

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Сюмсинским детским садом №1
М.И.Корякина
« 13 » октября 20 24 г.



Примерное 10-ти дневное меню весна с 3 - 7 лет.

№ рецепту ры	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
	Наименование блюда		Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК :							
№88 2004 Пермь	Каша манная молочная вязкая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	1,39
№ 264 2013 Ижевск	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
№376 Пермь2004	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоко	100	0,60	0,60	14,70	70,50	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			20,88	18,80	111,63	704,87	12,67
ОБЕД:							
№ 39 2013 Ижевск	Салат картофельный	60	0,92	3,06	8,25	64,20	0,71
№33 2004 Пермь	Рассольник ленинградский с цыпленком	200/20/5	7,38	10,72	25,90	141,28	8,33
№189 2013 Ижевск	Фрикадельки мясные в томатном соусе	80/40	12,98	13,10	11,92	218,00	0,69
№228 2013 Ижевск	Капуста тушеная	150	3,11	4,86	14,15	112,50	25,74
№253 2013 Ижевск	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,18	24,98	102,60	0,36
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	95,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			29,93	32,68	114,54	785,58	35,83
ПОЛДНИК:							
№ 286 2004 Пермь	Оладьи с маслом, джемом, сахаром	80/5/25	6,26	5,78	54,53	295,22	0,74
№ 261 2013 Ижевск	чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
ИТОГО ПОЛДНИК:			6,32	5,80	64,52	335,22	0,77
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			57,13	57,28	290,69	1825,67	49,27

№ рецепту ры	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
	Наименование блюда		Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК :							
№ 43 2004 Пермь	Суп молочный с крупой	200/5	4,95	6,07	18,63	148,55	0,91
№ 261 Пермь	Чай с молоком	200	1,41	1,60	17,35	89,32	2,91
№ 381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Йогуртовый напиток	130	0,60	0,60	14,70	139,75	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			14,16	20,32	94,61	691,37	14,30
ОБЕД:							
№ 1 2004г Пермь	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	3,20
№ 64 2013 Ижевск	Суп с макаронными изделиями с говядиной	200/20	8,40	3,39	13,72	120,60	6,60
№171 2013 Ижевск	Суфле из рыбы	80/5	12,61	7,32	3,29	129,00	0,14
№209 2013 Ижевск	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,00	20,52	145,50	0,00
№ 267 2013 Ижевск	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	95,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			32,10	22,80	90,53	698,66	99,94
ПОЛДНИК:							
№143 2013 Ижевск	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/25	9,80	11,13	35,05	434,43	0,48
№ 261 2013 Ижевск	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
ИТОГО ПОЛДНИК:			9,86	11,15	45,04	474,43	0,51
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			56,12	54,27	230,18	1864,46	114,75

№ рецепту ры	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
	Наименование блюда		Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК :							
№ 84 2013 Пермь	Каша "Дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	1,27
№266 2013 Ижевск	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
№130 2013 Ижевск	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоко	100	0,60	0,60	14,70	70,50	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			21,85	17,47	102,14	657,86	12,70
ОБЕД:							
№ 21 2004 Пермь	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,77	4,03	4,65	76,08	1,41
№61 2013 Ижевск	Суп картофельный с крупой с птицей	200	2,00	2,24	13,60	82,60	6,60
№ 207 2013 Ижевск	Кнели куриные с рисом	80/5	17,03	14,14	5,30	217,00	0,03
№206 2004 Пермь	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,29	160,31	25,65
№ 237 2004 Пермь	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,43	0,23	24,13	99,86	18,23
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	95,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			28,57	27,46	100,31	782,85	51,92
ПОЛДНИК:							
№278 2004 Пермь	Кольцо сдобное, обсыпанное сахарной пудрой	80	5,05	9,65	35,44	243,41	0,00
№269 2013 Ижевск	кефир, йогурт, йогуртовый напиток	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
ИТОГО ПОЛДНИК:			10,27	14,15	42,64	333,41	1,26
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			60,69	59,08	245,09	1774,12	65,88

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК :							
№ 93 2004 Пермь	Каша геркулесовая вязкая на молоке	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38	1,39
№ 264 2013 Ижевск	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
№ 3 Ижевск	Бутерброд с сыром	30 (15/15)	5,04	6,59	14,56	138,00	0,07
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			21,65	19,15	111,64	708,63	12,63
ОБЕД:							
№12 2014 Москва	Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,02	59,58	5,58
№ 66 2013 Ижевск	Нугылишд (суп картофельный с горохом и нугылями)с цыпленком	200/20	8,37	4,80	22,00	155,04	5,00
№196 2013 Ижевск	Капуста, тушенная с мясом	62/158	10,00	8,20	10,80	280,00	21,00
№ 253 2013 Ижевск	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,02	24,98	102,60	0,36
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	95,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			25,64	17,49	91,14	744,22	31,94
ПОЛДНИК:							
№ 289 2014 Пермь	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым , сладким фаршем	80	7,08	2,63	41,81	219,00	0,00
№293 2013 Ижевск	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	4,00
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			15,01	3,58	83,84	431,25	4,00
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			62,30	40,22	286,62	1884,10	48,57

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК :							
№44 2004 Пермь	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	7,95	8,21	35,13	246,17	1,73
№262 2004 Пермь	Чай с молоком	180	2,51	2,30	11,94	78,53	0,03
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			19,16	23,06	112,00	734,45	12,24
ОБЕД:							
№ 28 2013 Ижевск	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	2,81
№27 2004 Пермь	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	200/20/5	7,71	5,04	10,20	118,80	8,23
№181 2013 Ижевск	Котлеты, биточки, щницели из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81
№210 2013 Ижевск	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	210,00	0,00
№156 2008 Ижевск	Напиток лимонный	180	0,10	0,00	21,78	83,70	2,52
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	95,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			26,89	22,80	106,58	738,59	14,37
ПОЛДНИК:							
№279 2004 Пермь	Коржик молочный	80	4,09	7,02	40,60	242,10	0,08
№269 2013 Ижевск	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
ИТОГО ПОЛДНИК:			9,57	11,90	49,67	344,10	2,54
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			55,62	57,76	268,25	1817,14	29,15

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК :							
№ 98 2004 Пермь	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,20	6,62	32,61	210,13	1,39
№263 2004 Пермь	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,78	0,00
№379 2008 Пермь	Бутерброд с маслом	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоко	100	0,60	0,60	14,70	70,50	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			14,29	15,52	109,00	636,66	11,39
ОБЕД:							
№ 37 2013 Ижевск	Салат из свёклы с чесноком	60	2,72	4,71	4,35	70,80	3,42
№ 59 2013 Ижевск	Агырчишд (рассольник, удмуртское блюдо) с говядиной	200/20	10,44	3,52	11,40	120,80	24,04
№194 2004 Пермь	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	583,13	0,74
№177 2013 Ижевск	Гуляш из отварного мяса	80	20,63	16,30	5,24	250,00	1,11
№267 2013 Ижевск	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	95,00	0,00
Итого обед:			45,06	30,84	104,33	1250,73	119,31
Полдник:							
№131 2013 Ижевск	Омлет натуральный с маслом	97,5/2,5	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49
№293 2008	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	4,00
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО полдник:			12,59	12,91	17,70	239,25	4,49
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			71,94	59,27	231,03	2126,64	135,19

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			В	Ж	У		
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК :							
№ 87 2004 Пермь	Каша манная молочная вязкая	200/5	7,24	7,21	40,75	256,81	1,39
№264 2013 Ижевск	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,65
№378 2004 Пермь	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
	Йогуртовый напиток	130	0,60	0,60	14,70	139,75	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			21,53	19,76	118,95	813,70	12,15
ОБЕД:							
№ 23 2013 Ижевск	Салат из моркови с курагой	60	0,88	0,07	8,60	38,52	2,74
№56 2004 Пермь	Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком	200/20/5	4,76	5,59	6,79	89,40	16,64
№206 2004 Пермь	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,30	153,00	3,75
№156 2013 Ижевск	Рыба, тушеная с овощами	70	6,81	3,46	2,66	73,43	2,61
№253 2004 Пермь	Компот из сушеных фруктов	200	0,56	0,00	24,98	113,79	0,75
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	95,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			11,34	15,94	95,67	615,14	26,49
ПОЛДНИК:							
№149 2013 Ижевск	Запеканка из творога	100/25	15,14	10,76	24,33	255,00	0,19
№ 261 2013	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
ИТОГО ПОЛДНИК:			15,20	10,78	34,32	295,00	0,22
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			48,07	46,48	248,94	1723,84	38,86

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК :							
№ 43 2004 Пермь	Суп молочный с крупой	200/5	4,95	6,07	18,63	148,55	0,91
№266 2013 Ижевск	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
№130 2013 Ижевск	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
№293 2008 Пермь	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	46,00	4,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			21,65	14,81	76,78	540,80	6,34
ОБЕД:							
№ 18 2013 Ижевск	Салат из квашеной капусты	60	1,71	5,00	8,46	85,70	19,81
№ 51 2008 Ижевск	Суп-лапша с помидорами с птицей	200/20	9,68	10,48	11,44	176,16	6,36
№183 2013 Ижевск	Котлета "Загадка" (удмуртское блюдо)	70/30	9,00	8,00	5,30	130,00	9,21
№194 2004 Пермь	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,00
№253 2013 Ижевск	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,03	24,98	102,60	0,36
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	95,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			31,45	29,57	114,85	852,56	35,74
ПОЛДНИК:							
№ 165 2013 Ижевск	Кокроки с картофелем (удмуртское блюдо)	70	4,13	8,05	24,85	183,33	9,55
№270 2013 Ижевск	кефир, йогурт, йогуртовый напиток	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
ИТОГО ПОЛДНИК:			9,35	12,55	32,05	273,33	10,81
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			62,45	56,93	223,68	1666,69	52,89

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК :							
№98 2004 Пермь	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,20	6,62	32,61	210,13	1,39
№ 261 2013 Ижевск	Чай	180/10/7	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
№379 2008 Пермь	Бутерброд с маслом	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			15,14	15,44	114,45	658,38	11,42
ОБЕД:							
№ 12 2013 Ижевск	Салат из горошка зеленого консервированного	60	17,89	3,11	3,75	50,16	6,60
№ 35 2004 Пермь	Суп из овощей с птицей	200/20/5	4,90	3,37	10,07	119,19	11,93
№175 2013 Ижевск	Мясо тушеное с овощами в соусе	80/140	21,71	16,55	15,02	296,00	5,20
№156 2008 Ижевск	Напиток лимонный	180	0,09	0,00	21,78	83,70	2,52
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	95,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			49,73	23,79	79,96	696,05	26,25
ПОЛДНИК:							
№151 2013 Ижевск	Оладьи из творога	100/30	13,98	9,71	22,42	233,00	0,30
№262 2013 Ижевск	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
ИТОГО ПОЛДНИК:			14,04	9,73	32,41	273,00	0,33
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			78,91	48,96	226,82	1627,43	38,00

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК:							
X-18-2004	Булочка мажорановая с изюмом Пермь	200,5	495	6,07	18,63	148,55	0,91
X-26-2003	Картофель отварной Ижевск	180	285	2,47	14,36	97,30	1,17
X-8-2008	Хлеб с изюмом Пермь	40 (12,50 г)	1,27	11,30	5,70	137,50	0,48
	Хлеб	40	2,93	0,75	36,23	176,23	0,00
2-ой завтрак:							
	Гарнир	100	1,50	0,50	71,00	96,00	0,00
Итого ЗАВТРАК:			16,50	21,93	97,92	649,30	12,56
ОБЕД:							
X-1-2001	Строганина с соусом Ижевск	60	0,00	3,05	6,72	62,34	3,86
X-10-2003	Пюре картофельное Ижевск	200,20	16,8	2,47	12,54	88,8	8,24
X-X-2003	Картофель отварной Ижевск	70	1,87	8,07	7,10	149,13	0,81
X-206-2004	Картофель отварной Пермь	70	2,27	6,00	23,30	153,00	3,78
X-26-2004	Картофель отварной Пермь	180	1,23	0,23	22,82	93,67	7,02
	Хлеб с изюмом	40	1,98	0,56	19,02	82,00	0,00
	Хлеб с изюмом	40	1,98	0,40	19,32	85,30	0,00
Итого ОБЕД:			23,55	21,14	101,88	683,32	23,98
ПОЛУДНИК:							
X-7-73-2004	Пюре картофельное Пермь	80	1,8	4,15	35,00	215,20	0,00
X-269-2003	Пюре картофельное Ижевск	180	1,8	1,88	9,07	102,00	2,46
Итого ПОЛУДНИК:			14,20	9,33	44,07	317,20	2,46
Итого ЗАВЕСЬ ДЕНЬ:			54,24	51,50	243,87	1649,82	39,00

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью 10 (десять)
шестов.

Заведующий МБДОУ Сюмсинским д/с №1
М.И.Корякина

