.98	272.39	11.37	
	Итого за шестой день	1625	76.08	62.49	292.23	1621.39	27.28	

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ7								
ЗАВТРАК								
	Каша рисовая молочная	205	5.25	4.48	34.52	228	0,5	№ 156
	Батон с маслом	50	6.28	9.48	9.66	149.06	0.14	№492
	Чай сладкий	200	0.12	0.01	15.31	61.21	1.16	№383
	Сыр	10	4.72	8.01	7.25	119.9	0.10	
	ИТОГО	465	16.37	21.98	66.74	558.17	1.9	
2 ЗАВТРАК	Йогурт	100	3.0	2.5	13.3	87		
ОБЕД								
	Суп с клёцками/ гренками/	250	2.53	3.21	9.72	77.9	2.9	№69
	Свекла отварная	40	0.60	1.24	4.85	20.0		
	Пюре картофельное	100	1.36	3.34	13.98	124.5	3.45	№317
	Бефстроганов	120	20.03	19.7	3.4	271.02	0.14	№242
	Хлеб	60	2.9	0.9	34	85		
	Компот из сух.фруктов	200	0.56	0.2	27.4	111.84	0.15	№407
	ИТОГО	770	27.98	28.59	93.35	690.26	6.64	
ПОЛДНИК	Омлет	85	4.53	11.48	1.44	127.18	0.1	№191
	Чай сладкий	200	0.12		0.72	62.24	0.02	№381
	Вафли	40	4.41	2.55	28.64	181.04		
	ИТОГО	325	9.06	14.03	30.08	370.46	0.12	
	Итого за седьмой день	1660	56.41	67.1	203.47	1705.89	8.66	

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК								
	Каша геркулесовая молочная	205	6.33	6	28.33	192.62	0.3	№162
	Батон с маслом	40	1.62	15.1	9.66	181.04		№495
	Чай сладкий	200	0.12		0.72	62.24	0.02	№381
	Вафли	40	4.41	2.55	28.64	155.4		
ИТОГО		485	12.48	23.65	67.35	591.3	0.32	
2 ЗАВТРАК	Фрукт	100	8.77	2.25	67.51	95	10.17	
ОБЕД								
	Суп рыбный	250	9.57	4.48	13.3	131.8	5.0	№80
	Рис,/гречка/	100	2.42	3.39	22.2	128.98		№303
	Пудинг печеночный	120	19.48	20.81	3.81	280.54	0.66	№246
	Хлеб	60	2.90	0.90	34.0	85.0		
	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27,4	111.84	0.15	№399
ИТОГО		730	34.93	29.58	100.71	738.16	5.81	
ПОЛДНИК								
	Песочник (пряник)	85	6.8	12.8	19.6	204	0.1	№191
	Кисель	200	1.36		29.02	121.52		№394
ИТОГО		285	8.16	12.8	48.62	325.52	0.1	
	Итого за восьмой день	1600	64.34	68.53	284.19	1749.98	16.4	

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК								
	Каша пшённая молочная	205	6.04	5.5	31.32	198	0.28	№165
	Батон с маслом	40/15	1.21	11.3	7.24	135.46		№496
	Чай сладкий	200	0.12		0.72	62.24	0.02	№38
	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	9.24	62.66		№187
ИТОГО		500	12.45	21.4	48.52	458.36	0.3	
2 ЗАВТРАК	Сок	100	2.0	0.2	3.8	25		
ОБЕД								
	Борщ со сметаной	250	1.17	5.5	55.62	73.8	5.51	№62
	Жаркое по домашнему	220	21.07	18.33	16.85	316.64	0.22	№247
	Хлеб	60	2.90	0.90	34.0	85.0		
	Компот из свежих фруктов	200	0.25	0.21	25.35	104.3	2.7	№400
	Горошек зеленый	20	1.76	3.84	11.72	142.0	1.38	
ИТОГО		750	27.15	28.78	143.54	721.74	9.51	
ПОЛДНИК								
	Макаронны отварные (макаронны с овощами)	200	6.8	10.32	40.12	280.3	0.6	№184
	Чай сладкий	200	0.12			62.24	0.02	№381
ИТОГО		400	6.92	10.32	40.12	342.54	0.62	
	Итого за девятый день	1750	48.52	60.7	2325.98	1547.64	10.43	

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК								
	Каша ячневая молочная	205	7.23	4.75	26.92	179.38	0.28	№168
	Батон с маслом	40/10	1.21	11.30	7.24	135.46		№496
	Чай сладкий	200	0.12		0.72	62.24	0.02	№381
	Сыр	10	4.72	8.01	7.25	119.9	0.10	
ИТОГО		465	13.28	24.06	42.13	496.98	0.40	
2 ЗАВТРАК	Йогурт	100	3.0	2.5	13	87		
ОБЕД								
	Суп картофельный с крупой	250	3.32	4.20	16.88	118.3	1.88	№77
	Капуста тушеная	100	2.62	3.23	7.3	67.67	17.71	№311
	Тефтели (зразы,рулет мясной)	100	7.99	10.83	8.55	163.7	0.03	№267
	Сок	200	2	0.2	3.8	25	8	№407
	Соус томатно сметанный	30	35.91	41.03	39.55	164.4		
	Хлеб	60	2.9	0.90	34.85	85		
	Огурец свежий	40	0.8	0.87	2.8	15		
ИТОГО		780	55.54	61.26	113.73	639.07	27.89	
ПОЛДНИК	Творожная запеканка, ленивые вареники, ватрушка творожная	200	26.39	6.11	47	348.50	0.34	№195
	Кофейный напиток	200	2.79	3.7	19.8	90.56	1	№391
ИТОГО		400	29.18	9.1	66.8	439.06	1.3	
	Итого за десятый день	1745	101	96.92	235.66	1662.11	29.59	