

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ «Ровеньский детский сад «Радуга»

подпись

/Цыс Е.П./
расшифровка подписи

Приказ №218 от 30 декабря 2021г.



**Десятидневное перспективное меню
МБДОУ «Ровеньский детский сад «Радуга»
на зимний период
(01 октября по 31 мая)**

п. Ровеньки, 2021

№ раскладки	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	1 день						
	ЗАВТРАК						
227	Яйцо вареное	100	2,6	0,1	0,2	11,4	0
54	Винегрет овощной	60	1,0	2,1	0,9	9	5,1
	Хлеб пшеничный (батон)	20	3,8	0,4	24,6	117,1	0
397	Кисель из с/фруктов	180	0,02	0	8,4	43,7	0
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	Печенье	32	3,8	4,9	37,2	206,5	
418	Сок	160	0,5	0,1	9,9	43,0	2,0
	ОБЕД						
13	Салат из соленых огурцов с луком	60	7,6	6,1	0,95	67,3	0,95
83	Суп картофельный с фрикадельками	200/35	5,9	6,5	38,1	259,5	8,67
293	Печень тертая	80	11,3	18	4,7	227,5	0
330	Каша гречневая	150	8,3	6,9	38,8	218,0	0
394	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	31,7	131,0	0
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0
	ПОЛДНИК						
182	Каша овсяная молочная	200	5,5	5,8	23,7	169,2	1,2
1,3	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	4,9	2,9	9	81,4	0
414	Кофейный напиток на молоке	180	52,6	25,0	4,8	65,0	1,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		110,02	74,8	269,35	1774,8	7,55
	2-й день						
	ЗАВТРАК						
199	Каша молочная пшеничная	200	10,8	13,3	52,3	370,4	0,8
2	Бутерброд с повидлом и маслом	35/5/5	4,4	2,4	39,9	199,2	0
410	Чай с сахаром	180	27,7	0	0	13,0	0
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	0,3	47,0	10,0
	ОБЕД						
55	Икра морковная	60	1,3	5,2	9,5	90,0	26,0
82	Рассольник на мясном бульоне Ленинградский	200	3,4	1,7	21,9	141,2	28,0
321	Плов из курицы	170	22,9	23,7	28,2	414,4	7,0
394	Компот из с/фруктов	180	0,6	0,1	31,7	131,0	0
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117-5	0
	ПОЛДНИК						
425	Ленивые вареники	140	4,3	12,4	21,0	211,8	0
419	Молоко кипяченое	180	5,8	5,0	9,6	108,0	2,6
	Пряник	32	3,8	4,9	37,2	206,9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		83,4	64,6	239,0	1843,5	74,4
	3-й день						
	ЗАВТРАК						
101	Суп рисовый на молоке	180	32,8	30,1	32,9	227,9	1,3

251	Творожная запеканка	140	19,1	14,5	11,5	257,4	0,5
419	Молоко кипяченое	180	5,8	5,0	9,6	108,0	2,6
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	Фрукты (Банан)	100	0,4	0,4	0,3	18,2	0,8
	ОБЕД						
46	Винегрет овощной	60	1,0	2,1	0,9	9,0	5,1
63	Борщ с капустой и картофелем	200	3,1	2,4	18,0	133,5	31,4
292	Жаркое по-домашнему из говядины	180	16,9	17,5	14,8	309,0	21,2
394	Компот из с/фруктов	180	0,6	0,1	31,7	131,0	0
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0
	ПОЛДНИК						
14	Помидор соленый	60	1,3	6,2	0,8	70,1	20,2
339	Картофельное пюре	150	6,5	6,4	43,2	256,0	50,7
	Хлеб пшеничный (батон)	20	3,8	0,4	24,6	117,5	21,2
410	Чай с сахаром	180	27,7	0	0	13,0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		122,4	85,1	212,6	1749,9	154,2
	4-й день						
	ЗАВТРАК						
182	Каша ячневая молочная	200	0,8	13,3	52,3	370,4	0,8
414	Кофейный напиток на молоке	180	5,36	25,0	4,8	65,0	1,3
1	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	14,9	2,9	9,0	81,4	0
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	Яблоко	100	0,4	0,4	8,3	47,0	10,0
	ОБЕД						
34	Салат из свеклы	60	2,8	0,7	18,2	115,7	0
91,128	Суп картофельный с клецками	200	11,7	10,5	25,5	243,0	8,9
315	Голубцы ленивые	180	18,4	17,6	19,6	31,9	18,8
397	Кисель из с/фруктов	180	0,02	0	8,4	43,7	0
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0
	ПОЛДНИК						
277	Тефтели рыбные с гарниром и соусом	1/150/50/150	47,8	43,9	3,5	316,6	1,3
54	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2	0
	Хлеб пшеничный (батон)	20	3,8	0,4	24,6	117,5	0
417	Напиток лимонный	180	0,2	-	25,7	105,0	13,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		110,9	119,5	231,0	1725,0	60,4
	5 – й день						
	ЗАВТРАК						
101	Суп молочный с гречневой крупой	200	32,8	30,1	32,0	227,0	1,3
410	Чай с сахаром	180	27,7	0	0	13,0	0
1,3	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	4,9	2,9	9,0	81,4	0
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
418	Сок фруктовый	160	0,5	0,1	9,9	43,0	2,0
	ОБЕД						

18	Салат витаминный (до 01.03)/ Капуста тушеная	60	1,0	5,6	0,6	11,7	19,1
63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/б	200/5	1,63	2,08	2,5	88,0	0,13
261	Рыба тушеная с овощами	80	4,43	0,18	1,89	27,0	0,61
339	Картофельное пюре	150	6,5	6,4	43,2	256,0	50,7
394	Компот из сух/фруктов	180	0,6	0,1	31,7	131,0	0
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0
	ПОЛДНИК						
227	Яйцо	50	1,3	1,2	0,1	5,7	0
442	Сдоба обыкновенная	80	38,7	39,6	74,0	519,6	1,3
420	Кефир с сахаром	180	5,11	4,5	7,2	90,0	1,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		153,57	116,96	241,39	1657,2	77,49
	6 – й день						
	ЗАВТРАК						
100	Суп молочный рисовый	180	32,8	30,1	32,9	227,8	1,3
416	Какао с молоком	180	0,5	0,3	0,2	5,8	0
1	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	14,9	2,9	9,0	81,4	0
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
418	Сок фруктовый	160	0,5	0,1	9,9	43,0	2,0
	Печенье	32	3,8	4,9	37,2	206,5	0
	ОБЕД						
15	Помидор соленый	60	1,0	5,64	0,61	11,7	19,1
89	Суп с фрикадельками	200/35	5,9	6,5	38,1	259,5	0,1
299	Котлета рубленая	80	8,64	5,79	5,71	110,0	0
148	Рагу овощное	150	25,7	26,4	37,9	291,9	19,6
417	Напиток лимонный	180	0,2	0	25,7	105,0	0,13
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0
	ПОЛДНИК						
219	Макароны отварные с маслом	190/2	5,42	4,64	30,86	187,7	0
354	Капуста тушеная	60	20,65	32,4	94,3	171,0	11,9
410	Молоко кипяченое	180	5,8	5,0	9,6	108	2,6
	Хлеб пшеничный (батон)	20	3,8	0,4	24,6	117,5	0
	Фрукты (Банан)	100	0,4	0,4	0,3	47,0	10,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		155,31	120,47	371,58	1949,3	54,13
	7 – й день						
	ЗАВТРАК						
229	Омлет	85	7,5	13,46	1,51	157,0	0,15
	Помидор, огурец соленый	60	0,5	0,1	2,3	12,1	6,3
	Хлеб пшеничный (батон)	20	3,8	0,4	24,6	117,5	0
1	Бутерброд с маслом	35/5	14,9	2,9	9,0	81,4	0
414	Кофейный напиток на молоке	180	53,6	25,0	4,8	65,0	1,3
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	8,3	47,0	10,0
	ОБЕД						

21	Салат из свеклы	60	1,0	2,1	0,9	9,0	5,1
95	Суп с рыбными консервами	200	9,6	4,2	19,4	179,0	21,2
292	Запеканка картофельная с печенью	150	17,3	8,1	24,1	240	22,8
410	Чай с сахаром	180	27,7	0	0	13,0	0
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0
	ПОЛДНИК						
245	Сырники с повидлом	100/17	19,1	14,5	11,7	257,14	0,5
420	Кефир с сахаром	180	5,11	4,5	7,2	90,0	1,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		163,91	85,46	129,11	1454,64	66,8
	8 – й день						
	ЗАВТРАК						
182	Каша овсяная на молоке	200	5,5	5,8	23,7	169,2	1,2
416	Какао на молоке	180	0,5	0,3	0,2	5,8	0
1	Бутерброд с маслом	35/5	14,9	2,9	9,0	8,4	0
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	Фрукты (Банан)	100	0,4	0,4	8,3	47,0	10
	ОБЕД						
13	Салат из соленых огурцов с луком	60	7,6	6,1	0,95	67,3	0,95
86	Суп картофельный с пшеном	200	5,9	6,5	38,1	259,75	21,2
321	Плов с курицей	170	22,9	23,7	28,2	414,4	7,0
394	Компот из с/фруктов	180	0,6	0,1	31,7	131,0	0
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0
	ПОЛДНИК						
249	Пудинг из творога запеченный со сметаной	100	7,57	5,38	12,17	127,0	0,1
419	Молоко кипяченое	180	5,8	5,0	9,6	108,0	2,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		75,47	56,58	176,52	1455,35	43,05
	9 – й день						
	ЗАВТРАК						
187	Каша манная молочная	200	8,9	12,0	40,2	304,6	1,94
414	Кофейный напиток на молоке	180	53,6	25,0	4,8	65,0	1,3
1	Бутерброд с маслом и повидлом	35/5/5	14,9	2,9	9,0	81,4	0
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	8,3	47,0	10,0
418	Сок фруктовый	160	19,1	14,5	11,5	257,4	0,5
	ОБЕД						
55	Икра морковная	60	1,2	5,2	9,5	90,0	26,0
82	Рассольник Ленинградский	200	3,4	1,7	21,9	141,2	28,0
272	Котлета рыбная любительская	80	16,9	18,2	4,5	248,3	2,6
330	Каша гречневая с маслом	150/3	8,5	6,9	38,8	218,0	0
394	Компот из с/фруктов	180	0,6	0,1	31,7	131,0	0
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0
	ПОЛДНИК						

227	Яйцо	50	1,3	1,2	0,1	5,7	0
449	Сдоба обыкновенная	80	3,4	7,0	26,,1	181,0	0
419	Молоко кипяченое	180	5,8	5,0	9,6	108,0	2,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		141,80	84,8	229,0	1733,0	72,44
	10 – й день						
	ЗАВТРАК						
221	Макароны запеченные с сыром	200	8,3	8,6	28,2	224,7	0,1
2	Бутерброд с повидлом и маслом	35/5/5	4,4	2,4	39,9	370,4	0,8
419	Молоко кипяченое	180	5,8	5,0	9,6	108,0	2,6
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
418	Сок фруктовый	160	0,5	0,1	9,9	43,0	2,0
	ОБЕД						
18	Салат витаминный (до 01.03)/ Капуста тушеная	60	7,0	6,1	0,95	67,3	0,95
63	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	1,63	2,08	2,5	88,0	0,013
299	Котлета рубленая	80	8,64	5,79	5,71	110,0	0
148	Рагу овощное	150	25,7	26,4	37,9	291,9	19,6
394	Компот из с/фруктов	180	0,6	0,1	31,7	131,0	0
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,8	0
	ПОЛДНИК						
	Пряник	32	3,8	4,9	37,2	206,5	0
229	Омлет	85	7,5	13,46	1,51	157,0	0,015
417	Напиток лимонный	180	0,2	-	25,7	105,0	13,0
	Хлеб пшеничный (батон)	20	3,8	0,4	24,6	117,5	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		88,67	84,13	295,08	2302,0	39,88
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:		1051,54	883,46	2514,46	18079,29	631,398