

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ровеньский детский сад №1 комбинированного вида Белгородской области»



Утверждаю:

Н.А.Кисилёва

Заведующий МБДОУ «Ровеньский
детский сад №1 комбинированного
вида Белгородской области»



Перспективное 10 – дневное меню на зимний период (с 01 октября по 31 мая)

2021-2022гг.

[illegible]

	2-й день								
	ЗАВТРАК								
199	Каша молочная пшенная	200	7-73	10,8	13,3	52,3	370,4	0,3	0,8
2	Бутерброд с повидлом и маслом	35/5/5	7-81	4,4	2,4	39,9	199,2	0,1	0
410	Чай с сахаром	180	0-92	27,7	0	0	13,0	51,9	0
	Фрукты (яблоко)	100	5-96	0,4	0,4	0,3	47,0	0,1	10,0
	ОБЕД								
55	Икра морковная	60	3-78	1,3	5,2	9,5	90,0	0,03	26,0
82	Рассольник на мясном бульоне Ленинградский	200	11-75	3,4	1,7	21,9	141,2	0,1	28,0
321	Плов из курицы	170	22-95	22,9	23,7	28,2	414,4	0,2	7,0
394	Компот из с/фруктов	180	1-97	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3-56	3,8	0,4	24,6	117-5	0,1	0
	ПОЛДНИК								
425	Ленивые вареники	140	27-78	4,3	12,4	21,0	211,8	0	0
419	Молоко кипяченое	180	9-20	5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	2,6
	Пряник	32	2-40	3,8	4,9	37,2	206,9		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		105-81	83,4	64,6	239,0	1843,5	52,95	74,4
	3-й день								
	ЗАВТРАК								
101	Суп рисовый на молоке	180	6-97	32,8	30,1	32,9	227,9	0,3	1,3
251	Творожная запеканка	140	28-34	19,1	14,5	11,5	257,4	0	0,5
419	Молоко кипяченое	180	9-20	5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	2,6
418	Сок	160	9-60	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,0
	Фрукты (Банан)	100	11-00	0,4	0,4	0,3	18,2	0,3	0,8

	ОБЕД								
46	Винегрет овощной	60	1-63	1,0	2,1	0,9	9,0	0,03	5,1
63	Борщ с капустой и картофелем	200	3-51	3,1	2,4	18,0	133,5	0,1	31,4
292	Жаркое по-домашнему из говядины	180		16,9	17,5	14,8	309,0	0,1	21,2
394	Компот из с/фруктов	180	1-97	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3-56	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
	ПОЛДНИК								
14	Помидор соленый	60	1-96	1,3	6,2	0,8	70,1	0,31	20,2
339	Картофельное пюре	150	5-08	6,5	6,4	43,2	256,0	0,3	50,7
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1-42	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	21,2
410	Чай с сахаром	180	0-92	27,7	0	0	13,0	51,9	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		100-16	122,9	85,2	222,5	1792,9	53,37	156,2
	4-й день								
	ЗАВТРАК								
182	Каша ячневая молочная	200	7-47	0,8	13,3	52,3	370,4	0,3	0,8
414	Кофейный напиток на молоке	180	6-92	5,36	25,0	4,8	65,0	44,1	1,3
1	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	11-39	14,9	2,9	9,0	81,4	0,06	0
	Яблоко	100	5-96	0,4	0,4	8,3	47,0	0,1	10,0
	ОБЕД								
34	Салат из свеклы	60	1-29	2,8	0,7	18,2	115,7	0,3	0
91,128	Суп картофельный с клецками	200	2-82	11,7	10,5	25,5	243,0	0,1	8,9

315	Голубцы ленивые	180	34-23	18,4	17,6	19,6	31,9	0,1	18,8
397	Кисель из с/фруктов	180	2-31	0,02	0	8,4	43,7	0	0
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3-56	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
	ПОЛДНИК								
277	Тефтели рыбные с гарниром и соусом	1/150/50/150	20-11	47,8	43,9	3,5	316,6	0	1,3
54	Икра кабачковая	60	11-76	0,6	4,2	4,2	58,2	0	0
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1-42	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
417	Напиток лимонный	180	3-55	0,2	-	25,7	105,0	0,01	13,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		112-79	110,9	119,5	231,0	1725,0	48,27	60,4
	5 – й день								
	ЗАВТРАК								
101	Суп молочный с гречневой крупой	200	7-57	32,8	30,1	32,0	227,0	0,1	1,3
410	Чай с сахаром	180	0-92	27,7	0	0	13,0	51,9	0
1,3	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	11-39	4,9	2,9	9,0	81,4	0,06	0
418	Сок фруктовый	160	9-60	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,0
	ОБЕД								
18	Салат витаминный	60	3-49	1,0	5,6	0,6	11,7	0,04	19,1
63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/б	200/5	3-51	1,63	2,08	2,5	88,0	0,01	0,13
261	Рыба тушеная с овощами	80	9-78	4,43	0,18	1,89	27,0	0,024	0,61
339	Картофельное пюре	150	5-08	6,5	6,4	43,2	256,0	0,3	50,7
394	Компот из сух/фруктов	180	1-97	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3-56	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0

	ПОЛДНИК								
227	Яйцо	50	5-70	1,3	1,2	0,1	5,7	0	0
442	Сдоба обыкновенная	80	4-43	38,7	39,6	74,0	519,6	0,1	1,3
420	Кефир с сахаром	180	17-60	5,11	4,5	7,2	90,0	0,08	1,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		84-48	153,57	116,96	241,39	1657,2	44,94	77,49
	6 – й день								
	ЗАВТРАК								
100	Суп молочный рисовый	180	6-98	32,8	30,1	32,9	227,8	0,1	1,3
416	Какао с молоком	180	6-50	0,5	0,3	0,2	5,8	0	0
1	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	11-39	14,9	2,9	9,0	81,4	0,06	0
418	Сок фруктовый	160	9-60	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,0
	Печенье	32	2-42	3,8	4,9	37,2	206,5	0	0
	ОБЕД								
15	Помидор соленый	60	1-96	1,0	5,64	0,61	11,7	0,04	19,1
89	Суп с фрикадельками	200/35	13-47	5,9	6,5	38,1	259,5	0,2	0,1
299	Котлета рубленая	80	25-00	8,64	5,79	5,71	110,0	0,045	0
148	Рагу овощное	150	8-42	25,7	26,4	37,9	291,9	0,3	19,6
417	Напиток лимонный	180	3-55	0,2	0	25,7	105,0	0,01	0,13
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3-56	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
	ПОЛДНИК								
219	Макароны отварные с маслом	190/2	2-72	5,42	4,64	30,86	187,7	0,06	0
354	Капуста тушеная	60	2-18	20,65	32,4	94,3	171,0	0,27	11,9
410	Молоко кипяченое	180	9-20	5,8	5,0	9,6	108	0,1	2,6
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1-42	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
	Фрукты (Банан)	100	11-00	0,4	0,4	0,3	47,0	0,3	10,0

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		119-37	155,31	120,47	371,58	1949,3	53,2	54,13
	7 – й день								
	ЗАВТРАК								
229	Омлет	85	9-89	7,5	13,46	1,51	157,0	0,047	0,15
	Помидор, огурец соленый	60	1-96	0,5	0,1	2,3	12,1	0	6,3
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1-42	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
1	Бутерброд с маслом	35/5	7-14	14,9	2,9	9,0	81,4	0,06	0
414	Кофейный напиток на молоке	180	6-92	53,6	25,0	4,8	65,0	44,1	1,3
	Фрукты (Яблоко)	100	5-96	0,4	0,4	8,3	47,0	0,1	10,0
	ОБЕД								
21	Салат из свеклы	60	1-29	1,0	2,1	0,9	9,0	0,03	5,1
95	Суп с рыбными консервами	200	13-73	9,6	4,2	19,4	179,0	0,1	21,2
292	Запеканка картофельная с печенью	150		17,3	8,1	24,1	240	0,3	22,8
410	Чай с сахаром	180	0-92	27,7	0	0	13,0	51,9	0
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3-56	3,8	0,4	24,6	117,5	0,01	0
	ПОЛДНИК								
245	Сырники с повидлом	100/17	26-11	19,1	14,5	11,7	257,14	0	0,5
420	Кефир с сахаром	180	17-60	5,11	4,5	7,2	90,0	0,08	1,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		111-50	163,91	85,46	129,11	1454,64	96,63	66,8
	8 – й день								
	ЗАВТРАК								

182	Каша овсяная на молоке	200	7-67	5,5	5,8	23,7	169,2	0,07	1,2	
416	Какао на молоке	180	6-50	0,5	0,3	0,2	5,8	0	0	
1	Бутерброд с маслом	35/5	7-14	14,9	2,9	9,0	8,4	0,06	0	
	Фрукты (Банан)	100	11-00	0,4	0,4	8,3	47,0	0,1	10	
	ОБЕД									
13	Салат из соленых огурцов с луком	60	2-56	7,6	6,1	0,95	67,3	0,38	0,95	
86	Суп картофельный с пшеном	200	1-92	5,9	6,5	38,1	259,75	0,2	21,2	
321	Плов с курицей	170	22-95	22,9	23,7	28,2	414,4	0,2	7,0	
394	Компот из с/фруктов	180	1-97	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0	
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3-56	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0	
	ПОЛДНИК									
249	Пудинг из творога запеченный со сметаной	100	23-24	7,57	5,38	12,17	127,0	0,032	0,1	
419	Молоко кипяченое	180	9-20	5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	2,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		97-71	75,47	56,58	176,52	1455,35	12,62	43,05	
	9 – й день									
	ЗАВТРАК									
187	Каша манная молочная	200	7-61	8,9	12,0	40,2	304,6	0,12	1,94	
414	Кофейный напиток на молоке	180	5-93	53,6	25,0	4,8	65,0	44,1	1,3	
1	Бутерброд с маслом и повидлом	35/5/5	7-81	14,9	2,9	9,0	81,4	0,06	0	
	Фрукты (Яблоко)	100	5-96	0,4	0,4	8,3	47,0	0,1	10,0	

	Сок фруктовый	160	9-60	19,1	14,5	11,5	257,4	0	0,5
	ОБЕД								
55	Икра морковная	60	3-78	1,2	5,2	9,5	90,0	0,03	26,0
82	Рассольник Ленинградский	200	6-95	3,4	1,7	21,9	141,2	0,1	28,0
272	Котлета рыбная любительская	80	16-98	16,9	18,2	4,5	248,3	0	2,6
330	Каша гречневая с маслом	150/3	3-84	8,5	6,9	38,8	218,0	0,18	0
394	Компот из с/фруктов	180	1-97	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0
	Хлеб пшенично- ржаной	50	3-56	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
	ПОЛДНИК								
227	Яйцо	50	5-70	1,3	1,2	0,1	5,7	0	0
449	Сдоба обыкновенная	80	4-43	3,4	7,0	26,,1	181,0	0,06	0
419	Молоко кипяченое	180	9-20	5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	2,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		93-32	1421,5	84,8	229,0	1733,0	45,17	72,44
	10 – й день								
	ЗАВТРАК								
221	Макароны запеченные с сыром	200	5-72	8,3	8,6	28,2	224,7	0,1	0,1
2	Бутерброд с повидлом и маслом	35/5/5	7-81	4,4	2,4	39,9	370,4	0,3	0,8
419	Молоко кипяченое	180	9-20	5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	2,6
418	Сок фруктовый	160	9-60	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,0
	ОБЕД								
18	Салат витаминный	60	3-49	7,0	6,1	0,95	67,3	0,38	0,95
63	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	9-34	1,63	2,08	2,5	88,0	0,01	0,013

299	Котлета рубленая	80	25-00	8,64	5,79	5,71	110,0	0,045	0
148	Рагу овощное	150	8-42	25,7	26,4	37,9	291,9	0,3	19,6
394	Компот из с/фруктов	180	1-97	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3-56	3,8	0,4	24,6	117,8	0,1	0
	ПОЛДНИК								
	Пряник	32	2-40	3,8	4,9	37,2	206,5	0	0
229	Омлет	85	9-89	7,5	13,46	1,51	157,0	0,047	0,015
417	Напиток лимонный	180	3-55	0,2	-	25,7	105,0	0,01	13,0
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1-42	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		101-37	88,67	84,13	295,08	2302,0	1,822	39,88
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:		1023-30	1171,13	883,46	2514,46	18079,29	438,394	631,398