

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 2 с. Месягутово муниципального
района Дуванский район Республики Башкортостан

Утверждено:

Заведующий _____ В. Кустова

Приказ № 63 от 31.08.2017г.



Примерное десятидневное – меню для организации питания детей посещающих дошкольное образовательное учреждение на осенне - зимний период 2017 – 2018 учебный год.

Утверждено

Мусур

Заведующий МБДОУ №2 с. Месгутово



Примерное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции с 1 г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	Пищевые вещества(грамм) с 1года до 3х лет / с 3х до 7 лет			Энергетич. ценность (ккал) с 1г до 3х лет/ с 3х до 7 лет)	Витамин С с 1г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	№ Рец
Завтрак	Каша пшениная молочная	150/4 200/5	Б 5,5/7,3	Ж 6,7/9,0	У 25,3/33,7	184/245	0,16/0,21	133
	Чай с сахаром	150/200	0,0	0,0	10,9/13,6	42/52	0,0	194
	Хлеб пшеничный	25/30	1,9/2,28	0,22/0,27	12,4/14,91	56,5/67,8	0,0	
			7,4/9,58	6,92/9,27	48,6/62,21	282,5/364,8	0,16/0,21	
За прием	Салат из белокочанной капусты	40/60	0,8/1,2	1,8/2,7	3,7/5,5	34/51	3,73/ 5,60	3
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150/200	1,1/1,5	3,2/3,9	7,2/9,5	61/79	4,77/6,36	22
	Жаркое по домашнему	150/200	12,5/15,0	12,8/16,3	14,8/20,6	226/291	2,06/2,86	50
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	1,8/2,4	0,1/0,1	31,0/41,4	128/171	0,36/0,4	205
	Хлеб пшеничный	45/55	3,42/4,18	0,405/0,49	22,37/27,34	101,7/124,2	0,0	
За прием			19,62/24,28	18,31/23,49	79,07/104,34	550,7/716,2	10,92/15,22	
	Сырники из творога	50/75	7,4/10,9	8,2/12,1	9,9/13,6	142/206	0,04/0,05	157
	Какао с молоком	150/200	2,7/3,6	2,7/3,6	17,1/18,3	101/117	0,39/0,52	201
			10,1/14,5	10,9/15,7	27,0/31,9	243/323	0,43/0,57	
Итого за день			37,1/47,56	36,13/48,46	154,67/198,45	1076,2/1404	11,51/16	

Примерное десятидневное меню

Утверждено

Душев

Заведующий МБДОУ № 10 с. Мещугово



Приним пищи 2 день	Наименование блюда	Масса порции с 1 г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	Пищевые вещества (грамм) с 1 года до 3х лет / с 3х до 7 лет			Энергетич. ценность (ккал) с 1 г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	Витамин С с 1 г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	№ реп
Завтрак	Каша манная	150/4	Б	Ж	У			
	Молоочная жидкая	200/5	4,5/6,0	6,1/8,2	22,0/29,3	161/215	0,16/0,22	132
	Кофейный напиток на молоке	150/200	2,3/3,0	2,4/3,1	13,4/17,9	81/109	0,39/0,52	198
	Хлеб пшеничный	25/30	1,9/2,28	0,22/0,27	12,4/14,91	56,5/67,8	0,0	
	Хлеб пшеничный	25/30	8,7/11,28	8,72/11,57	47,8/62,11	298,5/391,8	0,55/0,74	
За прием	Винегрет овощной	40/60	0,5/0,8	0,9/1,4	3,1/4,6	23/34	5,08/7,61	17
Обед	Суп крестьянский с крупой	150/200	1,4/1,9	3,7/4,6	7,0/9,3	67/86	3,61/4,81	29
	Картофельное пюре	120/150	2,8/3,5	3,8/4,8	11,8/14,7	94/117	8,53/10,36	104
	Котлеты рыбные	50/75	7,4/11,2	5,7/8,5	6,4/9,7	107/161	0,07/0,11	38
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	1,8/2,4	0,1/0,1	31,0/41,4	128/171	0,035/0,05	205
	Хлеб пшеничный	45/55	3,42/4,18	0,405/0,49	22,37/27,34	101,7/124,2	0,0	
За прием	Пюрежка новомосковская	60/90	18,32/23,98	14,605/19,89	81,67/107,04	520,7/693,2	17,32/22,94	184
Полдник	Чай с сахаром	150/200	4,4/6,6	3,1/4,7	27,9/41,9	159/238	0,01/0,01	194
	Чай с сахаром	150/200	0,0	0,0	10,9/13,6	42/52	0,0	
За прием	Итого за день		4,4/6,6	3,1/4,7	38,8/55,5	201/290	0,01/0,01	
			31,42/41,86	68,685/36,16	168,27/224,65	1020,2/1375	17,885/23,69	

Утверждаю

Вукер

Заведующий МБДОУ №2 с. Месатгулово

Примерное десятидневное меню



Меню тип	Наименование блюда	Масса порции с 1 г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	Пищевые вещества (грамм) с 1 года до 3х лет / с 3х до 7 лет			Энергетическая ценность (ккал) с 1 г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	Витамин С с 1 г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	№ рецепта
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	Б 3,3/4,4	Ж 3,3/4,4	У 11,9/15,9	91/121	5,15/6,87	30
	Чай с сахаром	150/200	0,0	0,0	10,9/13,6	42/52	0,0	194
	Бутерброд с маслом	22/5/25/5	2,4/4,0	4,4/4,6	14,5/24,2	109/156	0,0	1
			5,7/8,4	7,7/9,0	37,3/53,7	242/329	5,15/6,87	
Обед	Салат луковый	20/30	0,3/0,4	1,8/2,7	1,4/2,1	23/34	0,76/1,12	18
Ужин	Щи из свежей капусты с картофелем	150/200	1,2/1,6	3,2/3,9	4,4/5,8	51/65	6,02/8,02	19
	Плов из говядины	150/200	10,4/12,6	11,0/13,7	27,3/37,6	252/327	0,61/0,83	91
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	1,8/2,4	0,1/0,1	31,0/41,4	128/171	0,035/0,05	205
	Хлеб пшеничный	45/55	3,42/4,18	0,405/0,49	22,37/27,34	101,7/124,2	0,0	
Завтрак	Ватрушка французская	50/70	7,62/21,98	16,51/20,89	88,77/117,64	566,7/738,2	10,395/14,5	
Ужин	Кофейный напиток на молоке	150/200	5,0/7,0	7,0/9,9	22,1/30,9	171/240	0,03/0,04	241
Итого за день			2,3/3,0	2,4/3,1	13,4/17,9	81/109	0,39/0,52	198
			7,3/10	9,4/13,0	35,5/48,8	252/349	0,42/0,56	
Итого за день			19,82/39,18	31,805/40,19	157,87/214,64	1026,7/1365,2	12,235/16,33	

Утверждаю _____
 Заведующий МРТУ д/с №2 с. Мескютского



Примерное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции с 1 г до 3х лет с 3х до 7 лет	Пищевые вещества(грамм) с 1 года до 3х лет / с 3х до 7 лет			Энергетич. ценность (ккал) с 1 г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	Витамин С с 1 г до 3х лет с 3х до 7 лет	№ реп
Завтрак	Суп молочный с крупой	150/200	Б 2,6/3,5	Ж 3,3/4,4	У 10,9/14,5	83/111	0,39/0,52	31
	Какао с молоком	150/200	2,7/3,6	2,7/3,6	17,1/18,3	101/117	0,39/0,52	201
	Бутерброд с маслом и сыром	22/5/6 25/5/8	4,5/7,0	6,7/1	13,2/22,0	127/183	0,03/0,04	2
	Салат из белокочанной капусты	40/60	9,8/14,1 0,8/1,2	12,0/15,1 1,8/2,7	41,2/54,8 3,7/5,5	311/411 34/51	1,08,1,08 3,73/ 5,60	3
За прием								
Обед	Рассольник ленинградский	150/200	1,4/1,9	3,3/4,1	9,4/12,5	74/95	4,03/5,37	21
	Картофельное пюре	120/150	2,8/3,5	3,8/4,8	11,8/14,7	94/117	8,53/10,36	104
	Суфле рыбное	50/37/5/4	8,2/12,3	6,4/9,2	1,4/2,1	96/140	0,01/0,01	41
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	1,8/2,4	0,1/0,1	31,0/41,4	128/171	0,035/0,05	205
За прием	Хлеб пшеничный	45/55	3,42/4,18	0,405/0,49	22,37/27,34	101,7/124,2	16,335/21,39	
	Драчена	60/90	18,42/25,48	15,805/21,39	79,67/103,54	527,7/698,2	0,09/0,13	154
	Чай с сахаром	150/200	7,8/11,7	8,7/13,1	10,6/15,8	153/229	0,0	194
	Хлеб пшеничный	25/30	0,0	0,0	10,9/13,6	42/52	0,0	
За прием			1,9/2,28	0,22/0,27	12,4/14,91	56,5/67,8	0,09/0,13	
	Итого за день		9,7/13,98 37,92/53,56	8,92/13,37 38,525/52,56	33,9/44,31 154,77/202,65	251,5/348,8 1090,2/1458	0,09/0,13 17,505/22,6	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №2 с. Месакүтөво



Примерное десятидневное меню

Присем пищи 5 день	Наименование блюда	Масса порции с 1 г до 3х лет с 3х до 7 лет	Пищевые вещества(грамм) с 1 года до 3х лет / с 3х до 7 лет			Энергетич. ценность (ккал) с 1 г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	Витамин С с 1 г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	№ рец
Завтрак	Каша рисовая	150/4	Б	Ж	У	161/215	0,16/0,22	131
	Молочная	200/5						
	Чай с сахаром	150/200	0,0	0,0	10,9,13,6	42/52	0,0	194
	Хлеб пшеничный	25/30	1,9/2,28	0,22/0,27	12,4/14,91	56,5/67,8	0,0	
3а прием			5,7/7,28	6,32/8,47	46,0/58,81	259,5/334,8	0,16/0,22	
	Суп картофельный с лапшой домашней	150/200	1,7/2,3	1,7/2,2	10,7/14,3	66/88	3,96/5,28	25
	Рагу овощное с мясом	150/175	13,1/15,2	14,2/16,5	11,2/13,1	224/262	7,29/8,52	89
3а прием	Компот из смеси сухофруктов	150/200	1,8/2,4	0,1/0,1	31,0/41,4	128/171	0,035/0,05	205
	Хлеб пшеничный	45/55	3,42/4,18	0,405/0,49	22,37/27,34	101,7/124,2	0,0	
			20,02/24,58	16,405/19,29	75,27/96,14	519,7/645,2	11,285/13,85	
	Полдник							
Полдник	Планетка наливная	60/90	4,1/6,4	3,9/5,9	22,4/36,0	143/225	0,01/0,01	182
	Чай с сахаром	150/200	0,0	0,0	10,9,13,6	42/52	0,0	194
			4,1/6,4	3,9/5,9	33,3/49,6	185/277	0,01/0,01	
	Итого за день		29,82/37,76	26,625/33,66	154,57/204,55	964,2/1257	11,455/14,08	

Утверждаю

Исход

Заведующий МБДОУ №2 с. Мескагутово

Примерное десятидневное меню



Прием пищи	Наименование	Масса порции	Питательные вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
7 день	облода	с 1 г до 3х лет с 3х до 7 лет	с 1 года до 3х лет / с 3х до 7 лет			с 1 г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	с 1 г до 3х лет с 3х до 7 лет	
Завтрак	Каша манная		Б	Ж	У			
	Молочная жидкая	150/4 200/5	4,5/6,0	6,1/8,2	22,0/29,3	161/215	0,16/0,22	132
	Кофейный напиток на молоке	150/200	2,3/3,0	2,4/3,1	13,4/17,9	81/109	0,39/0,52	198
	Хлеб пшеничный	22/30	1,9/2,28	0,22/0,27	12,4/14,91	56,5/67,8	0,0	
За прием			8,7/11,28	8,72/11,57	47,8/62,11	298,5/391,8	0,55/0,74	
	Салат из свеклы с растительным маслом	40/60	0,5/0,8	3,0/4,4	2,4/3,6	38/57	0,3/0,45	13
	Суп картофельный с крупой	150/200	1,6/2,1	1,6/2,1	11,6/15,5	68/90	4,2/5,6	26
	Картофельное пюре	120/150	2,8/3,5	3,8/4,8	11,8/14,7	94/117	8,53/10,36	104
Обед	Зразы «Школьные»	60/75	7,7/9,7	7,0/8,7	6,6/8,2	121/151	0,0	52
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	1,8/2,4	0,1/0,1	31,0/41,4	128/171	0,035/0,05	205
	Хлеб пшеничный	45/55	3,4/2,4,18	0,405/0,49	22,37/27,34	101,7/124,2	0,0	
			18,12/23,08	14,705/18,89	87,07/112,64	546,7/704,2	16,495/21,61	
За прием								
Полдник	Пирог с повидлом	70/90	4,7/5,9	2,3/3,1	43,5/54,6	213/265	0,06/0,08	177
	Чай с сахаром	150/200	1,9/2,28	0,22/0,27	12,4/14,91	56,5/67,8	0,0	194
За прием			6,6/8,18	2,52/3,37	55,9/69,51	269,5/332,8	0,06/0,08	
	Итого за день		33,12/42,14	27,145/35,53	203,97/260,86	1176,3/1506,8	14,475/18,48	

Утверждено

Бусуц

Заведующий МБДОУ д/с №2 с. Меситутново

Примерное десятидневное меню

Пример пищевого
№ день

Наименование
блюда

Масса порции
с 1 г до 3х лет/
с 3х до 7 лет

Пищевые вещества(грамм)
с 1 года до 3х лет / с 3х до 7 лет

Витамин С
с 1 г до 3х лет/
с 3х до 7 лет

Энергетич.
ценность
(ккал)
с 1 г до 3х лет/
с 3х до 7 лет

Витамин С
с 1 г до 3х лет/
с 3х до 7 лет

№
рек

Завтрак	Суп молочный с крупой	150/200	2,6/3,5	3,3/4,4	10,9/14,5	83/111	0,39/0,52	31
	Чай с сахаром	150/200	1,9/2,28	0,22/0,27	12,4/14,91	56,5/67,8	0,0	194
За прием	Бутерброд с маслом	22/5 25/5	2,4/4,0	4,4/4,6	14,5/24,2	109/156	0,0	1
			6,9/9,78	7,92/9,27	37,8/53,61	248,5/334,8	0,39/0,52	
Обед	Салат из моркови с изюмом	40/60	0,6/0,9	0,04/0,06	5,8/8,7	25/38	1,51/2,26	20(н)
	Борщ с капустой и картофелем	150/200	1,1/1,5	3,2/3,9	7,2/9,5	61/79	4,77/6,36	22
	Каша гречневая рассыпчатая	120/4 150/5	5,7/7,1	4,6/5,8	22,9/28,6	158/198	0,68/0,85	123
	Котлеты рыбные	50/75	7,4/11,2	5,7/8,5	6,4/9,7	107/161	0,07/0,11	38
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	1,8/2,4	0,1/0,1	31,0/41,4	128/171	0,035/0,05	205
	Хлеб пшеничный	45/55	3,42/4,18	0,405/0,49	22,37/27,34	101,7/124,2	0,0	
За прием			20,02/27,28	14,045/18,85	95,67/125,24	580,7/771,2	5,555/7,37	
Подливка	Вареники ленивые	150/4 200/5	17/22,6	18,1/23,9	17,5/23,3	299/397	0,04/0,05	156
За прием	Какао с молоком	150/200	2,7/3,6	2,7/3,6	17,1/18,3	101/117	0,39/0,52	201
	Итого за день		19,7/26,2	20,8/27,5	34,6/41,6	400/514	0,43/0,57	
			46,62/63,26	42,765/55,62	168,07/220,45	1229,2/1620	6,375/8,46	

Утверждено

Трусов

Заведующий МБДОУ №2 г. Месягуново

Примерное десятидневное меню



Имя пище- у. день	Наименование блюда	Масса порции с 1 г до 3х лет с 3х до 7 лет	Б	Ж	У	Энергетич. ценность (ккал с 1 г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	Витамин С с 1 г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	№ реп
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	3,3/4,4	3,3/4,4	11,9/15,9	91/121	0,39/0,52	30
	Кофейный напиток на молоке	150/200	2,3/3,0	2,4/3,1	13,4/17,9	81/109	0,39/0,52	198
	Бутерброд с маслом	22/5 25/5	2,4/4,0	4,4/4,6	14,5/24,2	109/156	0,0	1
За прием	Салат из белокочанной капусты	40/60	0,8/1,2	1,8/2,7	3,7/5,5	34/51	3,73/5,6	3
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150/200	4,0/5,4	2,5/3,3	11,7/15,6	86/115	3,96/5,68	28
	Запеканка картофельная с мясом	150/5 175/5	13,2/15,3	14,7/15,8	22,4/24,9	277/306	2,98/3,40	85
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	1,8/2,4	0,1/0,1	31,0/41,4	128/171	0,035/0,05	205
	Хлеб пшеничный	45/55	3,42/4,18	0,405/0,49	22,37/27,34	101,7/124,2	0,0	
За прием	Драчена	60/90	7,8/11,7	8,7/13,1	10,6/15,8	153/229	0,09/0,13	154
За прием	Чай с сахаром	150/200	0,0	0,0	10,9/13,6	42/52	0,0	194
За прием	Хлеб пшеничный	25/30	1,9/2,28	0,22/0,27	12,4/14,91	56,5/67,8	0,0	
	Итого за день		40,92/53,86	38,525/47,86	164,87/217,05	1159,2/1502	11,575/15,9	

Утверждено

С.С.С.

Заказанный МЕДИУ №2 с Месяц устно

Примерное десятидневное меню



Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции с 1 г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	Пищевые вещества (грамм) с 1 года до 3х лет / с 3х до 7 лет			Энергетич. ценность (ккал) с 1 г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	Витамин С с 1 г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Капша пшеничная молочная	150/4 200/5	5,0/6,7	7,4/9,8	20,3/27,1	167/223	0,17/0,23	130
	Чай с сахаром	150/200	0,0	0,0	10,9/13,6	42/52	0,0	194
	Бутерброд с сыром	22/7 25/10	4,5/6,9	2,4/3,5	13,2/22	94/150	0,03/0,04	1
Полдник	Бутерброд с сыром	22/7 25/10	9,5/13,6	9,8/13,3	44,4/62,7	303/425	0,2/0,27	13
	Салат из свеклы с растительным маслом	40/60	0,3/0,8	3,0/4,4	2,4/3,6	38/57	0,3/0,45	13
	Пш из свежей капусты с картофелем	150/200	1,2/1,6	3,2/3,9	4,4/5,8	51/65	6,02/8,02	19
Ужин	Макароны отварные	120/4 150/4	4,4/5,5	3,4/4,2	26,7/33,3	157/196	0,0	147
	Зразы из говядины	50/5 70/7	6,4/8,9	11,0/15,4	6,8/9,6	152/213	0,83/1,16	205
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	1,8/2,4	0,1/0,1	31,0/41,4	128/171	0,035/0,05	205
Полдник	Хлеб пшеничный	45/55	3,4/2/4,18	0,405/0,49	22,3/27,34	101,7/124,2	0,0	174
	Пирог с яблоками	80/100	17,7/22,38	21,1/28,49	93,6/121,04	627,7/826,2	7,185/9,68	174
	Консервами	80/100	8,0/10,0	5,6/6,9	28,3/35,4	198/246	0,04/0,05	174
Полдник	Чай с сахаром	150/200	0,0	0,0	10,9/13,6	42/52	0,0	194
	Чай с сахаром	150/200	8,0/10,0	5,6/6,9	39,2/49,0	240/298	0,04/0,053	194
	Итого за день		37,3/47,88	34,705/78,095	188,5/242,74	1207,4/1549,2	7,425/10,003	