



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующим МКДОУ
«Детский сад «Сказка»

Ф.М.Гасангусейнова

___ / ___ /20

Перспективное 10-дневное меню
МКДОУ «Детский сад общеразвивающего вида «Сказка».

с. Стальское , Кизил'yортoвский район.

2023г.

1 день
30.10.2023

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен ность ккал	Витамины ,мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак										
132	Каша пшеничная молочная	200	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22	125,5	0,4
136	Кофейный напиток	200	0,1	0	12,7	51,6	0	0,006	0	2,7	0,5
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
	Обед										
32	Суп чечевичный	200	42,98	23,06	26,13	483,41	0,23	0,22	9,87	25,9	0,31
335	Чилав	150	3,12	5,43	20,4	141,7	0,13	0	5,0	47,2	1,1
	Салат бурачный										
376	Сок натуральный	180	0,1	0	22,3	89,5	0	0	0,6	11,3	0,1
701	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	0,5
	Полдник										
д/п	Тыква вареная	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	11,6	0,8
	Ужин										
95	Суп молочный с вермишелью	200	7,19	6,52	23,55	181,50	0,11	0,25		1,14	202,0
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4
	Итого за день:		84,09	70,31	251,2	1976,5	2,59	0,64	26,69	265,7	224,3

4 день
02.11.2023

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге т.цен ность ккал	Витамины ,мг				минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В 2	С	В 2	Са	FE	С
	Завтрак												
45	Суп молочный с рисовой крупой	200	1,75	2,2	7,25	55,5	0,02	0,06	0,26	53,34	0,1		
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4		
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0		
	2-Завтрак												
368	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3		
	Обед												
7	Салат витаминный	50	1,7	3,5	3,9	50,5	0,02	0,02	9,5	20,9	1,5		
47	Суп фасолевый	200	5.76	0.68	19.16	118	0.16	0.08	8.78	65.04	2.1		
15	Курица отварная	70	18,11	18,28	0,06	237,24	0,07	0,149	1,96	16,45	1,60		
372	Компот из св.яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0	0	1,55	13,03	0,84		
701	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	0,5		
	Полдник												
д/п	Печенье												
153	Омлет	100	8	12,22	2,22	151,11	0,04	0,19	0,28	19,69	1,18		
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4		
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0		
136	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,7	51,6	0	0,006	0	2,7	0,5		
	Итого за день:		49,79	54,36	162,04	1324,5	2,66	0,306	44,3	325	12,82		

5 день
03.11.2023

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен ность ккал	Витамины ,мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Ф Е
	Завтрак										
49	Каша овсяная молочная	200	6,33	8,90	25,49	207,38	0,1	0,1	0,6	126,9	1,2
13	Кофейный напиток	200	3,0	2,8	13,4	90	0	0,2	0,6	105,8	0,2
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
	Обед										
17	Салат из моркови с раст. маслом	50	1,10	3,5	4,8	52,9	0,03	0,05	1,6	23,7	0,33
46	Свекольник со сметаной	200	3,74	1,7	10,1	72,82	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04
56	Картофель отварной	150	2,8	4,2	16,1	144,4	0,15	0,09	21	13,98	1,1
286	Тефтели из говядины с соусом	70/30	5,17	5,73	6,83	99,8	0,4	0,6	0,50	25,6	0,6
376	Компот из кураги	180	0,1	0	22,3	89,5	0	0	0,6	11,3	0,1
701	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	0,5
	Полдник										
144	Яблоко	90	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
	Ужин										
335	Картофельное пюре	200	4,16	7,24	27,2	188,9	0,18	0	6,7	62,9	1,48
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
д/п	Молоко сладкое	200	5,5	4,8	9,2	104,7	1,2	1,3	2,1	204	0,22
	Итого за день:		42,2	51,47	213,8	1513,4	4,45	2,44	54,58	650,24	23,57

7 день
07.11.2023

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен ность ккал	Витамины ,мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак										
127	Каша рисовая молочная	200	4,54	5,86	42,66	245,34	0,06	0,06	0,01	61,87	1,36
136	Чай сладкий	200	0,1	0	12,7	51,6	0	0,006	0	2,7	0,5
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
	Обед										
19	Салат из свеклы с изюмом	50	0,71	5,03	8,14	80,73	0,1	0,01	0,02	11,5	0,5
40	Суп овощной со сметаной	200	1,6	5,2	9,8	88	0	0	6,8	22,6	0,6
276	Жаркое по домашнему	200	24,5	6,3	21,7	141,2	0,2	0,3	8,54	28,24	3,58
376	Компот из сухофруктов	180	0,48	0,02	24,98	101,70	0	0	0,3	28,64	1,12
701	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	0,5
	Полдник										
д/п	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	11,6	0,8
	Ужин										
168	Оладьи с молоком сгущённым молок	100/20	8.27	7.33	43.07	271.33	0.06	0.13	0,13	110,23	0,62
13/ 10	Кофе с молоком	200	3,0	2,8	13,4	90	0	0,2	0,6	105,8	0,2
	Итого за день:		53,45	43,69	262,3	1557,2	1,68	0,73	26,9	426,74	26,18

8 день

08.11.2023

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен ность ккал	Витамины ,мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Е
	Завтрак										
150	Отварное яйцо	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
138	Чай с молоком	200	3,12	2,24	17,7	118,82	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
	Обед										
7	Салат из белокач.капусты зелен/горошком	50	1,83	4,58	2,16	57,5	0,2	0,04	4,9	28,12	0,4
43	Суп картофельный с клецками	200	5,1	1,72	17,5	114,24	0,12	0,12	4,24	35,2	1,04
272	Гуляш из говядины	70	9,02	7,1	2,3	109,4	0,02	0,06	0,5	16,2	0,7
204	Макароны отварные	150	5,76	0,83	31,14	155,10	0,09	0,03	0	7,49	1,22
372	Компот из св. яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0	0	1,55	13,03	0,84
701	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	0,5
	Полдник										
д/п	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	6,4	0,6
	Ужин										
140	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	0,08	0,16	0,05	65,84	0,91
д/п	Молоко сладкое	200	5,5	4,8	9,2	104,7	1,2	1,3	2,1	204	0,22
	Итого за день:		59,52	49,46	264,5	1774,1	3	2,04	20,7	675,45	9,17

10 день
10.11.2023

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен ность ккал	Витамины ,мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В 2	С	Са	Ф Е
	Завтрак										
49	Каша молочная»Геркулес»	200	6,33	8,90	25,49	207,38	0,1	0,1	0,6	126,9	1,2
13/ 10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,8	13,4	90	0	0,2	0,6	105,8	0,2
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
	Обед										
40	Салат моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,9	40,9	0,03	0,03	3,5	10,5	0,6
37	Суп крестьянский с перловкой	200	2,42	1,62	13,2	92,8	0,1	0,6	7,08	38,2	0,92
239	Котлеты из рыбы	70	15,64	2,17	4,17	95,64	0,001	0,13	0,43	43,27	0,41
335	Картофельное пюре	150	3,12	5,43	20,4	141,7	0,13	0	5,0	47,2	1,1
372	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0	0	1,55	13,03	0,84
701	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	0,5
	Полдник										
144	Яблоко	90	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
	Ужин										
9	Пирожки	200	5	6,78	19,26	168,42	0,12	0,16	11,24	128,48	1,42
136	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,7	51,6	0	0,006	0	2,7	0,5
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4
	Итого за день:		46,43	38,9	210,56	1401,8	1,8	1,3	40,9	543,8	10,09