

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 92» г. Таганрог

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 92

А.А. Бокарева

Приказ № 43 от 09.01.2023

Примерное перспективное десятидневное меню
МБДОУ д/с № 92

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное	40	13	12	1	157	3
	батон нарезной сад	35	2	1	15	77	24
	Масло сливочное сад	10		4		37	63
	Чай сладкий сад	200	1		10	47	16
	Каша пшеничная рассыпчатая сад	150	3	3	19	121	11
	Икра из кабачков консерв.сад	60	1	4	5	61	23
Итого за Завтрак		495	20	24	50	500	
Завтрак2	Кефир сад.	180					
	Печенье сад	40	2	3	22	105	82
Итого за Завтрак2		220	2	3	22	105	18
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б сад	200	2	4	15	101	66,01
	Плов из риса и птицы сад	200	12	11	28	255	43
	Свекла отварная сад	60	1		4	17	33
	Хлеб ржаной сад	40	2		18	84	22
	Хлеб пшеничный сад	40	2		14	71	23
	Сок фруктовый	200	1		10	43	19
	Итого за Обед		740	20	15	89	571
Полдник	Пудинг творожный запеченный сад	150	17	10	26	267	88
	Кофейный напиток с молоком сад	200	3	3	15	97	49,01
	Соус сметанный	20	1	2	4	41	1/6
	Яблоко сад	100	1	1	20	94	26
Итого за Полдник		470	22	16	65	499	
Итого за день		1 925	64	58	226	1675	

(лист 2)

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "дружба" на молоке сад	200	5	6	31	195	62
	батон нарезной сад	35	2	1	15	77	24
	Масло сливочное сад	10		4		37	63
	Чай сладкий сад	200	1		10	47	16
Итого за Завтрак		445	8	11	56	356	
Завтрак2	Кефир сад.	180					82
Итого за Завтрак2		180					
Обед	Суп гороховый на м/б сад	200	6	1	17	97	53
	Хлеб ржаной сад	40	2		18	84	22
	Печень по - строгановски сад	70	11	5	6	117	93
	Хлеб пшеничный сад	40	2		14	71	23
	Пюре картофельное сад	130	3	3	20	124	62
	Компот из смеси сухофруктов сад	200	1		22	90	55
	Свекла отварная сад	60	1		4	17	33
Итого за Обед		740	26	9	101	600	
Полдник	Кофейный напиток сад	200			11	43	63
	Котлета из минтая сад	70	1	4	7	68	7,03
	Капуста тушенная сад	150	4		15	78	33/2
	Хлеб пшеничный сад	40	2		14	71	23
Итого за Полдник		460	7	4	47	260	
Итого за день		1 825	41	24	204	1216	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая сад	200	6	7	20	172	57
	батон нарезной сад	35	2	1	15	77	24
	Масло сливочное сад	10		4		37	63
	Сыр порционный сад	20	4	4		51	64
	Чай сладкий сад	200	1		10	47	16
Итого за Завтрак		465	13	16	45	384	
Завтрак2							
	Кефир сад	180					82
	Вафли сад	40	2	3	22	105	71
Итого за Завтрак2		220	2	3	22	105	
Обед							
	Суп рисовый на м/б сад	200	2	2	14	80	28,01
	Тефтели из говядины сад	70	1	2	6	52	58
	Пюре картофельное сад	130	3	3	20	124	62
	Зеленый горошек сад	60					33/1
	Хлеб ржаной сад	40	2		18	84	22
	Хлеб пшеничный сад	40	2		14	71	23
	Компот из смеси сухофруктов сад	200	1		22	90	55
Итого за Обед		740	11	7	94	501	
Полдник							
	Булочка с сахаром 2 сад/ясли	100	20	4	51	321	30
	Какао на молоке сад	200	6	6	20	160	61
	Яблоко сад	100	1	1	20	94	26
Итого за Полдник		400	27	11	91	575	
Итого за день		1 825	53	37	252	1565	

(лист 4)

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рыба тушеная с овощами сад минтай	75	1	8	5	98	196
	Каша пшеничная рассыпчатая сад	150	4	4	24	152	11,01
	батон нарезной сад	35	2	1	15	77	24
	Масло сливочное сад	10		4		37	63
	Кофейный напиток с молоком сад	200	3	3	15	97	49,01
Итого за Завтрак		470	10	20	59	461	
Завтрак2							
	Апельсин ясли/сад	100	1		8	43	27
Итого за Завтрак2		100	1		8	43	
Обед							
	Свекольник со сметаной вегетарианский сад	200	2	5	17	118	217
	Голубцы ленивые со свининой сад	200	4	12	15	182	216
	Хлеб пшеничный сад	40	2		14	71	23
	Сок фруктовый	200	1		10	43	19
	Хлеб ржаной сад	40	2		18	84	22
Итого за Обед		680	11	17	74	498	
Полдник							
	Вареники ленивые с творогом сад/ясли	150	23	13	25	320	116
	Кефир сад	180					82
Итого за Полдник		330	23	13	25	320	
Итого за день		1 580	45	50	166	1322	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный сад/ясли	130	1	5	2	55	118
	батон нарезной сад	35	2	1	15	77	
	Масло сливочное сад	10		4		37	24
	Кофейный напиток сад	200			11	43	63
	Икра из кабачков консерв.сад	60	1	4	5	61	23
Итого за Завтрак		435	4	14	33	273	
Завтрак2	Кефир сад.	180					82
	Пряник сад	40					89
Итого за Завтрак2		220					
Обед	Борщ с капустой и свеклой вегетарианский сад	200	1	3	9	65	200
	Запеканка картофельная со свиной сад	200	4	14	18	214	82,08
	Хлеб ржаной сад	40	2		18	84	22
	Икра морковная сад	60	1	4	5	61	45,02
	Хлеб пшеничный сад	40	2		14	71	33/3
	Компот из яблок сад	200			16	67	18
Итого за Обед		740	10	21	80	562	
Полдник	Булочка с сахаром 2 сад/ясли	100	20	4	51	321	30
	Яблоко сад	100	1	1	20	94	26
	Какао на молоке сад	200	6	6	20	160	61
Итого за Полдник		400	27	11	91	575	
Итого за день		1 795	41	46	204	1410	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая сад	200	6	7	28	204	126
	батон нарезной сад	35	2	1	15	77	24
	Масло сливочное сад	10		4		37	63
	Чай сладкий сад	200	1		10	47	16
Итого за Завтрак		445	9	12	53	365	
Завтрак2	Кефир сад.	180					82
Итого за Завтрак2		180					
Обед	Суп картофельный с клецками на м/б сад	200	2	3	19	97	189
	Котлета из говядины сад	75	1	4	7	68	137
	Каша гречневая рассыпчатая сад	130	8	5	34	215	140
	Свекла отварная сад	60	1		4	17	33
	Хлеб ржаной сад	40	2		18	84	22
	Хлеб пшеничный сад	40	2		14	71	23
Сок фруктовый	200	1		10	43	19	
Итого за Обед		745	17	12	106	595	
Полдник	Сырники из творога со сметаной	100					
	Яблоко сад	100	1	1	20	94	117
	Какао на молоке сад	200	6	6	20	160	61
Итого за Полдник		400	7	7	40	254	
Итого за день		1 770	33	31	199	1214	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая сад	150	3	3	19	121	11
	Биточки рыбные сад	70	1	3	7	59	141
	Зеленый горошек сад	60					33/1
	батон нарезной сад	35	2	1	15	77	24
	Масло сливочное сад	10		4		37	63
	Кофейный напиток сад	200			11	43	64
Итого за Завтрак		525	6	11	52	337	
Завтрак2	Кефир сад.	180					82
	Печенье сад	40	2	3	22	105	18
	Итого за Завтрак2		220	2	3	22	105
Обед	Борщ с капустой и свеклой вегетарианский сад	200	1	3	9	65	200
	Запеканка вермишелевая со свининой сад	200	4	12	15	182	82,1
	Хлеб ржаной сад	40	2		18	84	22
	Икра из кабачков консерв сад	60	1	4	5	61	23/1
	Хлеб пшеничный сад	40	2		14	71	23
	Компот из яблок сад	200			16	67	18
	Итого за Обед		740	10	19	77	530
Полдник	Булочка с сахаром 2 сад/ясли	100	20	4	51	321	30
	Яблоко сад	100	1	1	20	94	26
	Какао на молоке сад	200	6	6	20	160	61
Итого за Полдник		400	27	11	91	575	
Итого за день		1 885	45	44	242	1547	

(лист 8)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая сад	200	7	9	29	223	65
	батон нарезной сад	35	2	1	15	77	24
	Масло сливочное сад	10		4		37	63
	Кофейный напиток с молоком сад	200	3	3	15	97	49,01
	Итого за Завтрак		445	12	17	59	434
Завтрак2	Кефир сад.	180					82
	Итого за Завтрак2		180				
Обед	Суп гороховый на м/б сад	200	6	1	17	97	53
	Оладьи из печени сад	70	19	20	7	282	102,04
	Соус сметанный	20	1	2	4	41	1/6
	Каша пшеничная рассыпчатая сад	120	3	3	19	121	11,01
	Капуста тушеная-салат сад	60	4		15	78	18
	Хлеб ржаной сад	40	2		18	84	22
	Хлеб пшеничный сад	40	2		14	71	23
	Компот из смеси сухофруктов сад	200	1		22	90	55
Итого за Обед		750	38	26	116	864	
Полдник	Сельдь с луком и растительным маслом сад	60	10	10	1	136	148
	Пюре картофельное сад	130	3	3	20	124	62
	Чай сладкий сад	200	1		10	47	16
	Свекла отварная сад	60	1		4	17	33
	Итого за Полдник		450	15	13	35	324
Итого за день		1 825	65	56	210	1622	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная геркулес жидкая сад	200	3	4	16	112	76
	Сыр порционный сад	20	4	4		51	64
	батон нарезной сад	35	2	1	15	77	24
	Масло сливочное сад	10		4		37	63
	Кофейный напиток с молоком сад	200	3	3	15	97	49,01
Итого за Завтрак		465	12	16	46	374	
Завтрак2	Сок фруктовый	200	1		10	43	19
	Пряник сад	40					89
Итого за Завтрак2		240	1		10	43	
Обед	Суп крестьянский на к/б сад	200	5	7	17	95	77,01
	Рагу из кур сад	200	3	11	21	200	10
	Свекла отварная сад	60	1		4	17	33
	Хлеб ржаной сад	40	2		18	84	22
	Хлеб пшеничный сад	40	2		14	71	23
	Компот из смеси сухофруктов сад	200	1		22	90	55
Итого за Обед		740	14	18	96	557	
Полдник	Лепшеник с творогом сад	150	13	8	27	238	115
	Кефир сад.	180					82
	Банан	100					28
Итого за Полдник		430	13	8	27	238	
Итого за день		1 875	40	42	179	1212	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный сад/ясли	130	1	5	2	55	118
	Зеленый горошек сад	60					33/1
	батон нарезной сад	35	2	1	15	77	24
	Масло сливочное сад	10		4		37	63
	Чай сладкий ясли	180	1		10	47	37
Итого за Завтрак		415	4	10	27	216	
Завтрак2	Кефир сад.	180					82
Итого за Завтрак2		180					
Обед	Свекольник со сметаной на м/б сад	200	2	5	17	118	217
	Ежики	75	1	2	9	59	138
	Пюре картофельное сад	130	3	3	20	124	62
	Хлеб пшеничный сад	40	2		14	71	23
	Хлеб ржаной сад	40	2		18	84	22
	Икра морковная сад	60	1	4	5	61	45,02
	Компот из смеси сухофруктов сад	200	1		22	90	55
Итого за Обед		745	12	14	105	607	
Полдник	Булочка с сахаром 2 сад/ясли	100	20	4	51	321	30
	Сок фруктовый	200	1		10	43	19
Итого за Полдник		300	21	4	61	364	
Итого за день		1 640	37	28	193	1187	

