ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B56938EAE15A3A921C2203CE6F25CC85
Владелец: Юркова Наталия Петровна
Действителен: с 29.04.2022 до 23.07.2023

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ Д
"Одуванчик" г.Волгодонска
_____Н.П. Юркова

Перспективное десятидневное меню
МБДОУ ДС "Одуванчик" г.Волгодонска
Возрастная категория: с 3 до 7 лет
Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1							
завтрак	Суп молочный с макаронами	250	6.07	7.27	17.7	193	29
	Чай с молоком	180	1.26	1.44	15.6	80.34	30
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,55/0,5	0,54/3,6	13,5/0,7	72,4/35,45	
итого за завтрак			**10.38**	**12.85**	**47.5**	**381.19**	
второй завтрак	Кисломолочный продукт	180	6	5.4	8	100.8	
обед	Щи с картофелем	200	5	4.4	17.3	124.1	24
	Котлета мясная	80	18.1	18	0.21	200	98
	Каша вязкая	130	5.5	6.7	25	186	142
	Икра кабачковая	50	0.5		2.5	35	
	Компот из свежих яблок	180	0.18	0	13.5	54.52	169
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
итого за обед			**32.58**	**29.7**	**75.61**	**690.12**	
уплотненный полдник	Омлет натуральный	125	7.16	11.1	1.87	212	75
	Икра свекольная	150	4.8	8.2	22.4	150	1
	Сок фруктовый	180	0.18		18	80	181
	Ватрушка с творогом	60	8.26	3.07	48.8	199	208
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.67	47.2	
итого за уплотненный полдник			**22**	**22.57**	**100.74**	**688.2**	
Итого за первый день			**70.96**	**70.52**	**231.85**	**1860.31**	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС
"Одуванчик" г.Волгодонска
_____Н.П. Юркова

Перспективное десятидневное меню
МБДОУ ДС "Одуванчик" г.Волгодонска
Возрастная категория: с 3 до 7 лет
Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2							
завтрак	Суп молочный с крупой	250	6.07	7.27	17.7	193	29
	Кофейный напиток с молоком	180	2.51	2.87	15.5	80.34	176
	Сыр	15	3.5	4.4		54.6	
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,55/0,5	0,55/3,6	13,5/0,7	72,4/35,3	
итого за завтрак			**15.13**	**18.69**	**47.4**	**435.64**	
второй завтрак	Кисломолочный продукт	180	6	5.4	8	100.8	
обед	Суп картофельный с рыбой	200/30	6.6	3.7	10.05	104.16	22
	Катофельная запеканка с печенью	160	12.2	5.8	19	238	104
	Соус сметанный	30					
	Компот из свежих яблок с лимоном	180	0.14	0	13.5	57.45	167
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
	Салат из свеклы ссоленым огурцом	60	0.55	6	3.7	35	
итого за обед			**22.79**	**16.1**	**63.35**	**525.11**	
уплотненный полдник	Пудинг творожный с рисом, молочный соус	160/50	15.97	10.82	34	350	86
	Сок фруктовый	180	0.18	0	18	80	
	Выпечка	60	1.24	1.29	21.64	199	
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10.2	36	
итого за уплотненный полдник			**18.99**	**12.31**	**83.84**	**665**	
Итого за второй день			62.91	52.5	202.59	1726.55	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС
"Одуванчик" г.Волгодонска
_____Н.П. Юркова

Перспективное десятидневное меню
МБДОУ ДС "Одуванчик" г.Волгодонска
Возрастная категория: с 3 до 7 лет
Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3							
завтрак	Суп молочный с крупой	250	6.07	7.27	17.7	193	29
	Кофейный напиток с молоком	180	2.51	2.87	15.5	80.34	167
	Сыр	15	3.5	4.4		54.6	
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,55/0,4	0,55/3,9	13,5/0,7	72,3/35,45	
итого за завтрак			**15.03**	**18.99**	**47.4**	**435.69**	
второй завтрак	Кисломолочный продукт	180	6	5.4	8	100.8	
обед	Свекольник	200	2	4.2	15.7	98.76	17
	Макаронник с мясом	170	18.3	20.6	24.65	391.4	113
	Салат из квашеной капусты с яблоком	60	0.6	6	2.5	35	146
	Компот из свежих яблок	180	0.18	0	13.5	54.52	169
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
итого за обед			**24.38**	**31.4**	**73.45**	**670.18**	
уплотненный полдник	Суфле рыбное	80	14.52	8.2	8.5	160.29	99
	Капуста тушеная	150	2.06	6.8	18	150	7
	Выпечка	60	2.2	3.2	35	199	
	Хлеб пшеничный	30	2.7	3.6	13.5	72.4	
	Кисель из концентрата	180	0.18	0	15	65.6	
итого за уплотненный полдник			**21.66**	**21.8**	**90**	**647.29**	
Итого за третий день			**67.07**	**77.59**	**218.85**	**1853.96**	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ Д
"Одуванчик" г.Волгодонска
_____Н.П. Юркова

Перспективное десятидневное меню
МБДОУ ДС "Одуванчик" г.Волгодонска
Возрастная категория: с 3 до 7 лет
Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
завтрак	Суп молочный с крупой	250	6.2	7.3	17.7	195.6	29
	Коф, нап, с молоком	180	2.51	2.87	15.5	86.2	178
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,55/0,5	0,55/3,6	13,5/0,7	72,4/35,3	
	Сыр	15	3.5	4.4		54.6	
итого за завтрак			**15.26**	**18.72**	**47.4**	**444.1**	
второй завтрак	Кисломолочный продукт	180	6	5.4	8	100.8	
обед	Суп лапша-домашняя	200	2.45	4.9	14	109.38	34
	Плов из птицы	180	31.6	38	6.35	382	121
	Икра кабачковая	50	0.55	0.25	2.5	35	
	Компот из свежих яблок с лимоном	180	0.18	0	13.5	54.6	167
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
итого за обед			**38.08**	**43.75**	**53.45**	**671.48**	
уплотненный полдник	Сырники творожные с картофелем, молочный соус	160/50	21.8	6.65	35.8	354.8	93
	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.5	54.52	181
	Хлеб пшеничный	20	2.55	0.4	11.2	36	
	Фрукты	150	0.18	0	27	95	
итого за уплотненный полдник			**24.71**	**7.05**	**87.5**	**540.32**	
Итого за четвертый день			**84.05**	**74.92**	**196.35**	**1756.7**	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ Д
"Одуванчик" г.Волгодонска
_____Н.П. Юркова

Перспективное десятидневное меню
МБДОУ ДС "Одуванчик" г.Волгодонска
Возрастная категория: с 3 до 7 лет
Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5							
Ча	Каша молочная жидкая	200	6.2	7.3	17.7	227	65
	Чай с молоком	180	2.51	2.87	15.5	80.6	176
	Сыр	15	3.5	4.4		54.6	
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,55/0,4	0,55/3,9	13,5/0,7	74,3/35,45	
итого за завтрак			**15.16**	**19.02**	**47.4**	**471.95**	
второй завтрак	Кисломолочный продукт	180	6	5.4	8	100.8	
обед	Рассольник "Ленинградский"	250	5.2	9.04	25	115.2	136
	Жаркое по-домашнему	70/150	24.76	19.98	28.29	390.2	118
	Морковь отварная	60	0.5		2.5	35	
	Компот из свежих яблок	180	0.18	0	13.5	54.52	169
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
итого за обед			**33.94**	**29.62**	**86.39**	**685.42**	
уплотненный полдник	Омлет натуральный	125	11	10.5	3.05	212	75
	Винегрет овощной	130	2.1	3.5	24	115	14
	Хлеб пшеничный	20	2.55	0.55	13.5	74.3	
	Кисель из концентрата	180	0.18		13.5	54.5	181
	Выпечка	60	2.9	3.2	41	199	
итого за уплотненный полдник			**18.73**	**17.75**	**95.05**	**654.8**	
Итого за пятый день			**73.83**	**71.79**	**236.84**	**1912.97**	

ϕ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ Д
"Одуванчик" г.Волгодонска
_____Н.П. Юркова

Перспективное десятидневное меню
МБДОУ ДС "Одуванчик" г.Волгодонска
Возрастная категория: с 3 до 7 лет
Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6							
завтрак	Суп молочный с крупой	250	6.2	7.3	17.7	193	29
	Чай с молоком	180	1.26	1.44	15.6	80.34	183
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,55/0,4	0,55/3,9	13,5/0,7	72,4/35,45	
итого за завтрак			**10.41**	**13.19**	**47.5**	**381.19**	
второй завтрак	Кисломолочный продукт	180	6	5.4	8	100.8	
обед	Борщ с картофелем	200	1.54	5.07	8.04	100.8	28
	Гуляш мясной	70/50	16.13	18.99	3.7	283.7	105
	Каша вязкая	130	0.5	6	17.3	140	134
	Огурец солёный	50	0.6		2.5	35	146
	Компот из свежих яблок	180	0.18	0	13.5	54.52	168
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	167
итого за обед			**22.25**	**30.66**	**62.14**	**704.52**	
уплотненный полдник	Рагу из овощей	180	11.64	12.5	13	240	54
	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.5	54.52	181
	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	
	Хлеб пшеничный	20	2.31	0.9	11.94	47.7	
	Выпечка	60	3.08	3.5	39	199	
итого за уплотненный полдник			**22.31**	**21.5**	**77.74**	**604.22**	
Итого за шестой день			**60.97**	**70.75**	**195.38**	**1790.73**	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС
"Одуванчик" г.Волгодонска
_____Н.П. Юркова

Перспективное десятидневное меню
МБДОУ ДС "Одуванчик" г.Волгодонска
Возрастная категория: с 3 до 7 лет
Сезон: зима -весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7							
завтрак	Каша молочная жидкая	200	6.2	7.3	17.7	227	65
	Кофейный напиток с молоком	180	2.51	2.87	15.3	80	176
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,55/0,4	0,55/3,9	13,5/0,7	74,3/35,45	
итого за завтрак			**11.66**	**14.62**	**47.2**	**416.75**	
второй завтрак	Кисломолочный продукт	180	6	5.4	8	100.8	
обед	Суп картофельный с клёцками	250	2.83	5.4	18.5	119	136
	Рагу из птицы	70/150	21.83	24	25.5	380	443
	морковь в молочном соусе с зеленым горошком	60	0.45	0	2.5	35	146
	Компот из свежих яблок	180	0.18	0	13.5	54.52	167
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
итого за обед			**28.59**	**30**	**77.1**	**679.02**	
уплотненный полдник	Рыба под омлетом	120	14.52	8.2	8.5	160.29	день3 стр.67
	Икра кабачковая	80	3.77	2.1	14.7	115	138
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.55	13.5	72.4	
	Выпечка	60	2.1	2.5	35	199	
	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.5	54.52	181
итого за уплотненный полдник			**23.12**	**13.35**	**85.2**	**601.21**	
Итого за седьмой день			**69.37**	**63.37**	**217.5**	**1797.78**	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ Д
"Одуванчик" г.Волгодонска
_____Н.П. Юркова

Перспективное десятидневное меню
МБДОУ ДС "Одуванчик" г.Волгодонска
Возрастная категория: с 3 до 7 лет
Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8							
завтрак	Суп молочный с крупой	250	6.17	7.57	17.7	195	29
	Кофейный напиток с молоком	180	2.51	2.87	15.5	80.6	176
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,55/0,5	0,55/3,6	13,5/0,7	72,4/35,4	
	Сыр	15	3.5	4.4	0	54.5	
итого за завтрак			**15.23**	**18.99**	**47.4**	**437.9**	
второй завтрак	Кисломолочный продукт	180	6	5.4	8	100.2	
обед	Суп картофельный с крупой	200	3.5	5.3	8.65	102.8	23
	Картофельная запеканка с мясом	170	18.3	20.6	24.65	391.4	106
	Соус томатный	30					
	Огурец солёный	50	0.5		2.5	35	
	Компот из свежих яблок	180	0.18	0	13.5	54.57	167
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
итого за обед			**25.78**	**26.5**	**66.4**	**674.27**	
уплотненный полдник	макароны отварные с овощами	200	4.5	6.75	25.8	320	534
	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.5	54.57	181
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.55	13.5	72.4	
	Фрукты	180	0.2		29	110.5	213
итого за уплотненный полдник			**7.43**	**7.3**	**81.8**	**557.47**	
Итого за восьмой день			**54.44**	**58.19**	**203.6**	**1769.84**	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС
"Одуванчик" г.Волгодонска
_____Н.П. Юркова

Перспективное десятидневное меню
МБДОУ ДС "Одуванчик" г.Волгодонска
Возрастная категория: с 3 до 7 лет
Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9							
завтрак	Суп молочный с крупой	250	6.7	7.23	17.7	199	29
	Кофейный напиток с молоком	180	2.51	2.87	15.5	80.6	176
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,55/0,4	0,55/3,6	13,5/0,14	72,4/35,45	
итого за завтрак			**12.16**	**14.25**	**46.84**	**387.45**	
второй завтрак	Кисломолочный продукт	180	6	5.4	8	100.8	
обед	Суп картофельный с горохом	250	2.09	6.33	10.64	107.8	34
	Котлета рыбная	80	14.6	8.2	7	160.2	120
	Картофельное пюре	150	3.93	6.5	19.6	180.5	таблица1
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0.8	6	1.79	66.36	146
	Компот из яблок сухих	180	0.2	0	20	102.6	167
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
итого за обед			**24.92**	**27.63**	**76.13**	**707.96**	
уплотненный полдник	Пудинг творожный, молочный соус	150/50	28.6	7.48	32.59	340.36	день1 стр 63
	Сок фруктовый	180	0.18	0	18	80	181
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.5	17.1	74.3	
	Выпечка	50	2.8	4.3	37	199	
итого за уплотненный полдник			**33.18**	**12.28**	**104.69**	**693.66**	
Итого за девятый день			**76.26**	**59.56**	**235.66**	**1889.87**	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС
"Одуванчик" г.Волгодонска
_____Н.П. Юркова

Перспективное десятидневное меню
МБДОУ ДС "Одуванчик" г.Волгодонска
Возрастная категория: с 3 до 7 лет
Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10							
завтрак	Суп молочный с крупой	250	7.55	7.5	17.7	199	56
	Кофейный напиток с молоком	180	2.51	2.87	15.5	80	168
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,55/0,4	0,55/3,6	13,5/0,7	72,3/35,45	
итого за завтрак			**13.01**	**14.52**	**47.4**	**386.75**	
второй завтрак	Кисломолочный продукт	180	6	5.4	8	100.8	
обед	Суп картофельный с макаронами	250	6.2	4.5	12.2	107	21
	Биточки мясные	80	14.7	14.2	7.62	200	113
	Рагу из овощей	150	2.8	7.7	26	220.38	146
	Компот из яблок	180	0.18	0	13.5	54.52	167
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
итого за обед			**27.18**	**27**	**76.42**	**672.4**	
уплотненный полдник	Омлет натуральный	125	7.86	11.1	1.87	212	87
	Винегрет	130	1.63	10	7.5	160	
	Кисель	180	0.18	0	15.56	54	
	Фрукты	150	0.15		27	100	
	Хлеб пшеничный	20	2.55	0.55	13.5	72	
итого за уплотненный полдник			**12.37**	**21.65**	**65.43**	**598**	
Итого за десятый день			**58.56**	**68.57**	**197.25**	**1757.95**	
Итого за весь период			**537.52**	**518.38**	**1680.18**	**14349.73**	
Среднее значение за период			**53.75**	**51.84**	**168.02**	**1434.97**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**14.98342**	**14.44989**	**46.83517**		