УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ Лавинского
детского сада
Приказ № 18 от 31.08.2020 г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении Лавинский детский сад

пищи	блюда	ход				ческая	нС	рецепт
шш	отпода	бл				ценность	II C	уры
		юд				ценность		JPBI
		a						
			Б	Ж	У			
День1								
Завтрак								
•	Каша	150	8.55	7.23	41.125	270.51	0	35
	гречневая							
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	6	97
	Бутерброд с	60	6.978	14.844	16.056	228.702	0.318	2
	сыром							
2 завтрак								
	Груша	100	0.3	0.4	10.3	47	5	124
Обед								
	Салат из	60	0.498	2.7	1.8	33	2.298	19
	моркови с							
	яблоками							
	Щи с мясом и	250	2.95	4.8	6.87	94.94	15.54	61
	со сметаной	/						
		10/						
		6					_	
	Макароны	150	5.76	0.825	31.14	155.1	0	70
	отварные		0.00	0.40	5 04	170.7	0.50	
	Тефтели из	70	8.98	9.49	7.31	150.5	0.79	79
	говядины	200	1.04		2606	107.44	0.0	104
	Компот из с/ф	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8	104
	Хлеб	80	4.912	1.712	33.488	171.544	0	6
	пшеничный							
Полдник								
полдиих	Рыба под	80	14.184	3.696	2.336	98.664	0.824	87
	омлетом		11.101	3.070	2.330	70.001	0.021	
	Какао	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08	101
	Печенье	20	4.1	2.3	13.2	94	0	12
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5	0	5
Итого за	Time pinamen		79.298	57.301	247.354	1755.92	32.572	
первый			77.270	07.001	2.7.66	1,661,72	02.072	
день								
День2								
Завтрак								
•	Каша рисовая	200	4.16	5.6	19.56	144	1.46	50
	молочная							
	Кофейный	200	4.58	5.04	21.5	145.34	7.36	100
	напиток на							
	молоке							
	Батон	40	1.2	0.48	8.24	141.92	0	3
2 завтрак								
	Апельсин	100	0.2	0.9	8.1	43	60	121
Обед								
	Салат из	60	0.66	4.29	2.7	53.214	10.584	27
	свежих							
	помидоров с							
	луком							
	Суп гороховый	250	7.15	0.6	20.15	227.35	5.325	59
	вегетарианский							

	I/ a-ray = -	200	2.02	0.02	15.0	150	20.01	00
	Капуста	200	3.82	8.02	15.6	159	29.81	88
	тушёная с							
	мясом	200	0.22	1.06	12.2	52.50	1.06	00
	Чай сладкий с лимоном	200	0.22	4.06	13.3	52.58	4.06	98
	Хлеб	40	4.912	1.712	33.488	171.544	0	6
	пшеничный							
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5	0	5
Полдник								
	Сырники	120	20.604	16.164	15.672	299.892	0.276	112
	творожные,							
	запечённые							
	Сгущёнка	10	0.72	0.85	5.55	32.8	0.1	13
	Молоко	200	5.6	6.4	8.2	212	1.2	103
Итого за			56.83	54.62	194.23	1777.14	120.18	
второй день								
День 3								
Завтрак								
•	Суп молочный	250	8.25	11.25	25.8	233.8	1.125	46
	с макаронными							
	изделиями							
	Какао	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08	101
	Батон	40	1.2	0.48	8.24	141.92	0	3
	Зефир	20	0.2	0	16.3	62	0	10
Завтрак 2								
	Банан	100	0.5	1.5	21	96	10	123
Обед				-10				
334	Салат из	60	0.498	2.7	1.8	33	2.298	17
	свежих							
	огурцов							
	Борщ на	250	3.85	2.175	6.776	81.225	12.475	54
	мясном							
	бульоне со							
	сметаной							
	Плов	150	11.34	11.16	29.52	264	0.24	72
	Сок	200	1	0.2	20.2	92	4	106
	Хлеб	40	4.912	1.712	33.488	171.544	0	6
	пшеничный							
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5	0	5
Полдник								
r1	Ватрушка с	80	8.384	8.72	26.488	229.84	0.04	119
	творогом							
	Кофейный	200	4.58	5.04	21.5	145.34	7.36	100
	напиток на							
	молоке							
Итого за			52.21	51.36	247.397.	1814.986	28.618	
третий								
день								
День 4								
Завтрак			1	1				1
	Каша манная	200	6	8.2	29.3	215	0.22	48
	Чай сладкий с	200	3.12	3.24	17.7	109.28	0.66	99
	молоком			5.2.		107.20		
			 	0.40	0.24	1 11 00		3
	Батон	40	1.2	0.48	8.24	141.92	0	1 3

	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	10	122
Обед								
	Салат из свежей капусты	60	1.152	6.048	4.734	78.132	29.01	21
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	250	5.16	7.05	18.95	196.8	5.31	62
	Пюре картофельное с морковью	150	2.02	4.62	22.5	125.1	15.7	95
	Отварная курица	80	13.356	8.526	0	139.482	0.804	94
	Кисель	200	0	0	19.6	80	30	102
	Хлеб пшеничный	40	4.912	1.712	33.488	171.544	0	6
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5	0	5
Полдник	Блинчики с джемом (повидлом)	75/ 20	6.24	8.1	34.31	234	1.03	114
	Молоко	200	5.6	6.4	8.2	212	1.2	103
Итого за четвёртый день			52.16	55.276	228.987	1844.758	93.934	
День 5								
Завтрак								
	Каша «Дружба»	200	6.32	10.18	26.34	223.16	0.9	37
	Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	7.36	100
	Батон	30	1.2	0.48	8.24	141.92	0	3
	Пряник	30	1.77	1.41	22.5	109.8	0	11
Завтрак2								
	Сок	200	1	0.2	20.2	92	4	106
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	215 /35	6.5	5.3	14.52	191	10.52	63
	Гороховое пюре	150	4.63	3.5	18.8	270	0	85
	Сосиска	50	5.5	11.95	0.2	130	0	86
	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	15.893	60	6.6	105
	Хлеб пшеничный	50	4.912	1.712	33.488	171.544	0	6
Полдник			0.5					
	Винегрет Варёное яйцо	1	0.966 2.6	3.115	5.04	54.906 31.4	6.6	16 8
	Чай с сахаром	шт 200	12	3.06	7.23	41.125	0	97

	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5	0	5
Итого за	•		55.894	53.255	245.604	1851.904	41.98	
пятый день								
День 6								
Завтрак								
зивтрин	Суп	200	4.48	9.2	24.36	198.8	0	42
	вермишелевый			J	2	150.0		
	с маслом и							
	яйцом							
	Бутерброд с	60	6.978	14.844	16.056	228.702	0.318	2
	сыром	00	0.770	17.077	10.030	220.702	0.510	2
	Кисель	200	0	0	19.6	80	30	102
Panmara 2	Киссль	200	U	U	19.0	80	30	102
Завтрак 2	Г	100	0.2	0.4	10.2	47	5	124
0.7	Груша	100	0.3	0.4	10.3	47	3	124
Обед			7.0		0.01	111		1.7
	Салат из	60	5.3	6.5	0.91	116	1	15
	с/солёной							
	сельди с луком							
	Суп	250	3.025	2.025	16.5	115.1	8.85	66
	крестьянский							
	Жаркое по-	150	7.965	8.145	14.55	182.805	3.075	89
	домашнему							
	Компот из с/ф	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8	104
	Хлеб	40	4.912	1.712	33.488	171.544	0	6
	пшеничный							
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5	0	5
Полдник	1							
11002/211111	Манный	150	6.495	8.16	33.15	235.83	0.12	39
	пудинг	100	0.175	0.10	33.13	255.05	0.12	
	Сгущёнка	10	0.72	0.85	5.55	32.8	0.1	13
	Молоко	200	5.6	6.4	8.2	212	1.2	103
Итого за	WIOJIOKO	200	49.815	58.736	231.789	1822.521	50.463	103
шестой			49.013	36.730	231.769	1022.321	30.403	
день								
День 7								
Завтрак	TC	200	C 25	0.71	21.06	107	1.05	40
	Каша	200	6.35	8.51	21.86	187	1.95	49
	геркулесовая	200		<i>-</i> 1	22.25	1.60.02	1.00	101
	Какао	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08	101
	Печенье	20	4.1	2.3	13.2	94	0	12
	Батон	40	1.2	0.48	8.24	141.92	0	3
Завтрак 2								
	Апельсин	100	0.2	0.9	8.1	43	60	121
Обед								
	Салат из	60	0.798	3.198	9.198	67.002	0.402	33
	свёклы с							
	изюмом							
	Суп рыбный	250	15.925	0.75	11.525	131.8	7.375	55
	Овощное рагу	180	2.67	4.82	12.19	104	17.2	82
	Гуляш из мяса	80	22.416	3.016	0.4	118.664	0.4	73
	Чай с сахаром	200	12	3.06	7.23	41.125	0.4	97
	Хлеб	40	4.912	1.712	33.488	171.544	0	6
	i /XJICO	+ 0	7.714	1./12	22.400	1/1.544		
	пшеничный Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5	0	5

	T	100	1670	22.10	25.50	1 400	10.00	100
	Творожно-	120	16.78	22.19	35.78	422	0.33	108
	манный пудинг	/20						
	с молоком							
	сгущённым							
	Кисель	200	0	0	19.6	80	30	102
Итого за			96.551	57.836	231.106	1874.53	118.737	
седьмой								
день								
День 8								
Завтрак								
Эавтрак	Суп молочный	200	4.82	5.16	16.52	131.8	1.28	41
	-	200	4.02	3.10	10.32	131.6	1.20	41
	с гречкой	200	4.58	5.04	21.5	145 24	7.36	100
	Кофейный	200	4.58	5.04	21.5	145.34	7.30	100
	напиток на							
	молоке							
	Батон	40	1.2	0.48	8.24	141.92	0	3
Завтрак 2								
	Банан	100	0.5	1.5	21	96	10	123
Обед								
	Салат из	60	1.398	5.202	2.502	61.998	4.14	23
	свежих овощей							
	Рассольник со	250	4.225	2.375	15.3	118.425	9.125	58-A
	сметаной	230	1.223	2.373	13.3	110.123	7.123	30 11
	Картофельное	150	3.255	4.68	8.04	123.9	3.135	93
		150	3.233	4.08	8.04	123.9	3.133	93
	пюре	00	11.760	4.700	4.252	100.04		7.4
	Котлета	80	11.768	4.728	4.352	100.04	0	74
	мясная, в							
	сметанном							
	coyce							
	Сок	200	1	0.2	20.2	92	4	106
	Хлеб	40	4.912	1.712	33.488	171.544	0	6
	пшеничный							
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5	0	5
Полдник	•							
	Запеканка из	140	19.6	16.7	43.1	475.3	0.54	110
	творога со	/20	17.0	10.7	13.1	170.0	0.5 .	110
	сгущёнкой	720						
	Какао	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08	101
17	Nakao	200						101
Итого за			72.236	69.041	386.583	2017.369	40.978	
восьмой								
день						1		
День9								
Завтрак								
	Каша пшённая	200	7.01	8.09	28.39	213	1.95	51
	молочная							
	Молоко	200	5.6	6.4	8.2	212	1.2	103
	Батон	30	1.2	0.48	8.24	141.92	0	3
Завтрак 2								
	+ .	100	0.4	0.4	9.8	47	10	122
•	Яблоко		_ U.T	U.T	7.0	7,	10	122
•	Яблоко	100						
Обед				2.7	6 400	52.000	2.70	24
•	Салат	60	0.9	2.7	6.498	52.998	3.78	24
•	Салат витаминный	60	0.9					
•	Салат витаминный Свекольник на	60 250		2.7	6.498	52.998 145	3.78 9.95	24 65
•	Салат витаминный Свекольник на мясном	60	0.9					
•	Салат витаминный Свекольник на	60 250	0.9					

	Голубцы	140	10.234	10.248	13.076	186.494	32.396	90
	разборные Чай	200	0.4	4.1	0.08	2.8	0.2	06
		200	0.4					96
	Конфета	20	0.8	7.9	10.38	113.22	0	14
	Хлеб	50	4.912	1.712	33.488	171.544	0	6
	пшеничный							
Полдник								
	Печёночные	100	7.76	3.97	34.65	81	3.17	80
	оладьи							
	Кофейный	200	4.58	5.04	21.5	145.34	7.36	100
	напиток на							
	молоке							
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5	0	5
Итого за	Table patenten		51.016	54.026	210.237	1606.816	70.006	
девятый			31.010	31.020	210.237	1000.010	70.000	
день								
День10								
Завтрак		100	0.5050	10.01	1.0022	202.252	0.0050	4.4
	Омлет с	100	8.7059	17.764	1.8823	202.353	0.2353	44
	сосиской			7				
	Кофейный	200	4.58	5.04	21.5	145.34	7.36	100
	напиток на							
	молоке					<u> </u>		
	Бутерброд с	60	6.978	14.844	16.056	228.702	0.318	2
	сыром							
Завтрак2	·							
Subipuits	Сок	200	1	0.2	20.2	92	4	106
Обед	COR	200	1	0.2	20.2	72	<u> </u>	100
ООЕД	Томаты	60	0.618	4.308	2.13	51.222	12.624	18
		60	0.018	4.308	2.13	31.222	12.024	18
	/огурцы свежие							
	С							
	растительным							
	маслом							
	Суп	250	4.5	8.3	24.72	163	8.35	64
	вермишелевый	/35						
	с курицей							
	Картофельное	150	3.255	4.68	8.04	123.9	3.135	93
	пюре							
	Рыбная котлета	80	7.8	4.35	28.3	114	0.42	83
	Компот из	200	0.16	0.16	15.893	60	6.6	105
	свежих							
	фруктов							
	Хлеб	40	4.912	1.712	33.488	171.544	0	6
		+∪	7.712	1./14	33.400	1/1.544		U
	пшеничный	50	3	0.5	22.165	04.5	0	5
т	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5	0	3
Полдник		5 0	7.07	0.52	22.72	100.5	0.07	120
	Булочка	70	5.05	9.63	33.52	177.7	0.27	120
	Молоко	200	5.6	6.4	8.2	212	1.2	103
Итого за			55,188	77.348	232.5943	1822.011	44,4623	
десятый			9	7				
день								
Итого за			499.15	694.57	2645.881	18187,95	641.932	
весь			8			4	3	
период						'		
Среднее			49.915	69.457	264.5881	1818.795	64.1932	
значение за			8	07.731	201.2001	1010.775	3	
эпачение за		l	L	<u>I</u>	j	J	1 2	L

период					
Содержани	13 %	31%	56 %		
е белков,					
жиров и					
углеводов					
в меню за					
период в %					
ОТ					
калорийно					
сти					