

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

Утверждаю:

Заведующий  Н.В.Кустова



Приказ №  от 01.03.2018г.

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

Утверждаю

Гуревич

Заведующий МБДОУ №2 с. Месягутово



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	№ Рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	150/4 200/5	5,5/7,3	6,7/9,0	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
За прием	Хлеб пшеничный	25/30	1,9/2,28	0,22/0,27	12,4/14,91	56,5/67,8	0,0	
	Салат из белокачаной капусты	40/60	7,4/9,58	6,92/9,27	48,6/62,21	282,5/364,8	0,16/0,21	
Обед			0,8/1,2	1,8/2,7	3,7/5,5	34/51	3,73/ 5,60	3
	Борщ с капустой и картофелем							
	Жаркое по домашнему	150/200	1,1/1,5	3,2/3,9	7,2/9,5	61/79	4,77/6,36	22
	Компот из смеси сухофруктов	150/200						
	Хлеб пшеничный	45/55	1,8/2,4	0,1/0,1	31,0/41,4	128/171	0,36/0,4	205
			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	
Полдник	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
За прием			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	

Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 2 с. Месягутово

Примерное десятидневное меню

Прием пищи 2 день	Наименование блюда	Масса порции с/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/г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	Витамин С с/г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	№ реп
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная	150/4						
	молочная 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	
За прием			8,7/11,28	8,72/11,57	47,8/62,11	298,5/391,8	0,55/0,74	
Обед	Винегрет овощной	40/60	0,5/0,8	0,9/1,4	3,1/4,6	23/34	5,08/7,61	17
	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			18,32/23,98	14,605/19,89	81,67/107,04	520,7/693,2	17,32/22,94	
Полдник	Плюшка новомосковская	60/90	4,4/6,6	3,1/4,7	27,9/41,9	159/238	0,01/0,01	184
	Чай с сахаром	150/200	0,0	0,0	10,9/13,6	42/52	0,0	194
За прием			4,4/6,6	3,1/4,7	38,8/55,5	201/290	0,01/0,01	
	Итого за день		31,42/41,86	68,685/36,16	168,27/224,65	1020,2/1375	17,885/23,69	

Утверждаю *Черныш*

Заведующий МБДОУ д\с №2 с. Месягутово

Примерное десятидневное меню

Прием пищи 3 день	Наименование блюда	Масса порции с\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\г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	Витамин С с\г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	№ реп
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	3,3/4,4	3,3/4,4	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
За прием			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
	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
За прием	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	*
Полдник			7,62/21,98	16,51/20,89	88,77/117,64	566,7/738,2	10,395/14,5	
	Ватрушка французская	50/70	5,0/7,0	7,0/9,9	22,1/30,9	171/240	0,03/0,04	241
	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
За прием			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	



Примерное десятидневное меню

Прием пищи 4 день	Наименование блюда	Масса порции с/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/г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	Витамин С с/г до 3х лет с 3х до 7 лет	№ реп
			Б	Ж	У			
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
	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
За прием Обед	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
	Рассольник ленинградский Картофельное пюре Суфле рыбное	150/200 120/150 50/3/75/4	1,4/1,9 2,8/3,5 8,2/12,3	3,3/4,1 3,8/4,8 6,4/9,2	9,4/12,5 11,8/14,7 1,4/2,1	74/95 94/117 96/140	4,03/5,37 8,53/10,36 0,01/0,01	21 104 41
	Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный	150/200 45/55	1,8/2,4 3,42/4,18 18,42/25,48	0,1/0,1 0,405/0,49 15,805/21,39	31,0/41,4 22,37/27,34 79,67/103,54	128/171 101,7/124,2 527,7/698,2	0,035/0,05 0,0 16,335/21,39	205
За прием Полдник	драчена Чай с сахаром	60/90 150/200	7,8/11,7 0,0	8,7/13,1 0,0	10,6/15,8 10,9/13,6	153/229 42/52	0,09/0,13 0,0	154 194
	Хлеб пшеничный	25/30	1,9/2,28 9,7/13,98	0,22/0,27 8,92/13,37	12,4/14,91 33,9/44,31	56,5/67,8 251,5/348,8	0,0 0,09/0,13	
За прием	Итого за день		37,92/53,56	38,525/52,56	154,77/202,65	1090,2/1458	17,505/22,6	

Утверждаю 

Заведующий МБДОУ №2 с. Месягутово



Примерное десятидневное меню

Прием пищи 5 день	Наименование блюда	Масса порции с/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/г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	Витамин С с/г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	№ реп
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая	150/4	3,8/5,0	6,1/8,2	22,7/30,3	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	
За 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
	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	0,0	
			20,02/24,58	16,405/19,29	75,27/96,14	519,7/645,2	11,285/13,85	
	Полдник							
	Пшеничная напиток	60/90	4,1/6,4	3,9/5,9	22,4/36,0	143/225	0,01/0,01	182
За прием	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 
Заведующий МБДОУ д/с №2 с. Месягутово



Примерное десятидневное меню

Прием пищи 6 день	Наименование блюда	Масса порции с/г до 3х лет/ 3х до 7 лет	Пищевые вещества(грамм) с 1года до 3х лет / с 3х до 7 лет			Энергетич. ценность (ккал) с/г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	Витамин С с/г до 3х лет, с 3х до 7 лет	№ реп
Завтрак	Завтрак		Б	Ж	У			
	Каша молочная «Дружба»	150/4 200/5	4,6/6,2	6,4/8,6	24,3/32,4	174/232	0,16/0,21	134
	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	
			6,5/8,48	6,62/8,87	47,6/60,91	272,5/351,8	0,16/0,21	
Обед								
	Салат «Студенческий»	40/60	1,4/2,1	4,7/7,0	2,5/3,8	58/87	0,76/1,14	39(н)
	Свекольник	150/200	1,4/2,3	3,4/5,6	9,1/15,1	72/119	4,2/7,0	35
	Плов из курицы	150/200	15,3/18,6	18,2/22,1	28,4/39,3	341/433	0,52/0,77	100
За 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	
			22,72/28,68	23,905/30,99	94,57/128,64	700,7/898,2	8,48/13,42	
Полдник	Полдник							
	Лапшевник с творогом	110/3 150/4	10,5/13,9	11,5/15,4	27,6/36,8	259/345	1,96/2,61	148
	Какао с молоком	150/200	2,7/3,6	2,7/3,6	17,1/18,3	101/117	0,39/0,52	201
За прием			13,2/17,5	14,2/19,0	44,7/55,1	360/462	2,35/3,13	
	Итого за день		42,92/55,36	46,925/62,16	187,27/245,25	1333,2/1712	9,92/16,14	

Утверждаю *Чусов*
 Заведующий МБДОУ №2 с. Месягутово

Примерное десятидневное меню

Прием пищи 7 день	Наименование блюда	Масса порции с 1г 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	№ реп
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная							
	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
За прием	Хлеб пшеничный	22/30	1,9/2,28	0,22/0,27	12,4/14,91	56,5/67,8	0,0	
	Салат из свеклы с растительным маслом	40/60	8,7/11,28	8,72/11,57	47,8/62,11	298,5/391,8	0,55/0,74	
Обед	Суп картофельный с крупой		0,5/0,8	3,0/4,4	2,4/3,6	38/57	0,3/0,45	13
	Картофельное пюре	150/200	1,6/2,1	1,6/2,1	11,6/15,5	68/90	4,2/5,6	26
	Зразы «Школьные»	120/150	2,8/3,5	3,8/4,8	11,8/14,7	94/117	8,53/10,36	104
	Компот из смеси сухофруктов	60/75	7,7/9,7	7,0/8,7	6,6/8,2	121/151	0,0	52
	Хлеб пшеничный	150/200	1,8/2,4	0,1/0,1	31,0/41,4	128/171	0,035/0,05	205
За прием		45/55	3,42/4,18	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	
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	

Утверждаю

Гусев



Заведующий МБДОУ с №2 с. Месягутово

Примерное десятидневное меню

Прием пищи 8 день	Наименование блюда	Масса порции с/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/г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	Витамин С с/г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	№ реп
			Б	Ж	У			
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
	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			6,9/9,78	7,92/9,27	37,8/53,61	248,5/334,8	0,39/0,52	
Обед	Салат «Здоровье»	40/60	0,6/0,9	2,0/3,1	2,9/4,3	32/48	2,69/4,04	33
	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	120/4 150/5	5,7/7,1	4,6/5,8	22,9/28,6	158/198	0,68/0,85	123
За прием	растопленная тефтели рыбные	50/20 75/30	7,8/11,8	6,7/10,0	8,8/13,2	127/191	1,9/2,84	84
	Компот из смеси ухорофруктов	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	
			20,42/27,88	17,005/23,39	95,17/124,34	607,7/811,2	10,075/14,14	
Полдник	Вареники ленивые	150/4 200/5	17/22,6	18,1/23,9	17,5/23,3	299/397	0,04/0,05	156
	Какао с молоком	150/200	2,7/3,6	2,7/3,6	17,1/18,3	101/117	0,39/0,52	201
			19,7/26,2	20,8/27,5	34,6/41,6	400/514	0,43/0,57	
За прием			47,02/63,86	45,725/60,16	167,57/219,55	1256,2/1660	10,805/15,23	
	Итого за день							

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с №2 с. Месягутово

Примерное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции с/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/г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	Витамин С с/г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	№ реп
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	3,3/4,4	3,3/4,4	11,9/15,9	91/121	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
	Бутерброд с маслом	22/5 25/5	2,4/4,0	4,4/4,6	14,5/24,2	109/156	0,0
За прием Обед			8,0/11,4	10,1/12,1	39,8/58	281/386	0,78/1,04
	Салат из белокочанной капусты	40/60	0,8/1,2	1,8/2,7	3,7/5,5	34/51	3,73/5,6
	Суп картофельный с бобовыми	150/200	4,0/5,4	2,5/3,3	11,7/15,6	86/115	3,96/5,68
За прием	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
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	1,8/2,4	0,1/0,1	31,0/41,4	128/171	0,035/0,05
	Хлеб пшеничный	45/55	3,42/4,18	0,405/0,49	22,37/27,34	101,7/124,2	0,0
Полдник			23,22/28,48	19,505/22,39	91,17/114,74	626,7/767,2	10,705/14,73
	Драчена	60/90	7,8/11,7	8,7/13,1	10,6/15,8	153/229	0,09/0,13
	Чай с сахаром	150/200	0,0	0,0	10,9/13,6	42/52	0,0
За прием	Хлеб пшеничный	25/30	1,9/2,8	0,22/0,27	12,4/14,91	56,5/67,8	0,0
			9,7/13,98	8,92/13,37	33,9/44,31	251,5/348,8	0,09/0,13
	Итого за день		40,92/53,86	38,525/47,86	164,87/217,05	1159,2/1502	11,575/15,9

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с №2 с. Месягутово

Примерное десятидневное меню

Прием пищи 10 день	Наименование блюда	Масса порции с/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/г до 3х лет/ с 3х до 7 лет	Витамин С с/г до 3х лет с 3х до 7 лет	№ реп
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молоная	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
За прием Обед			9,5/13,6	9,8/13,3	44,4/62,7	303/425	0,2/0,27	
	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
	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
За прием Полдник	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	
	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 Полдник	Хлеб пшеничный	45/55	3,42/4,18	0,405/0,49	22,37/27,34	101,7/124,2	0,0	
	Пирог с рыбными консервами	80/100	17,72/23,38	21,11/28,49	93,67/121,04	627,7/826,2	7,185/9,68	
	Чай с сахаром	150/200	8,0/10,0	5,6/6,9	28,3/35,4	198/246	0,04/0,05	174
За прием			0,0	0,0	10,9/13,6	42/52	0,0	194
			8,0/10,0	5,6/6,9	39,2/49,0	240/298	0,04/0,053	
	Итого за день		37,3/47,88	34,705/78,095	188,57/242,74	1207,4/1549,2	7,425/10,003	