

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ
«Детским садом № 10 г. Павлово»
Шульга Е.В.
20 сентября 2021 г.

**ОСНОВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
ГБДОУ «ДЕТСКОГО САДА № 10 Г. ПАВЛОВО»
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

1 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша гречневая молочная с маслом	180/5	7,1	7,3	29,1	210,5	0,5
	395	Кофейный напиток	200	3	3,1	11,2	84,7	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	2,9	0,6	22	105	0
		Итого:	430	13	14,6	62,3	432,6	1,1
	II Завтрак	368	Фрукт свежий(яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		Итого:	150	0,6	0,6	14,7	66,6	97,5
Обед	101	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,3	61,7	3,5
	67	Щи из св. капусты с рыбой	200/30	1,6	5	7,1	79,8	9,6
	ТТК	Печень по- строгановски	100	5,6	0,3	0	25,1	0,2
				13,1	9,9	2,7	152,3	24
	315	Рис отварной	75	1,8	2,7	17,4	101,0	0
	ТТК	Морковь отварная	50	0,6	0	3,3	15,6	1
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	14,1	58,0	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,4	0,3	11	52,3	0
		Хлеб ржаной	35	2,1	0,4	12	60	0
		Итого:	760	27,6	23,1	71,9	605,8	38,4
Полдник	215	Омлет натуральный	60	5,9	7,3	1	93,3	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,4	0,3	11	52,3	0
	400	Молоко	90	2,3	2,5	3,9	45,5	0,05
		Печенье	20	1,4	2	15,2	84,4	0
	ТТК	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Итого:	390	11,1	12,1	31,2	276,3	0,18
	Всего за день	1730	52,3	50,4	180,1	1381,3	137,18	

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	213	Яйцо вареное	1 /40	4,8	4	0,2	56	0
	185	Каша «Дружба»	180/5	5,5	6,9	28,6	198,5	0,5
	394	Чай с молоком	200	2,7	2,6	12,7	85	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	40	2,9	0,6	22	105	0
		Итого:	470	15,9	17,7	63,5	476,9	1
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	10	Горошек зел. консервир.	40	1,3	0,08	1,4	11,5	4
	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,8	2,1	13,3	79,3	7,1
				7,0	3,9	0,35	64,5	0,17
	ТТК	Рыба тушеная с овощами	80/80	13,4	5,3	4,8	120,5	2,7
	321	Пюре картофельное	80	1,6	2,6	10,7	72,6	5,5
	ТТК	Компот из св. плодов	200	0,1	0	14	56,4	1,7
		Хлеб пшеничный	20	1,4	0,3	11	52,3	0
		Хлеб ржаной	35	2,1	0,4	12	60	0
	Итого:	770	28,7	14,68	67,55	517,1	21,17	
Полдник	212	Лапшевник с творогом и маслом	135/ 4	8,2	6,7	19,9	172,7	0,1
		Молоко	200	3,9	4,2	6,5	79,4	0,7
		Итого:	339	12,1	10,9	26,4	252,1	0,8
		Всего за день	1779	57,7	43,28	175,65	1322,9	26,97

3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	216	Омлет с сыром	80	9,1	8,9	0,9	120,1	0,2
	397	Какао с молоком	200	3,1	3,2	11,2	86	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	2,9	0,6	22	105	0
		Итого:	325	15,1	16,3	34,1	343,5	0,8
II Завтрак	368	Фрукт свежий	160	0,6	0,5	15,8	61,1	102
		Итого:	160	0,6	0,5	15,8	61,1	102
Обед	ТТК	Огурец соленый	60	0,5	0,06	1,0	6,5	3
	57	Борщ с мясом и сметаной	200/25/6	1,6	4,2	9,6	82,6	6
				6,6	2,3	0	47,1	0
	291	Запеканка картофельная с мясом или печенью	200	15,3	11,2	31,3	287,2	15,9
	354	Соус сметанный	20	0,3	0,7	1,1	11,9	0
	ТТК	Кисель	200	0,1	0	18,1	72,8	1,2
		Хлеб пшеничный	20	1,4	0,3	11	52,3	0
		Хлеб ржаной	35	2,1	0,4	12	60	0
		Итого:	706	27,9	19,16	84,1	620,4	26,1
Полдник	469	Булочка Домашняя	50	3,9	6,4	28,3	186,4	0
		Молоко	90	2,3	2,5	3,9	45,5	0,05
	392	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Конфета	20	0,4	0,8	14,8	68	0
		Итого:	360	6,7	9,7	47,1	300,7	0,08
		Всего за день	1551	50,3	45,66	181,1	1325,7	128,98

4 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша пшеничная с маслом	180/5	6,8	7,3	30,5	214,9	0,5
	ТТК	Кофейный напиток	200	3	3,1	11,2	84,7	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	2,9	0,6	22	105	0
		Итого:	450	12,7	14,6	63,7	437	1,1
II Завтрак	399	Сок плодовой	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	10	Горошек зел.консерв.	40	1,3	0,08	1,4	11,5	4
	75	Рассольник домашний с птицей и сметаной	200/20/6	1,8	2,9	11,2	78,1	21
				4,8	3,9	0,1	54,7	0
	305	Котлета из птицы	70	8,1	8,2	9	133,2	0,2
	ТТК	Овощи тушеные	130	2,7	3,8	14,3	102,2	15,3
	ТТК	Компот из кураги	200	0,5	0	17,9	73,6	0,4
		Хлеб пшеничный	20	1,4	0,3	11	52,3	0
		Хлеб ржаной	35	2,1	0,4	12	60	0
		Итого:	721	22,7	19,58	76,9	565,6	40,9
Полдник	ТТК	Сырники из творога с соусом молочным	120/30	16	12,5	19,3	253,7	0,2
				0,4	1,3	3,9	28,9	0,1
	400	Молоко	200	3,9	4,2	6,5	79,4	0,7
		Итого:	350	20,3	18	29,7	362	1
		Всего за день	1721	56,7	52,18	188,5	1441,4	47

5 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	ТТК	Макароны с сыром	105	5,2	6,3	17,7	148,3	0,2
	215	Омлет натуральный	40	3,9	4,9	0,7	62,5	0,1
	ТТК	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	36,8	0
		Хлеб пшеничный (батон)	40	2,9	0,6	22	105	0
		Итого:	390	12,1	15,4	49,5	385	0,3
	II Завтрак	399	Сок плодовый	150	0,8	0	13,7	57,6
		Итого:	150	0,8	0	13,7	57,6	3
Обед	ТТК	Суп крестьянский с мясом, сметаной	200/25 / 6	1,7	3,3	10,6	78,9	6,4
	277	Гуляш из вареного мяса	100	6,6	2,3	0	47,1	0
				14,0	7,1	3,4	133,5	0,6
	314	Греча отварная	80	3,1	4,3	18,7	125,9	0
	ТТК	Морковь отварная	50	0,6	0	3,3	15,6	1
	ТТК	Компот из св. плодов	200	0,1	0	14	56,4	1,7
		Хлеб пшеничный	20	1,4	0,3	11	52,3	0
		Хлеб ржаной	35	2,1	0,4	12	60	0
		Итого:	716	29,6	17,7	73	569,7	9,7
401	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,8	1,4	
Полдник		Пряник	50	2,3	1,3	21,4	106,5	0
		Итого:	250	7,9	7,7	29,6	219,3	1,4
		Всего за день	1506	50,4	40,8	165,8	1231,6	14,4

6 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша рисовая с маслом	180/5	4,6	6,5	26,7	183,7	0,5
	ТТК	Кофейный напиток	200	3	3,1	11,2	84,7	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	2,9	0,6	22	105	0
		Итого:	430	10,5	13,8	59,9	405,8	1,1
II Завтрак	399	Сок плодovый	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	101	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,3	61,7	3,5
	ТТК	Суп из овощей с мясом и сметаной	200/25/6	1,6	5	8,5	85,4	6,8
				6,7	2,3	0	47,5	0
	258	Шницель рыбный	80	11,8	3,8	6,8	108,6	0,6
	321	Пюре картофельное	80	1,6	2,6	10,7	72,6	5,5
	ТТК	Свекла отварная	50	0,7	0	4,2	19,6	2
	ТТК	Кисель	200	0,1	0	18,1	72,8	1,2
		Хлеб пшеничный	20	1,4	0,3	11	52,3	0
		Хлеб ржаной	35	2,1	0,4	12	60	0
	Итого:	746	27	18,9	75,6	580,5	19,6	
Полдник	454	Пирог с повидлом	70	3,7	3,3	39,4	202,1	0,1
		Молоко	90	2,3	2,5	3,9	45,5	0,05
	ТТК	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Итого:	360	6,1	5,8	43,4	248,4	0,18
		ВСЕГО:	1736	44,7	38,5	197,1	1311,5	24,88

7 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	237	Запеканка из творога с соусом молочным	12030	18,1	12,5	16,3	250,1	0,2
				0,4	1,3	3,9	28,9	0,1
	ТТК	Чай с молоком	200	2,7	2,6	12,7	85	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,4	0,3	11	52,3	0
	Итого:	375	22,6	20,3	43,9	448,7	0,8	
II Завтрак	368	Фрукт свежий	160	0,6	0,5	15,8	61,1	102
		Итого:	160	0,6	0,5	15,8	61,1	102
Обед	10	Горошек зел. консерв.	40	1,3	0,08	1,4	11,5	4
	84	Суп карт..с рыбными фрикадельками	200/25	1,8	2,2	12,3	76,2	8,4
	287	Ежики из говядины	80/50	9,4	8,4	9	149,2	0,5
				0,6	2,2	2,8	33,4	0
	ТТК	Рагу из овощей	130	2,9	4,3	14,8	109,5	17,6
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	14,1	58,0	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,4	0,3	11	52,3	0
		Хлеб ржаной	35	2,1	0,4	12	60	0
	Итого:	770	19,9	17,88	77,4	550,1	30,6	
Полдник	458	Ватрушка с конфитюром	70	4,4	2,8	41	206,8	0,1
	400	Молоко	200	3,9	4,2	6,5	79,4	0,7
		Итого:	270	8,3	7	47,5	286,2	0,8
		Всего за день	1575	51,4	45,68	184,6	1346,1	141,4

8 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша манная с маслом	180/5	5,6	6,5	25,8	184,1	0,5
	213	Яйцо вареное	1 /40	4,8	4	0,2	56	0
	397	Какао с молоком	200	3,1	3,2	11,2	86	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	2,9	0,6	22	105	0
		Итого:	470	16,4	17,9	59,2	463,5	1,1
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	ТТК	Огурец соленый	60	0,5	0,06	1,0	6,5	3
	82	Суп с макаронами и птицей	200/20	2,1	2,1	15,2	88,1	5,4
				4,8	3,8	0,1	53,8	0
	ТТК	Зраза из птицы	60	12,1	7,2	7,8	143,2	0,15
	ТТК	Картофель тушеный	80	1,6	2,8	11,0	75,6	4,6
	132	Капуста тушеная	50	1,1	1,8	4,9	40,2	10,3
	ТТК	Компот из св. плодов	200	0,1	0	14	56,4	1,7
		Хлеб пшеничный	20	1,4	0,3	11	52,3	0
		Хлеб ржаной	35	2,1	0,4	12	60	0
		Итого:	725	25,8	18,46	77	576,1	25,15
Полдник	410	Ватрушка с творогом	70	9,2	5,5	19,2	202	0,04
	400	Молоко	90	2,3	2,5	3,9	45,5	0,05
	392	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Конфета	20	0,4	0,8	14,8	68	0
		Итого:	380	12	8,8	38	316,3	0,12
	Всего за день	1775	55,4	45,16	192,4	1432,7	30,37	

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша овсяная с маслом	180/5	6,5	8,2	25,1	196,6	0,5
	ТТК	Кофейный напиток	200	3	3,1	11,2	84,7	0,6
		Хлеб пшеничный	20	1,4	0,3	11	52,3	0
		Итого:	410	10,9	15,2	47,3	366	1,1
II Завтрак	368	Фрукт свежий	160	0,6	0,5	15,8	61,1	102
		Итого:	160	0,6	0,5	15,8	61,1	102
	101	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,3	61,7	3,5
Обед	76	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной	200/25/6	1,9	5,1	12,8	104,7	5,4
	ТТК	Жаркое по-домашнему	180	6,6	2,3	0	47,1	0
				17,6	8,6	20,8	231,0	11,1
	ТТК	Свекла отварная	50	0,7	0	4,2	19,6	2
	ТТК	Компот из кураги	200	0,5	0	17,9	73,6	0,4
		Хлеб пшеничный	20	1,4	0,3	11	52,3	0
		Хлеб ржаной	35	2,1	0,4	12	60	0
	Итого:	766	31,8	21,2	83	650	22,4	
Полдник	215	Омлет натуральный	60	5,9	7,3	1	93,3	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,4	0,3	11	52,3	0
	400	Молоко	90	2,3	2,5	3,9	45,5	0,05
		Вафли	40	1,2	1,1	25,5	116,7	0
	392	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Итого:	410	10,9	11,2	41,5	308,6	0,18
	Всего за день	1746	54,2	48,1	187,6	1385,7	125,68	

10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	93	Лапша молочная	200	6,0	5,6	17,0	141,6	0,9
	7	Сыр	10	2,3	2,9	0	35,3	0,1
	ТТК	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	36,8	0
		Хлеб пшеничный (батон)	40	2,9	0,6	22	105	0
		Итого:	455	11,3	12,7	48,1	351,1	1
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	70	Огурец соленый	60	0,5	0,06	1,0	6,5	3
	81	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200/25	4,4	3,9	14,6	111,1	3,7
				6,6	2,3	0	47,1	0
	261	Тефтели рыбные	80/50	10,2	3,6	10,5	114	0,4
				0,7	1,7	2,8	39	0
	315	Рис отварной	75	1,8	2,7	17,4	101,1	0
	ТТК	Морковь отварная	50	0,6	0	3,3	15,6	1
	ТТК	Кисель	200	0,1	0	18,1	72,8	1,2
		Хлеб пшеничный	20	1,4	0,3	11	52,3	0
		Хлеб ржаной	35	2,1	0,4	12	60	0
	Итого:	795	28,4	14,96	90,7	619,5	9,3	
Полдник	ТТК	Пирог с капустой	70	3,6	3,6	29,2	163,6	3,4
	401	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,8	1,4
		Итого	270	9,2	10	37,4	276,4	4,8
		Всего за день	1720	49,9	37,66	194,4	1323,8	19,1