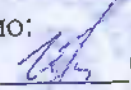



**Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение - детский сад №3 «Тополек»**

Утверждаю:
Заведующая  О.Н.Гордиенко
15 декабря 2021г



***Перспективное 10-дневное меню 2021г
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ***

Составил: Штокерт О.И

2021г.

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
204	Завтрак 1.Рожки отварные с маслом сыром	0,2\3 10	5,00	20,0	55,2	420,0	0,785	0,117	0,8	42,00	1,141
392	2.чай сладкий с лимоном	200	1,45	-	17,35	89,32	0,047	0,160	1,400	125,0	0,962
1	3.хлеб с маслом	50\5	6,62	6,62	10,06	152,0	0,036	0,038	0,066	76,70	0,450
98	Обед 1.Суп рисовый на м\к бульоне	0,2	14,6	5,0	22,33	221,03	0,320	0,070	5,052	56,66	2,831
282	2.Котлеты печеночные отварной гречкой (бефстроганов из печени)	0,07	9,6	14,05	35,8	308,0	0,206	0,102	0,012	10,320	3,228
165	3.Сок	0,130	13,0	10,0	3,6	169,4	1,55	0,222	23,96	18,480	4,952
		0,2	13,8	-	26,9	165,4	0,006	0,100	0,56	0,26	5,34
460	Полдник 1.Крепделль сахарный	0,70	4,2	7,8	7,0	87,0	0,060	0,225	1,950	183,000	0,180
397	2.Какао	0,2	0,33	23,0	10,4	50,3	0,077	0,066	0,01	11,6	0,74
168	Ужин 1.Каша пшеничная молочная	0,2	5,36	8,8	38,9	237,8	0,130	0,033	0,020	12,400	0,583
392	2. Чай сладкий.	0,2	0,6	-	17,5	75,0	0,035	0,036	8,750	19,400	0,458
	Хлеб пшеничный в день	170	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
	ИТОГО В ДЕНЬ		84,22	89,69	327,61	2454,95	3,343	1,574	43,6	804,4	22,7

ВТОРНИК

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
168	Завтрак 1.Каша геркулесовая молочная	0,2	3,3	14,76	14,76	160,2	0,184	0,050	0,018	25,08	1,481
395	2.Кофейный напиток 3 Батон с повидлом фрукты	0,2 50	0,1 6,62	- 9,48	15,93 10,06	58,97 152,0	0,010 0,036	0,010 0,038	2,6620 0,066	7,880 76,70	0,880 0,150
74	Обед 1.Рассольник на м \б со сметаной	0.2	2,4	2,0	16,8	96,0	0,095	0,031	0.86	54,98	1,519
282 205	2. Биточки мясные с гороховым пюре	70\130	2,62 14,3	2,62 14,3	13,45 14,4	87,16 204,7	0,087 0,054	0,115 0,109	77,46 0,700	100,0 10,07	1,492 2,034
376	3.Компот из сухофруктов	0.2	0.5	-	39.9	120	0.006	0.07	3.98	10.9	4.9
391	Полдник 1. Печенье 2 Чай	0,07 0,2	5,6 6,84	6,4 -	9,4 50,76	116,0 282,6	0,03 0,066	0,13 0,070	1,0 0,320	121 23,40	0,1 0,530
321 398	Ужин 1.Картофель тушеный на молоке 2 Отвар шиповника	0,2 0,2	5,6 10,6	6,4 -	19,8 33,6	156,0 130,0	0,202 0,01	0,246 0,01	1,095 4,0	127,3 10,00 0	1,65 0,58
	Хлеб пшеничный в день	0,170	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,00	1,6
	ИТОГО В ДЕНЬ		70,25	63,69	319,29	2061,93	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

СРЕДА

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe
185	Завтрак 1.Каша пшеничная молочная	0,2	10,16	9,2	0,56	125,6	0,07	0,44	-	55,00	2,500
3	2.Хлеб с сыром	50 15	6,62	9,48	10,06	152,0	0,036	0,36	0,066	6,700	0,450
392	3.Чай сладкий	0,2	2,79	0	19,71	118,69	0,054	0,223	1,760	165,000	0,335
79	Обед 1.Суп гречневый на мясном бульоне	0,2	1,54	5,07	8,04	83,33	0,062	0,095	6,9	40,940	1,312
336	2.Капуста тушеная с мясом картофельным пюре	0,2	3,15	6,8	21,9	164,0	0,126	0,077	21,01	10,920	0,952
321	3.Кисель	0,2	0,1	-	24,2	93,0	0,005	0,003	5,200	5,680	0,126
376											
	Полдник 1.Бисквитики	70	27,12	5,24	44,67	334,32	0,082	0,480	0,020	228,000	0,992
391	2.Чай	0,180	1,40	0	17,35	89,32	0,047	0,160	1,400	125,00	0,962
442	Ужин 1.Вареники с творогом	0,2	4,3	1,25	37,4	178,0	0,27	0,25	1,96	191,1	1,51
378	2.Компот из краги	0,2	5,6	0	16,0	140,9	0,03	0,003	10,00	7,000	0,7
	Хлеб пшеничный в день	0,17	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
			3,5	0,55	23,2	114,5	0,18	0,11	-	21,000	3,6
	ИТОГО В ДЕНЬ		88,05	63,5	271,5	2003,06	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

ЧЕТВЕРГ

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
168	Завтрак 1.Каша гречневая молочная	0,2	7,94	8,91	35,13	246,17	0,099	0,285	2,346	222,900	0,092
395	2.Чай 3.Батон с повидлом	0,2 50	3,77 1,70	0 15,10	25,95 10,26	153,92 183,6	0,068 0,222	0,252 0,026	2,11 0,045	195 48,700	0,549 0,300
71	Обед 1.Борщ на м.к.б. со сметаной	0,250	1,67	5,06	8,51	86,26	0,079	0,07	31,84	43,14	0,855
304	2.Рисовая запеканка с мясом	0,2	3,15	6,8	21,9	164,0	0,168	0,161	-	67,220	1,182
374	3 Напиток лимонный	0,2	9,16	-	9,44	196,14	0,047	0,092	0,60	8,66	1745
65	Полдник 1.Сочни	0,70.	5,6	6,4	16,0	140,9	0,010	0,007	3,300	8,530	0,771
397	2. Какао	0,2	1,5	2,36	14,88	82,8	0,043	0,036	0,75	17,9	0,37
87	Ужин 1.Суп с рыбными консервами « Сайра»	0,2	21,96	5,38	28,83	251,68	0,086	0,374	2,037	195,700	1,086
392	2. Чай сладкий	0,2	1,40	0	17,34	89,32	0,047	0,160	1,400	125,000	0,962
	Хлеб пшеничный в день	0,17	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
	ИТОГО В ДЕНЬ		68,63	74,87	289,9	2092,69	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

ПЯТНИЦА

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
185	Завтрак 1.Каша манная молочная	0,2	6,17	3,55	24,58	154,52	0,251	0,423	2,998	284	2,732
2	2.Хлеб с сыром	50	0,06	6,62	14,68	55,4	0,004	0,006	0,06	3,33	0,528
391	3.Чай с лимоном	0,2	6,62	0	10,06	152,0	0,036	0,038	0,066	76,50	0,45
85	Обед 1. Суп с клецками на курином бульоне .	0,2	1,85	6,19	12,34	112,47	25,240	39,840	0,847	0,089	0,064
321	2. Картофель тушеный с курицей	70. 130	17,6 26,5	9,7 5,3	21,5 28,5	246,0 275,8	0,174 0,14	0,127 0,13	57,11 23,1	55,250 44,3	1,684 1,34
	3.Компот консервированный	0,2	0,9	-	39,6	157,0	0,015	0,030	0,600	24,000	0,516
395	Полдник 1.Вафли	70	11,2	21,4	70,2	524,0	0,074	0,074	0,200	24,700	0,680
	2 Кофейный напиток	0,2	5,6	0	9,4	116,0	0,03	0,013	1,0	121,000	0,1
93	Ужин 1. Суп молочный вермишелевый	0,2	8,8	4,2	13,0	126,	0,072	0,055	8,816	16,350	0,564
392	2.Чай сладкий	0,2	1,36	-	29,02	116,19	0,010	0,007	3,300	8,530	0,771
	Хлеб в.сорт	0,17	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
	ИТОГО В ДЕНЬ		64,8	58,94	315,73	2038,88	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
165	Завтрак 1. Гречка отварная с маслом	0,2	3,68	3,53	23,55	140,7	0,070	0,022	0,019	8,320	0,050
392	2. Чай сладкий	0,2	3,77	0	25,95	153,92	0,068	0,252	2,11	195	0,549
1	3. Хлеб с маслом	50\5	0,9	3,93	39,6	157,0	0,005	0,013	65,0	3,160	0,166
84	Обед 1. Суп гороховый на мясном бульоне	0,25	4,02	9,04	25,90	119,68	0,107	0,081	25,19	34,58	1,006
304	2. Сосиски с отварными рожками	70	14,70	12,79	1,68	179,93	0,198	0,166	29,1	26,48	2,452
376	3. Компот с фруктами	130	5,00	1,60	17,35	420,0	0,047	0,786	0.	42,00	1,141
		0,2	0,9	-	39,6	157,0	0,005	0,013	65,00	3,160	0,166
469	Полдник 1. Ватрушка с повидлом	70	3,77	-	25,95	153,92	0,057	0,210	1,760	163,000	0,458
397	2. Кофейный напиток	0,2	1,5	0	14,88	82,8	0,077	0,066	0,01	11,6	0,76
168	Ужин 1. Каша рисовая молочная	0,2	29,22	12,11	29,1	342,23	0,082	0,480	0,920	228,00	0,992
392	2. Чай сладкий	0,2	10,06	-	33,6	130,0	0,01	0,01	2,000	6,9	0,26
	Хлеб в. сорт	0,17	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
									-		
	ИТОГО В ДЕНЬ		88,29	58,72	288,12	1990,0	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

ВТОРНИК

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
168	Завтрак 1.Каша геркулесовая молочная	0,2	4,3	12,5	37,4	178,0	0,156	0,281	2,346	221,900	0,738
395	2.Батон с повидлом	0,2	6,62	0	20,06	152,0	0,036	0,36	0,066	7,700	0,45
3	3 Чай	50 10	4,3	1,25	37,4	178,0	0,27	0,25	1,96	191,1	1,51
90	Обед 1. Свекольник на м-бульоне	0,2	1,55	5,33	8,65	20,47	0,057	0,054	20,47	32,13	0,876
34	2. Плов	0,2	0,9	89,7	16,13	28,75	0,110	0,199	50,67	124,00	1,660
321	3.Компот консервированный	0,2	0,9	0	39,6	157	0,15	0,030	0,600	24,000	0,516
	Полдник 1 Калачи	70	5,6	6,4	9,4	116,0	0,13	0,1	1,0	121,0	0,03
	2 Йогурт	0,2	5,7	2,2	65,0	282,0	0,061	0,067	0,230	22,500	0,740
215	Ужин 1.Омлет	0,2	3,15	6,8	21,9	164,0	0,126	0,077	21,01	10,920	0,952
398	2.Отвар шиповника	0,2	0,1	-	15,23	58,97	0,010	0,011	2,620	7,880	0,988
	Хлеб высший сорт	0,17	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
									-		
	ИТОГО В ДЕНЬ		64,16	57,48	303,96	2104,2	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

СРЕДА

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
168	Завтрак										
1	1.Каша «Дружба»	0,2	3,04	8,07	31,5	213,7	0,122	0,281	2,346	220,000	0,568
393	2.Хлеб с маслом	50\5	1,70	15,10	14,68	55,4	0,036	0,038	0,066	76,700	0,450
	3.Чай с лимоном	0,2	6,7	0	20,000	221,0		50,0	221,0	58,000	0,15
67	Обед										
	1.Щи на м-бульоне со сметаной	0,250	1,54	4,69	10,07	92,19	0,049	0,049	0,041	0,508	0,508
287	2.Ленивые голбцы с картофельным пюре	70	7,0	9,4	38,1	224,0	1,811	0,056	0,125	27,44	27,44
	3.Сок	130	11.30	30.56	10.13	360.5	0.003	0.004	5.2	5.68	5.43
		0,2	09	-	39,6	157,0	0,035	0,036	8,750	0,458	0,458
391	Полдник										
	1.Пряники.	70	5,6	6,4	16,0	140,0	1,950	183,000	0,180	0,060	0,225
	2.Чай	0,2	6,7	0	45,0	246,0	0,091	0,095	0,26	34,3	0,69
79	Ужин										
	1.Суп вермишелевый с колбасой.	0,2	1,12	3,75	66,42	66,42	0,085	0,176	79,97	188,500	1,224
376	2.Компот из изюма	0,2	1,36	0	116,19	116,19	0,010	0,007	3,300	8,530	0,771
	Хлеб пшеничный в день	0,17	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
	ИТОГО В ДЕНЬ		70,47	89,45	289,93	1980,12	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

ЧЕТВЕРГ

№ рец епта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
168	Завтрак 1.Каша гречневая молочная	0,2	10,5	14,4	56,6	390	0,11	0,17	0,41	58,6	1,4
395	2.Кофейный напиток	0,2	3,77	0	25,95	153,92	0,549	0,252	2,11	195	0,549
3	3.Батон с повидлом	50	6,62	9,48	10,06	152,0	0,036	0,36	0,066	6,700	0,45
	фрукты										
95	Обед 1.Суп Уральский на м-бульоне со сметаной	0,2	7,97	4,69	10,07	87,93	0,250	0,118	17,82	12,600	2,626
255	2.Котлеты рыбные с отварной перловкой	70	17,7	9,7	21,4	244,7	0,198	0,166	29,47	63,940	2,452
165		130	19,7	9,8	23,7	243,8	0,452	0,076	24,67	89,65	0,871
376	3 Компот из кураги	0,2	0,9	0	39,6	157,0	0,01	0,011	5,700	26,48	0,235
391	Полдник 1 Вафли 2 Чай	70	5,6	6,4	9,4	116,0	0,044	0,156	0,360	123,00	0,625
		0,2	27,12	0	44,67	334,32	0,074	0,377	2,037	195,700	1,086
33	Ужин 1.Овощное рагу	0,2	17,43	17,43	5,24	188,31	0,219	0,206	3,006	106,900	0,750
1	2. Отвар шиповника	0,2	10,60	-	33,6	130,0	0,01	0,01	7,4	-	0,01
	Хлеб пшеничный в день	0,17	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
									-		
	ИТОГО В ДЕНЬ		115,34	70,15	337,83	2347,15	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

ПЯТНИЦА

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
168	Завтрак 1.Каша ячневая молочная	0,2	5,1	6,6	32,61	210,1	0,088	0,281	2,346	218,00	0,398
392	2.Чай	0,2	1,4	-	17,35	89,32	0,047	0,160	1,400	125,000	0,962
3	3.Хлеб со сгущенным молоком	50	6,62	9,48	10,06	152,0	0,036	0,0038	0,066	76,700	0,450
55	Обед 1.Суп вермишелевый на мясном бульоне.	0,2	4,9	4,5	17,8	132,4	0,196	0,044	2,701	34,070	1,727
321	2. Азу с отварной гречкой	70	21,82	21,18	15,73	342,52	0,172	0,188	27,74	119,800	1,258
168		130	0,9	6,8	33,6	157,0	0,005	0,009	1,360	9,220	0,34
378	3.Кисель	0,2	10,60	0	65,8	130,0	0,01	0,008	3,98	7,4	0,01
397	Полдник 1.Печенье 2. Какао	70 0,2	5,7 1,36	5,1 -	47,3 29,02	258,0 116,19	0,047 0,006	0,100 0,016	4,200 78,00	16,200 8,210	1,420 0,210
321	Ужин 1.Картофельное пюре с кабачковой икрой	0,2	5,0	6,2	18,6	150,0	0,202	0,242	1,095	127,300	1,651
392	2.Чай сладкий	0,2	10,6	-	33,6	130,0	0,103	0,03	10,00	7,78	0,7
	Хлеб в.сорт	170	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
	ИТОГО В ДЕНЬ		73,31	62,22	354,3	2078,43	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7