


04-08

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад «Росток»
р.п. Пачелма
 О.А. Минкина



Приказ № 99-0 от «09» октября 2023 год

Перспективное десятидневное меню
МБ ДОУ детский сад «Росток» р.п. Пачелма
на осенне - зимний период



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Росток» р.п. Печелма
О.А. Минкина

Приказ №_99-о_ от «_09_» октября_2023 г.

Прием пищи День 1	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1-й завтрак	Каша молочная манная	200,0	6,4	7,42	23,73	189,6		4-1
	Чай с сахаром	180	-	-	9,98	37,4		6-2
	Булка со сливочным маслом	30/5	2,34	4,73	16,06	113,6		
2-й завтрак	Сок фруктовый (св. фрукты)	180(100)	-	-	18(11,3)	72(46)		
	Всего в завтрак:		8,78	12,5	63,22	369,95		
Обед	Салат витаминный	60,0	0,83	3,0	5,29	53,11		3-1
	Суп картофельный с пшеном со сметаной	200,0	1,16	5,3	17,39	118,97		1-1
	Гуляш мясной в томатном соусе с отварной гречкой	50/50/ 130	18,88	13,15	35,44	355,82		2-1
	Компот из сухофруктов. Хлеб рж/хлеб пш	180 50/30	0,13 4,6	0,0 1,1	12,2, 37,7	59,36 142,10	50мг.	6-3
	Всего в обед:		25,6	22,58	108,02	729,0		
Полдник	Омлет с сыром	150	14,55	20,12	10,74	286,72		5-1
	Какао с молоком	180	2,8	4,8	11,9	91,0		6-4
	Хлеб пш.	20	14,8	0,56	10,35	49,8		
	Всего в полдник:		32,15	30,17	32,99	427,55		
Итого за первый день			56,49	59,78	208,78	1599		



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ детский сад
 «Росток» р.п. Пачелма
 О.А. Минкина

Приказ № 99-о от « 09 » октября 2023 г.

Прием пищи День 2	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1-й завтрак	Каша геркулесовая молочная	200,0	6,4	7,42	25,98	178,5		4-2 6-7
	Кофейный напиток	180,0	-	-	9,9	37,4		
	Булка со сливочным маслом	30/5	2,34	4,73	16,04	108,05		
2-й завтрак	Сок фруктовый (св. фрукты)	180	-	-	18(11,3)	72(46)		
	Всего в завтрак:		8,78	12,5	63,22	369,95		
Обед	Салат морковный .	60,0	5,6	3,0	5,84	52,14		3-18 1-7 2-3 6-3
	Борщ со сметаной на кур.бульоне	200,0	1,26	3,95	14,83	102,62		
	Рулет с отварным мясом курицы.	150,0	17,85	14,15	48,44	418,06		
	Компот из сухофруктов	180,0	0,13	-	12,2	59,36		
	Хлеб рж, хлеб пшен.	50/20	3,8	0,7	32,7	135,1		
	Всего в обед:		28,64	21,8	114,01	767,28		
Полдник	Вермишель молочная	200,0	7,01	8,71	29,25	201,15		4-4 6-6
	Чай с сахаром.	180,0	-	-	10,0	37,4		
	Хлеб пшеничный.	30	2,4	0,6	15,6	76,2		
	Всего в полдник:		9,41	9,31	55,03	31475		
Итого за 2-й день			47,17	44,22	232,2	1652,0		



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ детский сад
 «Росток» р.п. Пачелма
 О.А. Минкина

Приказ №_99-о_ от «_09_»_октября_2023 г.

Прием пищи День 3	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1-й завтрак	Каша молочная пшеничная с сыром	200,0	9,54	11,63	26,5	237,52		4-3
	Чай с сахаром	180	-	-	10,0	37,4		6-6
	Булка со сливочным маслом	40/10	3,87	8,27	19,69	158,12		
2-й завтрак	Сок фруктовый (св. фрукты)	180			18(11,3)	72(46)		
	Всего в завтрак:		13,41	19,9	67,49	479,04		
Обед	Салат свекольный	60,0	1,4	3,0	2,4	58,01	50 мг	3-2
	Суп с рубленым яйцом, сметаной	200,0	5,46	6,47	25,38	174,28		1-9
	Плов с мясом	200	13,76	10,36	44,38	313,113		2-2
	Компот из сухофруктов.	180	0,13	0,0	12,2	59,36		6-3
	Хлеб рж/хлеб пш	50/30	4,6	1,1	37,7	112,10		
	Всего в обед:		25,35	20,76	124,5	750,0		
Полдник	Пудинг творожно – манный со сгущенным молоком	150	16,13	15,07	26,24	286,34		5-3
	Молоко	180	5,4	5,76	8,46	104,0		
	Всего в полдник:		21,17	20,9	34,74	390,34		
Итого за 3-й день			59,0	61,57	226,73	1619,0		



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ детский сад
 «Росток» р.п. Пачелма
 О.А. Минкина

Приказ № 99-о от « 09 » октября 2023 г.

Прием пищи День 4	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1-й завтрак	Вермишель молочная	200,0	7,04	8,56	25,25	165,76		4-4
	Кофейный напиток	180	-	-	10,0	37,4		6-7
	Булка со сливочным маслом	30/5	2,77	3,6	14,76	108,95		
2-й завтрак	Сок фруктовый (св. фрукты)	180			18(11,3)	72(46)		
	Всего в завтрак:		9,81	12,16	61,98	357,16		
Обед	Салат из капусты с морковью	60,0	0,95	3,0	3,4	48,51		3-26
	Суп рыбный с рисом	200,0	10,19	3,32	12,69	221,89		1-4
	Котлета мясная с картофельным пюре	70/130	13,92	15,13	30,08	326,15		2-4
	Компот из сухофруктов.	180	0,13	0,0	12,2	59,30	50 мг	6-3
	Хлеб рж/хлеб пш	50/30	4,3	1,1	39,7	149,1		
	Всего в обед:		29,49	22,55	98,0	797,9		
Полдник	Блины с маслом ,сахаром	120	8,5	14,18	55,39	340,37		5-4
	Кисломолочный напиток	180	4,5	3,75	16,3	113,84		6-5
	Всего в полдник:		13,0	17,93	71,69	445,84		
Итого за четвертый день			52,3	52,64	231,67	1601,0		



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ детский сад
 «Росток» р.п. Пачелма
 О.А. Минкина

Приказ № 99-о от « 09 » октября 2023 г.

Прием пищи День 5	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1-й завтрак	Каша молочная « Дружба»	200,0	6,87	8,91	27,0	189,6	4-5 6-6	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	10,0	37,4		
	Булка со сливочным маслом	40/10	3,87	8,27	19,69	158,12		
2-й завтрак	Сок фруктовый (св. фрукты)	180			18(11,3)	72(46)		
	Всего в завтрак:		10,74	17,14	68,19	431,0		
Обед	Суп вермишелевый с мясом	200,0	9,89	5,38	17,12	148,76	50 мг 1-8 2-5 6-3	
	Овощное рагу с мясом	200,0	7,15	9,28	19,98	196,53		
	Компот из сухофруктов	180	0,13	0,0	12,2	59,36		
	Хлеб рж/хлеб пш	50/30	4,6	1,1	37,7	142,1		
	Всего в обед:		21,77	15,76	87,0	546,0		
Полдник	Пирожок с мармеладом	70	13,97	13,72	62,41	425,35	5-5 6-5	
	Кисломолочный напиток	180	4,5	3,75	16,3	113,84		
	Всего в полдник:		17,5	17,47	78,41	539,19		
Итого за пятый день			49,0	50,41	233,9	1516,19		



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Росток» р.п. Пачелма
О.А. Минкина

Приказ № 99-о от « 09 » октября 2023 г.

Прием пищи День 6	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы			
1-й завтрак	Каша рисовая молочная	200,0	6,32	6,52	24,25	225,0		4-10 6-6
	Чай сахаром	180	-	-	10,0	37,4		
	Булка со сливочным маслом	30/5	5,4	11,8	19,69	159,6		
2-й завтрак	Сок фруктовый (св. фрукты)	180			18(11,3)	72(46)		
	Всего в завтрак:		11,7	18,32	71,94	494,0		
Обед	Борщ на кур./б. со сметаной	200,0	1,19	4,16	16,1	108,01	50 мг	1-7 2-6 6-3
	Биточки куриные с гороховым пюре	70/130	28,21	12,4	50,08	326,14		
	Компот из сухофруктов.	180	0,13	0,0	12,2	59,36		
	Хлеб рж/хлеб пш	50/20	3,8	0,7	32,7	142,0		
	Всего в обед:		34,23	17,6	116,2	635,0		
Полдник	Яйцо вареное	1шт.	6,24	5,06	0,48	63,36		5-6 3-11 6-4
	Салат овощной (венигрет)	60	1,39	3,0	4,79	75,16		
	Какао с молоком	180	2,8	4,8	14,0	91,0		
	Хлеб пшен.	30	2,4	0,5	14,7	76,2		
	Всего в полдник:		13,7	12,9	33,97	340,1		
Итого за шестой день			50,6	54,85	216,99	1569,0		



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ детский сад
 «Росток» р.п. Пачелма
Лисина О.А. Минкина

Приказ №_99-о_ от «_09_»_октября_2023 г.

Прием пищи День 8	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1-й завтрак	Каша молочная кукурузная	200,0	6,28	7,3	27,73	198,13		4-8 6-7
	Кофейный напиток	180	-	-	10,0	37,4		
	Булка со сливочным маслом	30/5	2,7	3,7	12,4	108,0		
2-й завтрак	Сок фруктовый (св. фрукты)	180			18(11,3)	72(46)		
	Всего в завтрак:		10,48	11,0	72,53	434,53		
Обед	Салат луковый	30,0	0,18	3,0	1,74	32,91	50 мг	3-28 1-8 2-12 6-3
	Суп вермишелевый с мясом	200,0	9,89	5,38	17,12	161,07		
	Тефтели рыбные с картофельным пюре	70/130	13,92	15,13	30,08	326,0		
	Компот из сухофруктов.	180	0,13	0,0	12,2	59,36		
	Хлеб рж/хлеб пш	50/30	4,6	1,1	37,7	142,0		
	Всего в обед:		28,7	24,6	98,8	721,34		
Полдник	Омлет с сыром	150	11,06	20,91	11,65	286,72		5-1 6-6
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	10,0	37,4		
	Хлеб пш	30	2,4	1,4	15,0	57,0		
	Всего в полдник:		13,5	22,0	36,5	382,0		
Итого за восьмой день			47,6	57,6	217,83	1558,0		



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад
«Росток» р.п. Начелма

Минкина О.А. Минкина

Приказ № 99-о от « 09 » октября 2023 г.

Прием пищи День 9	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1-й завтрак	Каша молочная гречневая	200,0	6,74	8,56	26,53	189,6		4-9
	Чай сахаром	180	-	-	10,0	37,4		6-6
	Булка со сливочным маслом	30/5	2,7	3,7	15,4	108,0		
2-й завтрак	Сок фруктовый (св. фрукты)	180			18(11,3)	72(46)		
	Всего в завтрак:		9,44	12,26	74,4	426,0		
Обед	Суп картофельный с рубленым яйцом, со сметаной	200,0	5,46	6,47	25,38	174,28		1-8
	Голубцы ленивые .	200,0	15,96	21,4	19,89	360,0		2-9
	Компот из сухофруктов.	180	0,13	0,0	12,2	59,36	50 мг	6-3
	Хлеб ржаной, хлеб пшен.	50/30	4,6	1,1	37,7	142,0		
	Всего в обед:		26,15	28,9	95,17	636,0		
Полдник	Отварные макароны с сыром	130	7,11	9,09	32,85	261,22		5-9
	Молоко	180	5,04	5,8	8,28	104,0		
	Хлеб пш	20	1,8	0,4	10,4	45,4		
	Всего в полдник:		14,45	15,3	52,0	410,62		
Итого за девятый день			50,04	55,56	221,54	1530,0		

Приказ № 99-о от « 09 » октября 2023 г.



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Росток» р.п. Пачелма
Минкина О.А. Минкина

Прием пищи День 10	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1-й завтрак	Каша манная молочная	200,0	6,48	7,47	23,73	189,6		4-1
	Чай сахаром	180	-	-	10,0	37,4		
	Булка со сливочным маслом	40/5	5,4	11,8	19,69	159,65		
2-й завтрак	Сок фруктовый (св. фрукты)	180			18(11,3)	72(46)		6-6
	Всего в завтрак:		11,88	19,27	75,62	477,5		
Обед	Салат из овощей	60,0	1,22	3,0	3,11	50,59		3-10
	Суп - уха	200,0	10,14	3,31	12,69	221,89		1-10
	Жаркое по домашнему	200,0	13,9	10,92	29,08	264,33		2-10
	Компот из сухофруктов.	180	0,13	0,0	12,2	59,36	50 мг	6-3
	Хлеб рж/хлеб пш	50/30	4,6	1,1	37,7	142,0		
	Всего в обед:		30,0	18,3	94,78	738,0		
Полдник	Булочка творожная	80	11,51	14,7	38,38	317,96		5-2
	Кисло –молочн. н-к	180	3,88	3,07	16,05	113,35		6-5
	Всего в полдник:		15,7	17,8	54,43	434,7		
Итого за десятый день			52,6	55,9	225,03	1650,35		



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ детский сад
 «Росток» р.п. Пачелма
 О.А. Минкина

Приказ № 99-о от « 09 » октября 2023 г.

Прием пищи День 7	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы			
1-й завтрак	Каша пшеничная молочная с сыром	200,0	6,7	11,65	30,4	206,99		4-3 6-6
	Чай сахаром	180	-	-	10,0	37,4		
	Булка со сливочным маслом	40/5	3,65	4,95	19,65	128,2		
2-й завтрак	Сок фруктовый (св. фрукты)	180			18(11,3)	72(46)		
	Всего в завтрак:		10,35	16,6	78,45	463,59		
Обед	Салат овощной	60,0	1,01	3,0	3,07	51,93		3-10 1-3 2-7 6-3
	Щи на к/б со сметаной	200,0	1,11	4,4	15,3	108,0		
	Бефстроганов в томатном соусе с отварн. макаронами	50/50/ 130	18,52	14,5	36,72	351,0		
	Компот из сухофруктов.	180	0,13	0,0	12,2	59,36	50 мг	
	Хлеб рж/хлеб пш	50/30	5,2	1,1	32,7	142,0		
	Всего в обед:		26,0	23,0	99,9	711,0		
Полдник	Булочка творожная	70	11,51	14,71	38,38	317,0		5-2 6-5
	Кисломолочный напиток	180	3,88	4,5	19,8	138,0		
	Всего в полдник:		15,3	18,5	58,18	455,0		
Итого за седьмой день			51,6	58,0	236,53	1630,35		



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Росток» р.п. Пачелма
О.А. Минкина О.А. Минкина

Итого за весь период:

Белки	Жиры	Углеводы	Калории
520,6	550,54	2351,0	16202,0

Среднее значение за период:

Белки	Жиры	Углеводы	Калории
52,0	55,05	235,0	1620,0

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:

Белки %		Жиры %		Углеводы %	
Норма	Фактически	Норма	Фактически	Норма	Фактически
12-15	14	30-32	30,0	55-58	55,1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201295

Владелец Минкина Ольга Анатольевна

Действителен с 18.09.2023 по 17.09.2024