

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 9

И.Г. Субботина

«01» сентября 2023г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ
МБДОУ детский сад № 9**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептур ы	%
			Б	Ж	У				
День 1									
Завтрак	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5		633	21
	Омлет	150	13,43	19,15	2,77	237,23	0,37	627,02	
	Чай с лимоном	200	0,08	0,03	10,12	34	3,96	104,08	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,7	12,90	47		509,3	
	Итого за завтрак:	420	15,48	24,33	29,64	378	4,33		
2 Завтрак	Сок	180	0,9	0,18	18,18	83		636,03	5
	Итого за 2 завтрак:	180	0,9	0,18	18,18	83			
Обед	Салат из бел. капусты с морковью	60	0,96	6,06	2,82	71,4	16,68	30,32	35
	Суп картоф. с клецками	200	1,81	2,29	6,94	55,6		69,05	
	Шницель куриный паровой	80	12,86	5,76	14,33	174,53	0,92	54	
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,60		501,01	
	Хлеб ржаной	40	2	1,16	23,09	104		509,31	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,7	12,90	47		509,3	
	Компот из свежих фруктов	200	0,31	0,28	12,06	60,3		398	
	Итого за обед:	730	21,69	21,97	86,31	632	17,6		
Уплотненный полдник	Каша манная молочная	200	6,2	7,46	30,86	215,4	1,38	431,2	30
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106		4	
	Ватрушка с творогом	80	2,3	2,26	30,60	157,33		450,01	
	Хлеб пшеничный	25	1,28	0,88	16,13	58,75		509	
	Итого за уплотненный полдник:	505	15,6	15,6	87,19	537,5	1,38		
Итого за день		3630	53,7	62,1	221,3	1630,5	23,3		90

День 10									
Завтрак	Салат овощной	60	0,54	4,06	1,68	45,2		38	20
	Сельдь с картофельным пюре	180	6,24	7,91	23,86	184,1	4,24	68	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,06	12,90	45		509,3	
	Чай	200	0	0	9,845	31		656,08	
	Хлеб пшеничный	25	1,28	0,88	16,13	58,75		509,36	
	Итого за завтрак:	485	9,08	12,91	64,415	364,05	4,24		
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	4
	Итого за 2 завтрак:	150	4,35	3,75	6	75			
Обед	Горошек зеленый консервированный	50	1,5	2,59	3,15	41,8	5,5	638,02	35
	Суп картоф. с мясн. фрикад.	200	6,08	4,56	13,89	121,39	13,12	657,03	
	Тефтели из говядины (свинины)	80	4,24	8,56	6,4	136		393,01	
	Свекла тушенная в сметанном соусе	150	2,45	4,50	12,25	102,8	3,6	324	
	Хлеб ржаной	20	1	0,58	11,55	52		509,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,70	12,90	47		509,3	
	Кисель	200	1,4	0	29	122		394,03	
	Итого за обед:	720	17,69	21,49	89,14	623,39	22,22		
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200	1,82	2,16	20,52	131,8	1,28	85,05	31
	Пирожок с повидлом	90	2,13	3,40	41,91	264,10	1,37	79	
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	9,64	95,4	0,45	391,1	
	Хлеб пшеничный	25	1,28	0,88	16,13	58,75		509,36	
	Итого за уплотненный полдник:	495	10,45	10,94	88,2	550,05	3,1		
Итого за день		1850	41,57	49,09	247,755	1612,89	29,56		90
Итого за период		19854	489	540	2340	16190	215,01		
Среднее значение за период		1985	49	54	234	1619	21,501		
Норма			54	60	261	1800			
			90	90	90	90			

Распределение в процентном отношении калорийности по отдельным приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (при 12-ти часовом пребывании детей в ДОУ)

прием пищи	норма %	факт
1 завтрак	20	20
2 завтрак	5	4
3 обед	35	35
4 уплотненный полдник	30	30