

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования посещающих
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа-город
Камышин /зимнее с 11 января 2021г./112,90руб.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ПОП г. Камышин
"Комитет социального питания"



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 43



3-7 лет

с 11 января 2021г. 112,90руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Вита мин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ с маслом и сахаром	180/3/5г	8,757	17,25	29,644	197	0,037	ГТК-16
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	1/180гр.	0,513	0,054	12,034	80,46	1	№383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,745	0,957	14,72	79,5	0,1	
П.Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр.	0,5		10,1	42,6	2	№399
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	10/200г.10/	5,402	16,98	21,52	197,5	10	№67
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ № 348 /60/15 гр./	75гр.	8,181	7,362	43,92	288,53	5,97	№286
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	130гр.	2,066	3,69	10,313	187,94	18,45	№314
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,423	0,018	24,988	101,7	0,36	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,16	0,4	19,32	94		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354	100/10г	8,43	13,75	25,63	169,1	0,9	№237
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Ужин	РАГУ ОВОЩНОЕ	100гр.	3,54	7,43	14,7	140	0,58	№344
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого за 1 день:			49,12	68,89	273,59	1783,43	45,46	

с 11 января 2021г. 112,90руб.

3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые			Энерг. к/кал.	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80гр.	7,68	11,79	1,52	147,2	0,9	№215
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180гр.	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ /булочка Молодая/	15/30гр.	6,84	3,79	22,11	159	0,13	№3
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,423	0,018	24,988	101,7	0,36	№376
Обед								
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ/перловка/	20/200гр.	7,6	9,85	44,3	238,53	7,6	№76
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ И СОУСОМ №355	150/10гр.	8,72	22,44	38,46	295	0,09	№294
	МОРКОВНАЯ ИКРА	50гр.	4,3	7,45	7,5	145	0	№54
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,423	0,018	24,988	101,7	0,36	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	1,98	0,036	10,02	120	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40гр.	2,37	0,3	14,49	94	0	
Уплотненный полдник								
	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150гр.	9,66	10,09	25,22	176	2,1	№212
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,37	0,3	14,49	70,5		
Ужин			0	0	0	0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ФРУКТЫ /яблока/	50гр.	0,56	0,56	13,72	61,6	14	№368
Итого за 2 дня:		55,12	69,02	275,90	1879,23	26,80		

с 11 января 2021г. 112,90руб.

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Вита мин С	№ рецептур	
			Б	Ж	У				
День 3									
	Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200г/5г.	6,82	9,55	23,04	212,1	0,9	№168
		ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/20гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,423	0,018	24,988	101,7	0,36	№376	
II Завтрак									
	СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И тушенкой	15/200г.	13,917	15,73	14,188	233,63	16	№81	
Обед	САЛАТ С ПУХСТА СВЕЖАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ №355 С	150г.	10,2	2,1	10,285,73	230	0,3	№160	
	СУП ВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ /130/20г./	180г.	0,423	0,018	24,988	101,7	0,36	№376	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	30гр.	2,64	0,048	13,36	118,75	0		
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,37	0,3	14,49	94	0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ								
Уплотненный полдник	ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	1/60гр.	9,9	13,16	38,49	304,05	6	№425	
	МОРКОВЬ ГУШЕНАЯ С РИСОМ	130гр.	1,28	2,15	4,32	41,76	2	№136	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,37	0,3	14,49	70,5	0,01		
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	1/180гр.	0,513	0,054	12,034	80,46	1	№383	
Ужин	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	1/50г.	0,32	0,32	27,9	116	3,48	№385	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
	Итого за 3 день:		54,04	66,71	272,72	1864,15	30,47		

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые			энерг. к/кал.	вит. мин	рецепт
			Б	Ж	У			
День 4 Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180г/5г.	2,38	2,917	8,08	229,5	0,7 №185	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180гр.	2,67	2,34	14,31	89	1,2 №394	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (хлеб пшеничный)	6/30гр.	2,44	7,55	14,62	271	0,08 №1	
	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр	0,5		10,1	42,67	1 №399	
II Завтрак	БОРЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С тушеной	10/200г.	13,12	19,24	18,9	217,6	22 №304	
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ /40/120г./	160гр.	0,4	0,018	24,99	101,7	0,34 №376	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180гр.	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	3,16	0,4	19,32	94	0	
Обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.						
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70гр.	11,52	16,97	47,98	274	0,25 №256	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130гр.	1,1	6	8,405	95,003	0 №317	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392	
Употребленный в день	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/20гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ	10/180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392	
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ	50гр.	2,92	3,21	24,06	136,7	0,2 №454	
	Итого за 4 день:		62,57	67,09	246,79	2001,10	31,17	

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые			Энерг. к/кал.	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 5 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180г	13,55	5,853	28,8	221,16	1,02	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/20гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
II Завтрак			0	0	0	0	0	0
	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр.	0,5	0	10,1	42,6	2	№399
Обед			0	0	0	0	0	0
	СУП ПШЕНИЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	15/200г	7,34	7,996	23,705	186,2	7,6	№80
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70гр.	6,32	7,07	9,64	139	0,5	№282
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180гр.	3,056	3,69	10,313	181,4	18,45	№171
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	1/180г.	0,4	0,018	24,99	101,7	0,03	№370
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,95	0,5	24,15	117,5	0	
				0	0	0	0	0
Уплотнительный подник	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ	150/5гр.	5,32	7,07	9,64	159,3	0,5	№282
	СЛИВОЧНЫМ	20г.	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	10/180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ЧАЙ С САХАРОМ		0	0	0	0	0	0
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	50гр.	0,28	0,28	27,9	91	3,48	№385
Итого за 5 день:			47,93	34,45	240,65	1585,10	33,98	

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые			Энерг. к/кал.	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ /150/20/5г./	150г.	6,257	23,05	15,544	252	0,037 №206	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180гр.	2,67	2,34	14,31	89	1,2 №394	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
1-й завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ /яблочный/	1/100гр.	0,5	0	10,1	42,67	2 №399	
Обед								
	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ №120 С КУРИЦЕЙ	25/200г.	7,095	15,61	12,137	230,3	0,45 №85	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ /30/130г./	160г.	10,3,09	16,05	8,77,4	180,9	7,34 №302	
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60гр.	1,15	1,108	2,21	9,5	0 №20	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,4	0,018	24,99	101,7	0,34 №376	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,95	0,5	24,15	117,5	0	
Уплотненный полдник								
	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (овсяная) С МАСЛОМ И САХАРОМ	180/3/5г	3,78	5,2	14,9	194,8	1,35 №168	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30г.	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
Ужин								
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180гр.	9,94	14,88	17,62	102	2,6 №400	
	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	50гр.	6,18	3,22	55,32	275	0,03 №459	
Итого за 6 дней:			53,10	83,91	260,11	1853,87	15,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые			Энерг. к/кал.	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 7 Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ вязкая С МАСЛОМ И САХАРОМ	180/3/5г.	8,303	5,19	25,73	232	0,51	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г	0,016	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ /булочка Молочная/	10/30г.	4,73	16,88	14,56	239	0,07	№3
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,4	0,018	24,99	101,7	0,34	№376
II Завтрак Обед	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И тушеной КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	10/200г.	6,863	7,537	27,76	237,94	8,4	№80
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	70гр.	5,46	22,68	1,37	167,8	0	№305
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	130гр.	1,53	0,753	35,4	161,70	0	№317
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	180гр.	0,4	0,018	24,99	101,7	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,95	0,5	24,15	117,5	0	
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ №355	80/10гр.	7,81	6,92	8,51	113,7	0,3	№255
Уплотненный полдник	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	130гр.	4,56	3,83	13,3	126	0,1	№166
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30г.	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Ужин	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	40гр.	6,15	3,653	17,55	154,7	0,026	№458
	Итого за 7 день:		69,44	69,00	275,00	2013,00	10,18	

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые			Энерг. к/кал.	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 8 Завтрак		180гр.	4,84	7,09	18,72	228,5	1,7	№94
	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	1/180г.	2,67	2,34	14,31	89	0,03	№394
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	1/20гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ							
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	1/180гр.	0,4	0,018	24,99	101,7	0,34	№376
Обед	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ	10/200г	10,99	8,79	26,6	180,62	14,3	№82
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ № 348 /60/15гр.	75гр.	8,181	7,362	19,92	288,53	5,97	№286
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	130гр.	2,066	3,69	10,313	187,94	18,45	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	1/180гр.	0,4	0,018	24,99	101,7	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	36гр.	2,64	0,48	13,36	63,6	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,95	0,5	24,15	117,5	0	
Уплотненный полдник	СЫРНИКИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ №354	80/10гр.	6,7	2,88	8,23	124	0,12	№231
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ФРУКТЫ /яблоки/	50гр.	0,56	0,56	13,72	61,6	14	№368
Итого за 8 день:			46,26	34,73	234,00	1710,19	55,31	

3-7 лет

с 11 января 2021г. 112,90руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые			Энерг. к/кал.	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (пшеничная) С МАСЛОМ И САХАРОМ	200г/5г.	6,213	5,27	18,7	210,77	0,9	№185
	КАКАО С МОЛОКОМ	1/180гр.	2,15	1,9	10,5	146	1,2	№397
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/20гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180гр.	0,4	0,018	24,9	101,7	0,34	№376
Обед	ЩИ ПО УРАЛЬСКИ С КРУТОЙ ПШЕННОЙ С ТУШЕНК.	180гр.	3,8	3,4	5	94	5,34	№81
	СОУС ЗАДЕЛКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ №355	70/10гр.	9,6	36,1	424,8	223,4	0,3	№308
	РИС ОТВАРНОЙ	130гр.	3,1	3,4	13,85	112	0,2	№315
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180гр.	0,4	0,018	24,9	101,7	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,37	0,3	14,49	94	0	
Уплотненный полдник	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70гр.	5,5	10,45	29,2	187	0	№275
	КАПУСТА СВЕЖАЯ ТУШЕНАЯ	130гр.	2,48	3,884	14,313	106,32	20,6	№338
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
Ужин	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0,513	0,054	20,034	80,46	1	№383
	ФРУКТЫ ЯБЛОКИ	1/50гр.	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
Итого за 9 день:			45,01	67,13	261,92	1760,05	40,25	

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые			Знерг. к/кал.	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 10 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180гр.	8,65	14,62	36,315	380	0,75	№93
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ /булочка Молочная/	18/30гр.	6,84	5,39	19,56	168	0,13	№3
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр.	0,5		10,1	42,67	2	№399
			0		0	0		
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	10/200гр	13,69	3,83	31,86	330,2	7,59	№77
	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ /30/130г./	160г.	17,03	14,4	45,3	240	0,56	№304
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60гр.	1,504	3,372	8,74	71,3	0,89	№45
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,4	0,018	24,99	101,7	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	36гр.	2,64	0,48	13,36	63,0	0	
Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,16	0,4	19,32	94	0	
	БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/10гр	17,6	25,95	12,53	244	0,05	№447
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	1/180гр.	0,513	0,054	20,034	80,46	1	№383
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ФРУКТЫ /яблоки/	50гр.	0,56	0,56	13,72	61,6	14	№368
Итого за 10 дней:			73,21	69,11	275,81	1963,53	27,37	

704,9 633,3 2706,6 19109,5 316,4

70,5 63,3 270,7 1911,0 31,6

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД

Меню разработано на основании Сборника рецептов 2011г. блюда и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.