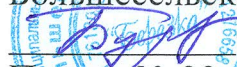


Утверждаю
Заведующая МДОУ
Большесельский ДС «Березка»
 С.В. Бурова
Приказ № 39 от 24 февраля 2021г.



Десятидневное меню

для детей от 3 до 7 лет

с 10,5 часовым пребыванием

в МДОУ Большесельский ДС «Березка»

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
з а в т р а к							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.1	6.3	23.2	173.2	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	0.1	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.8	1.5	25.7	3.8		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	13.7	55.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	420	10.1	16.1	61.7	232.1		
П з а в т р а к							
СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	1.4	0.5	19.4	88.5		2008
Итого за прием пищи:	100	1.4	0.5	19.4	88.5		
о б е д							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	180	3.9	4.8	10.0	103.4	57	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/30	13.7	14.1	3.9	197.5	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.9	5.9	30.7	195.4	317	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.8	0.0	20.1	84.1	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	610	26.6	25.2	85.9	682.4		
п о л д н и к							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	6.8	9.5	40.5	273.3	464	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	180	4.3	3.7	16.8	117.8	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	240	11.1	13.2	57.3	391.1		
Всего за день:		49.2	55.0	224.3	1 394.1		

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
з а в т р а к							
КАША "ДРУЖБА"	180	6.5	6.5	27.5	194.7	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0		2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	13.7	55.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	425	13.8	12.3	66.9	433.7		
П з а в т р а к							
СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	1.4	0.5	19.4	88.5		2008
Итого за прием пищи:	100	1.4	0.5	19.4	88.5		
о б е д							
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА М/БИ СМЕТАНОЙ	180/10/5	4.0	4.0	15.0	115.9	90	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	12.5	14.5	22.1	270.3	258	2008
ОВОЩ СЕЗОННЫЙ	30	0.4	0.0	2.0	10.6	320	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.1	0.1	16.1	66.2	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	635	20.3	19.0	76.4	565.0		
П о л д н и к							
СУФЛЕ РЫБНОЕ	100	13.9	10.6	2.0	158.8	250	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.8	40.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	310	16.3	11.5	27.2	277.4		
Всего за день:		51.8	43.3	189.9	1 364.6		

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
з а в т р а к							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.4	6.4	24.4	181.7	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	180	4.3	3.7	16.8	117.8	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	420	14.6	19.9	67.0	505.3		
П з а в т р а к							
СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	1.4	0.5	19.4	88.5		2008
Итого за прием пищи:	100	1.4	0.5	19.4	88.5		
о б е д							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА М/Б	180	8.8	4.3	17.4	143.0	81	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРЫ	70	12.7	13.7	9.0	209.3	272	2008
РИС ОТВАРНОЙ	130	2.8	5.7	29.9	182.2	315	2012
ОВОЩ СЕЗОННЫЙ	50	0.7	0.1	3.5	17.6	320	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.8	0.0	20.1	84.1	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		2008
Итого за прием пищи:	180	8.8	4.3	17.4	143.0		
п о л д н и к							
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3.3	7.4	24.0	179.8	134	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.8	40.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	380	7.2	8.9	59.5	350.8		
Всего за день:		52.3	53.5	247.0	1 682.8		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
з а в т р а к							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.4	8.0	20.7	180.7	413	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0		2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	19.9	121.3	397	2012
Итого за прием пищи:	425	17.2	16.8	66.3	486.0		
П з а в т р а к							
СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	1.4	0.5	19.4	88.5		2008
Итого за прием пищи:	100	1.4	0.5	19.4	88.5		
о б е д							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА М/Б	180	3.3	4.1	16.4	115.2	92	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13.2	12.6	9.0	201.7	272	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.9	6.6	21.9	166.2	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0.5	2.4	3.3	37.3	348	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	12.6	50.3	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		2008
Итого за прием пищи:	680	25.2	26.1	84.4	672.7		
п о л д н и к							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	24.5	16.2	26.2	351.0	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.8	40,0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	320	24.6	16.2	36.0	391.0		
Всего за день:		68.4	59.6	206.1	1 558.2		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
з а в т р а к							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.3	5.8	24.9	173.5	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.5	3.7	17.8	122.2	395	2012
Итого за прием пищи:	390	13.7	19.3	68.5	501.7		
П з а в т р а к							
СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	1.4	0.5	19.4	88.5		2008
Итого за прием пищи:	100	1.4	0.5	19.4	88.5		
о б е д							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ (СВЕКОЛЬНИК)	180	5.2	5.8	11.3	124.9	58	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	14.6	18.6	26.2	331.7	299	2008
ОВОЩ СЕЗОННЫЙ	30	0.4	0.0	2.0	10.6	320	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.0	14.0	56.7	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		2008
Итого за прием пищи:	620	23.6	24.8	74.7	625.9		
П о л д н и к							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	9.0	5.8	15.3	156.6	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5		2008
Итого за прием пищи:	230	12.8	10.7	52.5	365.1		
Всего за день:		51.9	55.7	224.9	1 628.2		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
з а в т р а к							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5.9	6.0	21.7	165.6	112	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0		2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	13.7	55.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	425	13.2	11.8	61.1	404.6		
II з а в т р а к							
СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	1.4	0.5	19.4	88.5		2008
Итого за прием пищи:	100	1.4	0.5	19.4	88.5		
о б е д							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ на М/Б	180	4.9	5.6	13.3	124.3	84	2012
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200	12.8	13.6	30.5	296.1	265	2008
ОВОЩ СЕЗОННЫЙ	50	0.7	0.1	3.5	17.6	320	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С КЛЮКВОЙ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.1	0.1	14.6	61.0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		2008
Итого за прием пищи:	660	21.8	19.8	83.1	601.0		
п о л д н и к							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	3.8	6.2	18.5	151.7	298	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.8	40.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	380	6.2	7.1	43.7	270.3		
Всего за день:		43.0	39.6	207.3	1 364.4		

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
з а в т р а к							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.4	8.0	20.7	180.7	413	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	13.7	55.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	420	10.4	17.8	60.2	441.7		
П з а в т р а к							
СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	1.4	0.5	19.4	88.5		2008
Итого за прием пищи:	100	1.4	0.5	19.4	88.5		
о б е д							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЪ СО СМЕТАНОЙ	180	2.4	3.6	11.1	93.7	67	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	10.2	7.5	9.5	145.9	245	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	3.5	21.0	127.8	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.1	0.0	13.4	55.2	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		2008
Итого за прием пищи:	650	19.1	15.0	76.2	524.6		
п о л д н и к							
ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	80/0/20	7.1	11.5	54.7	346.7	444	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.5	3.7	15.9	114.4	395	2012
Итого за прием пищи:	280	11.6	15.2	70.6	461.1		
Всего за день:		42.9	48.9	226.4	1 515.9		

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
з а в т р а к							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.5	6.1	24.0	177.8	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	13.7	55.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	420	10.5	15.9	63.5	438.8		
П з а в т р а к							
СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	1.4	0.5	19.4	88.5		2008
Итого за прием пищи:	100	1.4	0.5	19.4	88.5		
о б е д							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	9.2	5.4	17.7	156.1	81	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.1	15.4	20.3	285.6	309	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	12.6	50.3	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	610	28.6	21.2	71.8	594.0		
П О Л Д Н И К							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	5.6	9.9	1.5	117.8	215	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.2	3.5	15.9	112.4	397	2012
Итого за прием пищи:	280	12.1	14.3	32.8	308.8		
Всего за день:		53.0	52.3	187.5	1 430.1		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
з а в т р а к							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.8	6.7	25.1	188.0	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0		2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	13.7	55.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	425	14.1	12.5	64.5	427.0		
П з а в т р а к							
СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	1.4	0.5	19.4	88.5		2008
Итого за прием пищи:	100	1.4	0.5	19.4	88.5		
о б е д							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	180	2.0	2.1	14.1	83.6	101	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11.6	14.1	9.0	208.9	283	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.0	5.4	9.0	98.1	131	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.8	0.0	20.1	84.1	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	630	20.7	22.0	73.4	576.7		
п о л д н и к							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	24.4	17.7	26.5	366.5	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.8	40.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	320	24.5	17.7	36.3	406.5		
Всего за день:		61.1	53.1	204.5	1 498.7		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
з а в т р а к							
КАША КУКУРУЗНАЯ	180	6.1	7.0	20.4	168.6	168	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	13.7	55.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	420	10.1	16.8	59.9	429.4		
II з а в т р а к							
СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	1.4	0.5	19.4	88.5		2008
Итого за прием пищи:	100	1.4	0.5	19.4	88.5		
о б е д							
РАССОЛЬНИК НА МБ СО СМЕТАНОЙ	180	5.5	6.5	15.1	145.4	91	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	75	10.4	4.1	4.1	93.7	245	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	3.5	21.0	127.8	335	2008
ОВОЩ СЕЗОННЫЙ	50	0.7	0.1	3.5	17.6	320	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.0	14.0	56.7	372	2012
Итого за прием пищи:	685	23.1	14.6	78.9	543.2		
п о л д н и к							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	9.0	5.8	15.3	156.6	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5		2008
Итого за прием пищи:	230	12.8	10.7	52.5	365.1		
Всего за день:		47.4	43.0	220.5	1426.2		