

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  **Десятидневное меню муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения -детский сад № 37 с.Раздольное Моздокского Района РСО-Алания для категории детей от 3 до 7 лет** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **неделя 1** |  |  |  |  |  |  |  |
|  **День 1 1 Понедельник** |
| **ЗАВТРАК** | Каша пшенная млочная со сливочным маслом | 190/5 | 12,67 | 8,94 | 35,61 | 220,00 | 6 |
|  | Хлеб с маслом и повидлом | 30/20/5 | 5,47 | 4,88 | 9,07 | 102,01 | 7 |
|  | Чай с сахаром | 180/10 | 0,40 | 0,10 | 10,20 | 41,00 | 4 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **440** | **18,54** | **13,92** | **54,88** | **363,01** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Фрукты/ (яблоко)  | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,00 | 153 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **150** | **0,60** | 0,60 | 14,70 | 66,00 |  |
| **ОБЕД** | Суп картофельный с клёцками  | 200 | 2,05 | 3,10 | 12,58 | 86,50 | 100 |
|  | Капуста тушенная с мясом | 180 | 3,71 | 5,83 | 16,97 | 135,18 | 14м |
|  | Салат "свекольный" | 60 | 0,85 | 4,13 | 5,02 | 5,70 | 2с |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,56 |   | 27,89 | 113,79 | 25 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,50 | 150 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **640** | **11,12** | **13,56** | **86,61** | **458,67** |  |
| **ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ** | Омлет с макаронами,икра кабачковая | 50/130/50 (200) | 16,76 | 16,33 | 22,57 | 355,80 | 130 |
|  | кисель Ягодный | 200 | 0,07 | 0,00 | 20,03 | 80,46 | 7т |
|  | конфета в шоколадной глазуре | 30 | 0,30 | 11,85 | 16,26 | 170,70 |   |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 145 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **450** | **18,71** | **28,38** | **68,52** | **653,96** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1680** | **48,97** | **56,46** | **224,71** | **1 541,64** |  |
| **День 2 1 Вторник** |
| **ЗАВТРАК** | Каша молочная (манная) | 180/5 | 5,40 | 9,49 | 28,67 | 222,31 | 38 |
|  | Хлеб с маслом  | 30.май | 1,90 | 0,20 | 8,00 | 58,90 | 1 |
|  | Чай с сахаром | 190/10 | 0,40 | 0,10 | 10,20 | 41,00 | 4 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **420** | **7,70** | **9,79** | **46,87** | **322,21** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | кефир с сахаром | 200 | 6,00 | 5,00 | 10,20 | 112,00 | 62 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **200** | **6,00** | **5,00** | 10,20 | 112,00 |  |
| **ОБЕД** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 7,60 | 7,50 | 17,80 | 169,70 | 12 |
|  | Пироги осетинские с картофилем и сыром | 200 | 12,30 | 16,50 | 73,25 | 357,40 | 350 |
|  | Салат "Витаминный" | 60 | 0,65 | 1,07 | 2,24 | 32,00 | 44 |
|  | Компот из сухофруктов  | 150 | 0,56 |   | 27,89 | 113,79 | 25 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,80 | 16,70 | 85,70 | 150 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **650** | **23,51** | **25,87** | **137,88** | **758,59** |  |
| **ПОЛДНИК** | Сырники со сгущёнкой | 175/15 | 9,25 | 12,48 | 45,75 | 453,04 | 202 |
|  | Какао с молоком | 200 | 6,20 | 6,40 | 22,36 | 169,82 | 5 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **385** | **15,45** | **18,88** | **68,11** | **622,86** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1655** | **52,66** | **59,54** | **263,06** | **1 815,66** |  |
| **День 3 1 Среда** |
| **ЗАВТРАК** | суп крестьянский с крупой | 150 | 2,14 | 2,24 | 13,71 | 83,60 | 83 |
|  | Хлеб с маслом | 03.май | 1,90 | 0,20 | 8,00 | 58,90 | 1 |
|  | хлеб | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 145 |
|  | Чай с сахаром | 180/10 | 0,40 | 0,10 | 10,20 | 41,00 | 4 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **415** | **10,51** | **16,27** | **60,95** | **431,99** |  |
| **ЗАВТРАК 2** |  Сок фруктовый  | 200 | 1,00 | 0,20 | 2,20 | 92,00 | 17 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | 200 | 1,00 | 0,20 | 2,20 | 92,00 | 17 |
| **ОБЕД** | свекольник со сметаной | 200 | 3,74 | 3,54 | 10,18 | 107,78 | 77 |
|  | соус томатный | 30 | 20,62 | 16,30 | 5,25 | 250,00 | 12 |
|  | котлета мясная | 70 | 8,60 | 8,80 | 10,10 | 200,50 | 51 |
|  | Картофельное Пюре | 130 | 3,07 | 2,02 | 20,44 | 97,25 | 13,00 |
|  | Салат " морковный" | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,97 | 3,38 | 30 |
|  | компот из сухофруктов | 150 | 0,56 |   | 27,89 | 113,79 | 25 |
|  | Хлеб пшеничной  | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,50 | 150 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **690** | **41,29** | **31,22** | **104,99** | **918,20** |  |
| **ПОЛДНИК** | каша молочная ячневая | 180/5 | 4,10 | 4,10 | 29,50 | 170,01 | 110 |
|  | печенье | 25 | 0,70 | 0,08 | 18,60 | 85,00 | 126 |
|  | Кисель | 200 | 0,07 | 0,00 | 20,03 | 80,46 | 7Т |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **410** | **4,87** | **4,18** | **67,68** | **335,47** | **37** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1705** | **53,18** | **38,34** | **234,43** | **1 576,17** |  |
| **День 4 1 Четверг** |
| **ЗАВТРАК** |  молочная рисовая | 180/5 | 7,25 | 12,25 | 38,87 | 188,75 | 222 |
|  | гренки с сыром | 45 | 2,49 | 0,32 | 15,21 | 73,64 | 153 |
|  | Чай с сахаром | 180/10 | 0,40 | 0,10 | 10,20 | 41,00 | 2Г |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **420** | **10,14** | **12,67** | **64,28** | **303,39** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | сок натуральный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 17 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **100** | **1,80** | **0,18** | **5,22** | **30,01** |  |
| **ОБЕД** | Суп гороховый | 200 | 2,14 | 2,20 | 15,08 | 109,00 | 43 |
|  | тефтели "Ёжики"в томатном соусе | 100/20 | 7,99 | 10,83 | 8,55 | 163,70 | 70 |
|  | Салат из свежей капусты | 60 | 0,65 | 1,07 | 2,24 | 32,00 | 55 |
|  | компот из сухофруктов | 150 | 0,56 |   | 27,89 | 113,79 | 25 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,50 | 150 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **580** | **15,29** | **14,60** | **77,91** | **535,99** |  |
| **ПОЛДНИК** | макаронная запеканка | 200/50 | 11,00 | 9,96 | 54,11 | 350,04 | 10 |
|  | кисель ягодный | 200 | 0,07 | 0,00 | 20,03 | 80,46 | 7Т |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **450** | **11,07** | **9,96** | **74,14** | **430,50** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1650** | **37,50** | **37,43** | **236,53** | **1 361,88** |  |
| **День 5 1 Пятница** |
| **ЗАВТРАК** | вареники ленивые с молочным соусом | 160/40(200) | 31,13 | 24,05 | 31,15 | 528,80 | 33;29 |
|  | Хлеб с маслом | 30.май | 1,90 | 0,20 | 8,00 | 58,90 | 33;29 |
|  | кофе с молоком | 180 | 3,10 | 3,10 | 17,10 | 103,20 | 38 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **415** | **36,13** | **27,35** | **56,25** | **690,90** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Фрукты/ (Бананы)  | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 104 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **100** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **44,00** |  |
| **ОБЕД** | Борщ со сметаной | 200 | 19,95 | 2,13 | 10,53 | 79,00 | 94 |
|  | Слат "Винигрет" | 60 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 67 |
|  | Тефтеля рыбная в томатном соусе | 70\30(100) | 32,57 | 19,31 | 12.,25 | 383,00 | 48;12 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,56 |   | 27,89 | 113,79 | 25 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,50 | 150 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **560** | **39,87** | **27,96** | **79,19** | **768,35** |  |
| **ПОЛДНИК** | каша молочная пшеничная | 180/5 | 12,67 | 8,94 | 35,61 | 220,00 | 101 |
|  | чай с сахаром | 180/10 | 0,40 | 0,10 | 10,20 | 41,00 | 4 |
|  | вафли | 30 | 1,00 | 8,80 | 18,80 | 154,20 | 39 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **405** | **14,07** | **17,84** | **64,61** | **415,20** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1480** | **90,47** | **73,55** | **209,85** | **1 918,45** |  |
| **Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 6 2 Понедельник** |
| **ЗАВТРАК** | каша молочная геркулесовая | 200 | 6,33 | 6,00 | 28,33 | 192,62 | 9 |
|  | Хлеб с маслом | 30.май | 1,90 | 0,20 | 8,00 | 58,90 | 1 |
|  | Чай с сахаром | 180/10 | 0,40 | 0,10 | 10,20 | 41,00 | 4 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **425** | **8,63** | **6,30** | **46,53** | **292,52** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Фрукты / (Апельсин)  | 100 | 1,80 | 0,18 | 5,22 | 30,01 |   |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **100** | **1,80** | **0,18** | **5,22** | **30,01** |  |
| **ОБЕД** | Суп с крупой и мясом | 180 | 1,83 | 4,90 | 1 275,00 | 102,50 | 55 |
|  | вареники с картофилем и сливочным маслом | 170 | 5,90 | 1,46 | 48,53 | 218,79 | 218 |
|  | Салат " Свекольный" | 60 | 0,85 | 0,02 | 5,05 | 113,79 | 25 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,56 |   | 27,89 | 84,50 | 132 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,80 | 16,70 | 85,70 | 150 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **600** | **11,54** | **7,18** | **110,92** | **526,48** |  |
| **ПОЛДНИК** | Запеканка творожная с молочным соусом | 160/40(200) | 11,74 | 11,63 | 34,75 | 296,45 | 40 |
|  | Какао с молоком | 200 | 6,20 | 6,40 | 22,36 | 169,82 | 5 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **400** | **17,94** | **18,30** | **57,11** | **466,27** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1525** | **39,91** | **31,69** | **219,78** | **1 315,28** |  |
| **День 7 2 Вторник** |
| **ЗАВТРАК** | макароны отварные с сыром | 115 | 9,56 | 8,58 | 39,24 | 272,00 | 89 |
|  | кофе с молоком | 180 | 3,10 | 3,10 | 17,10 | 103,20 | 38 |
|  | Хлеб с маслом | 30.май | 1,90 | 0,20 | 8,00 | 58,90 | 1 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **405** | **8,78** | **12,86** | **52,72** | **361,01** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | кефир с сахаром | 200 | 6,00 | 5,00 | 10,20 | 112,00 | 62 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **200** | **6,00** | **5,00** | **10,20** | **112,00** | **62** |
| **ОБЕД** | Щи со свежей капустой со сметеной | 180/5 | 1,49 | 3,98 | 8,74 | 85,25 | 603 |
|  | Котлеты рыбная в томатном соусе с картофельным пюре | 70/30/130(200) | 35,64 | 21,33 | 3 269,00 | 480,25 | 64К;12;13 |
|  | Салат "марковный" | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,97 | 31,38 | 30 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,40 | 0,02 | 24,98 | 101,70 | 132 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,50 | 150 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **645** | **42,39** | **25,87** | **100,44** | **828,17** |  |
| **ПОЛДНИК** | каша молочна пшеничная | 190/5 | 12,67 | 8,94 | 35,61 | 220,00 | 6К |
|  | Чай с сахаром  | 180/10 | 0,40 | 0,10 | 10,20 | 41,00 | 4 |
|  | конфеты | 30 | 0,30 | 11,85 | 16,26 | 170,70 |   |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **415** | **13,37** | **20,89** | **62,07** | **431,70** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1590** | **76,32** | **63,64** | **237,05** | **1 805,97** |  |
| **День 8 2 Среда** |
| **ЗАВТРАК** | Каша молочная (пшенная) с маслом сливочным  | 180/5 | 12,67 | 8,94 | 35,61 | 220,00 | 101 |
|  | чай с сахаром | 180/10 | 0,40 | 0,10 | 10,20 | 41,00 | 4 |
|  | хлеб с маслом и сыром  | 30/5/10(45) | 6,31 | 7,08 | 24,22 | 186,00 | 11 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **420** | **19,38** | **16,12** | **70,03** | **447,00** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 17 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **200** | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |  |
| **ОБЕД** | Суп фасолевый | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,80 | 41 |
|  | Бефстроганы в сметанном соусе с гречневой кашей (перловый) | 70;30;110(210) | 26,52 | 27,90 | 13,85 | 525,00 | 106 |
|  | салат "Винигрет" | 60 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 67 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,56 |   | 27,89 | 113,79 | 25 |
| **ОБЕД** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,50 |   |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **670** | **36,26** | **38,64** | **83,32** | **939,15** |  |
| **ПОЛДНИК** | Омлет с картофельным пюре .Икра кабачковая | 50;30,120(200) | 11,15 | 6,74 | 25,20 | 389,27 | 96 |
|  | кисель | 200 | 0,07 |   | 20,03 | 80,46 | 7Т |
|  | хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 145 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **420** | **12,80** | **694,00** | **54,89** | **516,73** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1710** | **69.44** | **61,90** | **228,44** | **1 994,88** |  |
| **День 9 2 Четверг** |
| **ЗАВТРАК** | каша молочная ячневая | 180/5 | 4,10 | 4,10 | 29,05 | 170,01 | 110 |
|  | гренки с сыром | 45 | 2,49 | 0,32 | 15,21 | 73,64 | 2Г |
|  | чай с сахаром | 180/10 | 0,40 | 0,10 | 10,20 | 41,00 | 4 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **420** | **6,99** | **4,52** | **54,46** | **284,65** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 17 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **200** | **1,00** | **0,20** | **20,20** | **92,00** |  |
| **ОБЕД** | Суп картофельный с клёцками | 200 | 2,05 | 3,10 | 12,58 | 86,50 | 100 |
|  | Плов с отварной курицей (говядиной) | 180 | 21.46 | 19,70 | 35,70 | 405,99 | 77 |
|  | Салат "Свекольный" | 60 | 0,85 | 4,13 | 5,02 | 5,70 | 2С |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,56 |   | 27,89 | 113,79 | 25 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,50 | 150 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **680** | **28,22** | **28,80** | **99,43** | **770,53** |  |
| **ПОЛДНИК** | макароны отварные с сахаром | 200 | 8,24 | 10,50 | 4,65 | 358,32 | 7М |
|  | какао с молоком | 200 | 6,20 | 6,40 | 22,36 | 169,82 | 5 |
|  | Вафли(пряники) | 30 | 1,00 | 8,80 | 18,80 | 154,20 | 39 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **430** | **15,44** | **25,70** | **45,81** | **682,34** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1590** | **52,30** | **57,85** | **225,81** | **1 788,17** |  |
| **День 10 2 Пятница** |
| **ЗАВТРАК** | Сырники со сгущёнкой | 170/15 | 9,25 | 12,48 | 45,75 | 453,04 | 202 |
|  | какао с молоком | 200 | 6,20 | 6,40 | 22,36 | 169,82 | 5 |
|  | Хлеб с маслом | 30.май | 1,90 | 0,20 | 8,00 | 58,90 | 1 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **420** | **17,35** | **19,08** | **76,11** | **681,76** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Фрукты свежие/ (Апельсины)  | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 163 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |  |
| **ОБЕД** | Рассольник со сметаной | 150 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,60 | 30 |
|  | картофельная запеканка с отварной курицей(или говядиной) | 200 | 20,73 | 24,78 | 21,42 | 391,68 | 10К |
|  | компот из сухофруктов | 150 | 0,56 |   | 27,89 | 113,79 | 25 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,50 | 150 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **610** | **27,57** | **30,44** | **80,97** | **751,57** |  |
| **ПОЛДНИК** | каша молочная кукурузная | 200 | 5,30 | 10,06 | 29,77 | 225,31 | 122 |
|  | Чай с сахаром | 180/10 | 0,40 | 0,10 | 10,20 | 41,00 | 4 |
|  | конфеты | 30 | 0,30 | 11,85 | 16,26 | 170,70 |   |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | **420** | **6,00** | **22,01** | **56,23** | **437,01** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1550** | **51,82** | **71,73** | **229,41** | **1 913,34** |  |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:** | **16135** | **572,57** | **552,13** | **2309,07** | **16031,44** |  |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:** | **161,35** | **57,257** | **55,213** | **230,907** | **1603,144** |  |