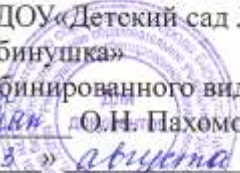


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 232 «Рябинушка» комбинированного вида
(МБДОУ «Детский сад №232 «Рябинушка»)

УТВЕРЖДАЮ
заведующий
МБДОУ «Детский сад №232
«Рябинушка»
комбинированного вида
Л.В. О.Н. Пахомова
« 03 » *августа* 20 15



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «Детский сад №232 «Рябинушка»**

НА 2015-2016 УЧЕБНЫЙ ГОД

**МЕНЮ № 1
/ЛЕТНИЙ-ОСЕННИЙ СЕЗОН/**

Учреждение работает на йодированных продуктах
(молоко, соль, хлеб, творог, вода)

нь – понедельник
 еля – первая
 он – летне-осенний
 растная категория – с 3х до 7 лет

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
аша манная на сухом молоке с маслом, сахаром	250	1,19	5,3	6,84	114,0	0,04	0,03		20-01
эфейный напиток со сгущенным злоком	200	1,4	0,93	26,8	160,0	0,2	0,2	0,4	222
тгон с маслом, сыр	30/7/10	8,61	6,37	19,76	150,0	0,05	0,04	0,3	2-12
Всего	497	11,2	12,6	53,4	424	0,29	0,27	0,7	21,5
исов — сок/фрукты	200	2,7	3,1	13,4	90				220
вскольник со сметаной, отварным яйцом	200/10/20	0,1	5,56	20,0	100,75	0,3	0,1		22
отлета из говядины	80	12,72	10,52	10,8	159,0	0,11	0,3		2-13
тварная лапша, соус томатный	150/20	0,01	5,0	8,76	20,0	0,05	0,25		28
вежий огурец порционно	40	0,42	0,06	1,14	6,0	0,02	0,04	1,2	25
омпот из с/ф + витамин «С»	200	1,08		20,88	151,65	0,05	0,02	26,0	2-119
леб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	112,0	0,09	0,04		21-105
леб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,6	0,02			2-12
Всего	790	19,3	21,9	92,5	597	0,64	0,75	27,2	
олоко кипяченое /п/м/н/о/	200	5,2	5,9	20,7	67,0	0,07	0,2	0,31	22-01
галик сдобный	80	3,1	3,2	18,9	202,0	0,02	0,04		245
Всего	280	8,3	9,1	39,6	269	0,09	0,24	0,34	
зорожно-морковная запеканка,	180/50	10,36	11,08	10,84	221,8	0,14	0,09		23-01
олочный соус		0,2	4,3	37,2	140,0	0,07			22-24
ий с молоком, с сахаром	200	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04			22-20
леб пшеничный	20								2-12
Всего	450	13,6	15,7	67,3	457	0,25	0,09		
ИТОГО	2217	55,1	62,4	266,2	1837	1,27	1,35	49,74	

ь – среда
 еля – первая
 он – летне-осенний
 растная категория – с 3х до 7 лет

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
Яйцо варенное	40	1,0	2,6	0,7	58,0	0,03	0,4		5-13
Шоколадная молочная с маслом, с сахаром	200	0,19	2,6	46,0	119,0	0,18			
Кофейный напиток с молоком, с сахаром	200	1,4	0,93	22,4	152,0	0,02	0,2	0,4	126
Торт с маслом	30/7	8,61	6,37	19,76	150,0	0,05	0,04	0,3	5-12
Всего	477	11,2	12,5	53	479	0,28	0,64	0,7	
Сок — сок/фрукты	200	2,7	3,1	13,4	90			21,5	
Сорбет со свежей капустой, сметаной	200/10	0,55	2,42	19,58	90,0	0,14	0,1		5-14
Винегрет из говядины	80	12,72	10,52	10,8	86,0	0,2	0,27		88
Леченый гарнир, соус томатный	150/40	1,0	2,0	30,8	105,4	0,1		26,96	85
Сельдь + витамин «С»	200	0,06	6,0	0,8	108,0				108
Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	112,0	0,09	0,04		5-12
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,6	0,02			5-12
Всего	760	19,3	21,7	92,9	549	0,55	0,41	26,96	
Олоко кипяченое	200	5,2	5,9	20,7	67,0	0,07	0,2	0,34	128-81
Печенье «Косичка»	80	3,0	3,37	18,4	210,0	0,02	0,04		105
Всего	280	8,2	9,27	39,1	277,0	0,09	0,24	0,34	
Пирожковая запеканка с изюмом, сладкий соус	200/50	10,46	10,61	8,46	209,8	0,1	0,08		10-13
Пирожок с конфетой	180/20	0,2	4,3	39,0	140,0	0,07			10-24
Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04			5-12
Всего	470	13,7	15,23	66,9	445	0,21	0,08		
ИТОГО	2187	55,1	61,8	265,3	1840	1,13	1,37	49,5	

нь – четверг
 аеля – первая
 юн – летне-осенний
 растная категория – с 3х до 7 лет

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
синие вареники, сметанный соус	150/50	6,91	3,73	21,8	157,0	0,08	0,04	0,03	1-12 2-12
акао на молоке с сахаром	200	2,8	3,8	15,8	148,0		0,16	0,4	
трон с маслом	30/7	3,09	5,57	19,76	170,0	0,05	0,02	0,3	
Всего	437	12,8	13,1	53	475	0,13	0,22	0,73	
ясов — сок/фрукты	200	2,7	3,1	13,4	900			21,5	1-12
уп с клецками с зеленым горошком	200/10	3,0	14,28	27,36	56,75	0,38	0,33	0,23	1-12
водное рагу с говядиной	80/150	10,43	6,9	12,0	193,0	0,07	0,4		1-12
вежий огурец порционно	40	0,42	0,06	1,14	6,0	0,02	0,04	4,2	1-12
амлот из кураги и чернослива + витамин «С»	200	1,08		20,88	151,65	0,05	0,02	30,0	1-12
леб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	112,0	0,09	0,04		1-12
леб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,6	0,02			1-12
Всего	760	19,9	22	92,3	567	0,63	0,83	34,43	
тренец	200	4,8	4,0	21,2	70,0	0,08	0,05	0,4	1-12
лочка сырная	80	2,3	5,1	18,9	197,0	0,02	0,04		
Всего	280	7,1	9,1	40,1	267	0,1	0,09	0,4	
леш молочный с маслом, с сахаром	250	10,8	8,78	45,06	225,8	0,2	0,2		
сель,	200	0,06	6,0	0,8	108,0			10,8	1-12
леб пшеничный	20	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04			1-12
Всего	470	13,9	15,1	65,3	429	0,24	0,2	10,8	
ИТОГО	2147	56,4	62,4	264,1	1828	1,1	1,34	50,2	

нь – понедельник
 зелья – вторая
 он – летне-осенний
 растная категория – с 3х до 7 лет

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
аша ячневая на сухом молоке с	250	1,29	5,4	6,94	115,0	0,05	0,04	0,1	
ислом, с сахаром									
эфейный напиток со сгущенным	200	1,4	0,93	26,8	160,0	0,2	0,2	0,4	120
локом									
тон с маслом, сыр	30/7/10	8,61	6,37	19,76	150,0	0,05	0,04	0,3	1-12
Всего	497	11,3	12,7	53,5	425	0,3	0,28	0,8	
ков — сок/фрукты	200	2,7	3,1	13,4	90			21,5	120
и из свежей капусты со сметаной	200/10	1,0	10,83	17,34	11,75	0,15	0,4		
Источино гнездо»	80	10,43	8,5	10,9	103,0	0,12	0,3		10
совый гарнир	150	1,5	1,65	11,22	135,0	0,18		0,1	120
ежий огурец порционно	40	0,42	0,06	1,14	6,0	0,02	0,04	1,2	1-12
сель + витамин «С»	200	1,08		20,88	151,65	0,05	0,02	26,0	1-12
еб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	112,0	0,09	0,04		1-12
еб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,6	0,02			1-12
Всего	760	19,4	21,8	92,4	567	0,63	0,8	27,3	
олоко кипяченое (варени)	200	5,2	5,9	20,7	67,0	0,07	0,2	0,34	120-11
инская сладка	80	3,1	3,2	18,9	201,0	0,02	0,04		120
Всего	280	8,3	9,1	39,6	268	0,09	0,24	0,34	
орожные сырники с	150/30	2,5	7,0	13,0	100,0	0,08	0,03		1-12
рагой, молочный соус	70	7,76	3,98		150,8	0,05	0,05		1-12
й с сахаром	200	0,2	4,3	37,02	140,0	0,07			1-12
еб пшеничный	20	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04			1-12
Всего	470	13,5	15,6	69,46	486	0,24	0,08		
ИТОГО	2207	55,2	62,3	268,36	1836	1,26	1,4	49,94	

ь – вторник
 ья – вторая
 он – летне-осенний
 растная категория – с 3х до 7 лет

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
аша кукурузная молочная с маслом, с харом	250	4,51	2,73	16,34	133,0	0,05	0,02	0,71	87-22
акао на молоке с сахаром	200	2,8	3,8	15,8	148,0		0,16	0,4	88-23
тон с маслом	30/7	3,09	5,57	19,76	170,0	0,05	0,02	0,3	89-24
Всего	487	10,4	12,1	51,9	451	0,1	0,2	1,41	
исов — сок/фрукты	200	2,7	3,1	13,4	90			21,5	90
уп гороховый с гречками	200	2,0	2,1	16,38	59,45	0,52	1,11	1,0	
эфстроганов из говядины	80	8,9	10,79	10,8	71,55	0,06	0,15	1,5	
шная капуста	150	2,0	1,65	30,0	100,05	0,3	0,05	0,95	94-21
зежий помидор порционно	40	1,2	0,2	3,8	24,0	0,04			95-22
мпот из курицы и чернослива гамин «С»	200	0,06	6,0	0,8	108,0			26,96	
еб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	112,0	0,09	0,04		80-2
еб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,6	0,02			81-2
Всего	750	19,13	21,5	92,7	567,2	1,03	1,35	30,41	
ежок	200	4,8	4,0	21,2	93,0	0,08	0,05	0,3	87-23
трожок с картошкой <i>с картошкой</i>	80	3,3	5,0	17,8	195,9	0,03	0,05		
Всего	280	8,1	9	39	288,9	0,11	0,1	0,3	
ртофельные котлеты, сельдь соленная	180/50	10,34	10,87	11,34	233,8	0,16	0,09		
мпот из варенья	200	0,2	4,3	37,02	140,0	0,07			80-24
еб пшеничный	20	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04			81-24
Всего	450	13,58	15,49	67,8	469	0,27	0,09		
ИТОГО	2167	53,91	61,19	264,8	1866,1	1,51	1,74	50,8	

ь – среда
 еля – вторая
 эн – летне-осенний
 растная категория – с 3х до 7 лет

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
шша «Дружба» молочная с маслом, с харом	250	1,09	5,0	11,04	150,0	0,03		0,7	
мфейный напиток с молоком, с сахаром	200	1,4	0,93	22,4	152,0	0,02	0,2	0,4	144
тон с маслом, сыр	30/7/10	8,61	6,37	19,76	150,0	0,05	0,04	0,3	1-12
Всего	497	11,1	12,3	53,2	452	0,1	0,24	1,4	
сов — сок/фрукты	200	2,7	3,1	13,4	90			21,5	121
некольник со сметаной	200/10	0,3	6,0	18,0	50,05	0,05	0,5	0,5	38
точки из говядины	80	12,72	10,52	10,8	116,0	0,11	0,3	0,38	38
роховое пюре	150	0,21	4,37	10,66	68,0	0,7	0,4	0,5	
зжий огурец порционно	40	0,42	0,06	1,14	6,0	0,02	0,04	1,2	3-113
мпот из с/ф + витамин «С»	200	1,08		20,88	151,65	0,05	0,02	24,85	122-02
еб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	112,0	0,09	0,04		1-12
еб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,6	0,02			1-12
Всего	760	19,7	21,71	92,4	551,3	1,04	1,3	27,43	
олоко кипяченое /дозгип/	200	5,2	5,9	20,7	67,0	0,07	0,1	0,29	122-01
лочка витая	80	3,0	3,3	19,4	208,7	0,03			125
Всего	280	8,2	9,2	40,1	275,7	0,1	0,1	0,29	
лбное суфле, тушенная свекла	80/170	10,39	10,88	10,81	221,1				103-01
й с конфетой	200	0,2	4,3	37,02	140,0	0,07			38
еб пшеничный	20	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04			1-12
Всего	470	13,63	15,5	67,27	456,3	0,11			
ИТОГО	2207	55,33	61,81	266,37	1825,3	1,35	1,64	50,62	

ь – четверг
 еля – вторая
 он – летне-осенний
 растная категория – с 3х до 7 лет

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
зорожно-маннй пудинг, сметанный	150/50	5,41	3,13	17,64	143,0	0,06	0,02	0,8	25-9-03
ус	200	2,8	3,8	15,8	148,0		0,16	0,4	11-23
као на молоке, с сахаром	30/7	3,09	5,57	19,76	170,0	0,05	0,02	0,3	1-12
Всего	437	11,3	12,5	53,2	461	0,11	0,2	1,5	
ков — сое/фрукты	200	2,7	3,1	13,4	90			21,5	110
уп фасолевый с гречками, со сметаной	190/10	2,92	4,54	12,9	5,65	0,74	0,9		
тос с говядиной	80/150	10,73	16,1	27,6	259,2	0,19	0,14	3,55	
млот из изюма + витамин «С»	200	1,08		20,88	151,65	0,05	0,02	24,85	102,90
леб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	112,0	0,09	0,04		1-12
леб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,6	0,02			1-12
Всего	710	19,7	21,4	92,3	576,1	1,09	1,1	28,4	
оженка	200	4,8	4,0	21,2	70,0	0,08	0,05	0,3	1-12
лочка «Хачапури»	80	3,3	5,3	17,97	177,0	0,02	0,05		
Всего	280	8,1	9,3	39,17	247	0,1	0,1	0,3	
яжи в молоке с маслом, с сахаром	250	10,46	10,48	8,84	216,5				
сель	200	0,2	4,3	37,02	140,0	0,07			
леб пшеничный	20	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04			1-12
Всего	470	13,7	15,1	65,3	451,7	0,11			1-12
ИТОГО	2097	55,5	61,4	263,37	1825,8	1,41	1,4	51,7	

ль – пятница
 еля – вторая
 он – летне-осенний
 растная категория – с 3х до 7 лет

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
ина полтавская молочная с маслом, с харом	250	1,09	4,9	11,14	153,0	0,13			
эфейный напиток с молоком, с харом	200	1,4	0,93	22,4	152,0	0,02	0,2	0,4	4-12
тон с маслом	30/7	8,61	6,37	19,76	150,0	0,05	0,04	0,3	5-12
Всего	487	11,1	12,2	53,3	455	0,2	0,24	0,7	
исов — сок/фрукты	200	2,7	3,1	13,4	90			21,5	7-10
уп-паутинка на кур/б с зеленым эрошком, со сметаной	200/10	0,45	6,14	14,8	32,75	0,22	0,41	2,45	
эфтели из мясо кур	80	9,0	8,3	10,0	100,0	0,1	0,2		
артофельно-морковное пюре	150	2,5	7,0	13,0	100,0	0,08	0,03		8-12
езжий помидор порционно	40	1,2	0,2	3,8	24,0	0,04			4-12, 8/
эмлот из кураги + витамин «С»	200	1,08		20,88	151,65	0,05	0,02	24,85	8-12
леб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	112,0	0,09	0,04		8-12
леб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,6	0,02			8-12
Всего	760	19,2	22,4	93,4	568	0,6	0,7	27,3	
олоко кипяченое [Кашура]	200	5,2	5,9	20,7	67,0	0,07	0,2	0,34	4-12 - 8/
иченье/вафля/пряник	80	8,3	5,0	3,18	190,0	0,06	0,04		12-5
Всего	280	13,5	10,9	23,88	257	0,13	0,24	0,34	
воцное рагу с маслом	250	5,96	8,08	99,46	226,0	0,06	0,17	0,47	
й с молоком, с сахаром	200	0,2	4,3	37,02	140,0	0,07			
леб пшеничный	20	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04			8-12
Всего	470	9,2	12,7	80,02	461,2	0,17	0,17	0,47	
ИТОГО	2197	55,7	61,3	264	1831,2	1,1	1,35	50,31	

Летне-осенний сезон

день	Б (42-54)	Ж(47-60)	У(203-261)	Ккал(1400-1800)	Витамин С (45-50)
1	55,1	62,4	266,2	1837,0	49,74
2	54,31	61,48	262,64	1819,0	49,9
3	55,1	61,8	265,3	1840,0	49,5
4	56,4	62,4	264,1	1828,0	50,2
5	54,7	61,7	267,8	1842,0	49,0
6	55,2	62,3	268,36	1836,0	49,94
7	53,91	61,19	264,8	1866,1	50,8
8	55,33	61,81	266,37	1825,3	50,62
9	55,5	61,4	263,37	1825,8	51,7
10	55,7	61,3	264,0	1831,2	50,31
Итого за 10 дней	551,25	617,78	2652,94	18350,4	501,71
Среднее за период	55,13	61,78	265,29	1835,0	50,47
Содержание Б,Ж,У за период в % от кал-ти					