

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования посещения
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение городского округа Казань-город
Казань /летнее с 3 августа 2020г./109руб.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБДОУ г. Казань
"Комбинал образовательного питания"



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 48



с 1 августа 2020г. 109руб.

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1августа	Пищевые вещества /г/			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ с маслом и сахаром	180/35г	7,36	8,01	37,23	268,18	0,107	ГТК-16
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,745	0,957	14,72	79,5	0,1	
			0	0	0	0	0	
И Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,34	0	27,85	107,7	0,34	№376
			0	0	0	0	0	
Обед	ЩИ ИЗ СМЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	10/250г.	19,36	25,13	9,88	272,74	16	№667
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ №355	55/10гр.	9,01	8,12	14,84	151,97	5,97	№286
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100гр.	4,95	1,091	27,27	178,83	18,45	№6321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,36	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
				0	0	0	0	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАШКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354	85/10г	15,243	10,1	13,851	171	0,9	№237
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
			0	0	0	0	0	
Ужин	КОТЛЕТА ИЗ КАБАЧКОВ С СОУСОМ №355	80/10гр.	3,65	13,1	6,728	175,8	0,58	№145
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30гр.	1,746	0,321	13,11	65,9	0	
			73,24	69,30	275,15	1963,52	42,83	
Итого за 1 день:								

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1 августа	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	КАША МЯЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛЯНЫМ САХАРОМ	200 г.ст.	6,67	8,82	31,29	268,48	0,9 №168	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03 №392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
			0	0	0	0	0	
II Завтрак								
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,54	0	27,85	209,7	0,36 №376	
			0	0	0	0	0	
Обед								
	СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	10/250г.	18,47	23,67	26,8	242,41	16 №81	
	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ТОМАТОМ №355 С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	25/160г.	16,2	19,2	27,6	149,6	0,3 №151	
		180г.	0,54	0	27,85	107,7	0,36 №376	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ	30гр.	1,746	0,321	15,107	65,9	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		0	0	0	0	0	
Удобрительный полдник								
	ОПАЛЫЕ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	1/50гр.	10,1	7,1	2,7	114,55	6 №425	
	КАША ПЕРЛОВАЯ	100гр.	6,1	1,4	15,2	149,63	2 №317	
	КАБАЧКОВАЯ ИКРА	1/50гр.	0	3,3	3,7	60,5	0 №53	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,72	79,5	0,01	
	ЧАЙ С МЕЛКОМ	1/170г.	1,05	1,2	12,3	164,5	1,2 №394	
			0	0	0	0	0	
Ужин								
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ	1/50г.	0,3	0,3	0,8	37,9	3,48 №385	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03 №392	
Итого за 2 дня:								
			73,25	69,13	275,35	1963,57	30,67	

с 1 августа 2020г. 109р.

3-7 лет

с 1 августа 2020г. 109руб.

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1 августа	Пищевые			Энергет. ценность ккал/100г	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (овсяная) С МАСЛОМ И САХАРОМ	200,35г	6,458	14,58	12,93	292,2	1,35	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (булочка Молодая)	15,30г	6,4	8,1	14,8	160,65	0,07	№5
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	1/180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
			0	0	0	0	0	
Обед	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	10/250г	14,57	16,63	37,6	245,2	8,4	№80
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	100/10г	8,52	6,56	13,2	179,4	0,3	№291
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
			0	0	0	0	0	
Углеводный полдник	РЫБА ОТВАРНАЯ	80гр.	15,68	0,807	17,93	156,1	0,3	№242
	ГОРХОВОЕ ПЮРЕ	100гр	5,2	4,5	7,9	104,9	0,1	№166
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
			0	0	0	0	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50гр.	5,3	6	20	159	0,026	№458
Итого за 3 день:			73,05	69,00	275,01	1962,95	11,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1 августа	Пищевые			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин	№ рецепт
			3-7 лет					
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	95гр.	5,76	13,17	1,52	261,3	0,9 №215	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	170гр.	4,19	4,36	18,94	93,1	1,2 №394	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (булочка Молодцова)	15,30гр.	6,4	8,1	24,8	190,65	0,13 №3	
II завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	17180 гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34 №376	
			0	0	0	0	0	
Обед	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И КАРТОФЕЛЕМ	20/250гр.	15,59	17	33,03	279	5,34 №81	
	ГОЛУБИЦЫ ЛЕПЕШКОВЫЕ С КУРИЦЕЙ И СОУСОМ №355	140/160г.	16,04	3,55	7,43	290,92	0,09 №298	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,36 №376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
				0	0	0	0	
Удольщевский пелагик	ЛАПШЕВИК С ТВОРОГОМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5гр.	15,71	20,75	55,5	253,85	2,1 №212	
	КУСЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0	0	12,6	47,34	1 №383	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,72	79,5	0	
			0	0	0	0	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03 №392	
	ФРУКТЫ (яблоки)	50гр.	0,2	0,17	4,93	27,365	10 №368	
Итого за 4 день:			73,21	69,74	275,00	1963,43	21,49	

с 1 августа 2020г. 109руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход Лавгуста	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Вита МИН	№ РЕЦЕПТ
			с 1 августа 2020г.					
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧЕВОЙ	1/180г	5,94	13,56	30,48	195,89	1,02	№994
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	шт.	12,9	11,6	0,8	160	0	№216
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,743	0,957	14,718	79,5	0	
П. Завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		0	0	0	0	0	0
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	1/180г.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
Обед	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ		0	0	0	0	0	0
	СУП ПИЩЕВНИЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	20/250г	8	14,33	32,74	295,6	7,6	№880
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50гр.	7,75	8,04	8,315	136,66	0,62	№303
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	1/120г	3,1	3,228	6,432	99,12	7,28	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	1/180г.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30гр.	2,743	0,957	14,718	79,5	0	
	Уплотненный пищевик		0	0	0	0	0	0
	БЕЛСЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	1/55г.	20,35	7,49	19,89	238,18	0,5	№282
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С КАБАЧКАМИ	50гр.	1	4,3	4,2	59,63	0	№341
Ужин	ХЛЕБ РЖАНО	30г.	1,746	0,321	13,11	65,9	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		0	0	0	0	0	0
Итого за 5 дней:	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50гр.	0,2	0,7	0,8	32,9	3,48	№385
			73,00	69,00	275,01	1963,00	21,27	

3-7 лет с 1 августа 2020г. 105р.

3-7 лет с августа 2020г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход августа	Пищевые			Энергет. ценность ккал	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ ЧАЙ С МЯЛОКОМ ХЛЕБ ПИШЕВЧНЫЙ	150/185	11,8	15,45	57,63	306,25	0,037	№206
		1/180г.	4,19	4,36	18,94	93,1	1,2	№394
		30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ (бледный)	100гр.	0,5	0,1	10,1	46	0,34	№399
			0	0	0	0	0	
Обед	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ №120 С КУРИЦЕЙ ПИЦЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ КАБАЧКОВАЯ ИКРА КОМПОЗИТЕ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ РЖАВОЙ ХЛЕБ ПИШЕВЧНЫЙ	25/250г.	18,41	17	9,1	290,76	0,45	№85
		40/150г	15,39	10,29	13,4	299	9,587	№302
		50гр.	0,9	3,1	10,6	73,5	0	№53
		180гр.	0,4	0	27,85	107,7	0,54	№376
		30гр.	1,746	0,321	15,107	65,9	0	
		30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
Углетенный пудинг	БРЕЗЕЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАЛЫШЕ СО СЛУЩЕННЫМ МОЛОКОМ БЕЗСЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	120/10г.	6,39	4,928	30,515	177,04	1,27	№199
		180гр.	0	0	12,6	47,34	1	№383
			0	0	0	0	0	
Ужин	МОЛОКО КИпяченое ПИРОГ СТЕКЛЯТЫЙ С ТОВАРИЕМ	170гр.	6,8	7,48	11,76	197,13	2,6	№400
		50гр.	3,036	4,062	29,96	149,28	0,03	№459
Итого за 6 дней:			73,05	69,00	275,00	1963,00	16,85	

с 1августа 2020г. 109руб.

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1августа	Пищевые			Итого по листь (ккал)	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 8	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЖКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ с яблоком и сахаром	180г/33г	13,391	14,32	38,12	235,6	1,7	№185
		10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
		30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
			0	0	0	0	0	
		100гр.	0,5	0,3	10,1	46	2	№399
			0	0	0	0	0	
			11,49	8,46	23,01	375,06	14,3	№82
		10/250г	15,125	17,53	26,75	253,85	0,9	№312
		60гр.	1,88	6,25	9,53	107,75	0,3	№233
		100гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№576
Обед	СУП ВЕРМИШЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ	1/180гр	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
		30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
		30гр.	0	0	0	0	0	
			16,7	14,9	20,9	220,2	6,17	№230
		100/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
			0	0	0	0	0	
Удлиненой поливки	ВАРЕНИКИ ЯБЛОЧНЫЕ С САХАРОМ	90/10г	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
		100/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
		100/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
		100/10гр	3,4	4,8	24,1	153,5	3,48	№451
Ужин	СОБАКИ С ЯБЛОКАМИ И СУШЕНЫМИ ЯГОДКАМИ	100/10гр	73,86	63,79	276,90	1963,36	23,23	
Итого за 8 дней:								

3-7 лет с 1 августа 2020г. 109р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1 августа	Пищевые			энерг. ценность ккал/г	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 7	КАША МОЛОЧНАЯ вязкая (пшеница) С МАСЛОМ И САХАРОМ	300г/5г.	10,67	14,3	15,55	216,966	0,9	№185
		10г/180г.	1,2	0,4	18	79,5	0,03	№392
		10г/р.	0,05	0,08	8,25	74,8		№5, 2011
		20г/р.	2,742	0,957	14,718	79,5	0	
			0	0	0	0	0	
И завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ (абсолют)	100г/р.	0,5	0,1	10,1	46	2	№399
			0	0	0	0	0	
ОБЕД	РАССОЛЬНИК ЛЕГКИЙ РАДСКИЙ С КУРЯЦЕЙ ФРИКАДЕЛЬЖИ КУРЯЦЫЕ С СОУСОМ №355	20г/250г	11,8	25,81	37,87	142,9	7,6	№76
		80г/10г.	21,37	17,39	19,634	197,1	0,3	№308
		150г/р.	3,98	0,9	25,91	181,52	0,2	№315
		180г/р.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
		30г/р.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
		30г/р.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
Удлинительный пудинг	ХЛЕБ РАЖАНОЙ	70г/р.	7,91	4,43	6,77	182	0	№275
		100г/р.	2,7	2	19,2	152	20,6	№338
		17180г/р.	1,44	0	16,1	99,9	0,03	№372
		30г/р.	1,746	0,321	13,11	65,9	0	
			0	0	0	0	0	
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНЧАТЫЙ	17170г/р.	1,05	1,2	12,3	164,5	1,2	№394
		50г/р.	0,2	0,17	4,93	27,365	10	№368
			72,35	69,34	278,12	1963,15	43,20	
Итого за 7 дней:								

3-7 лет с 1 августа 2020г. 109р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1 августа	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 9 Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАШНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200/33г.	8,39	7,64	30,5	283,9	0,8 №188	
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0	0	12,4	47,34	1 №383	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ белобиточный	100/30гр.	2,32	0,12	22,36	234	0,08 №1	
11 Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,3 №376	
			0	0	0	0	0	
Обед	КОРНИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С РУЩЕНЫМ	100/50г.	22,1	20,26	55,44	246,5	5,34 №81	
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	1/50гр.	11,7	9,3	5,5	149,3	11 №500	
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100гр.	1,51	6,25	9,53	86,2	0,3 №137	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34 №376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
			0	0	0	0	0	
Удлиненный полдник	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	75/40/10г	10,76	9,65	9,78	185	0,25 №230	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр	1,2	0,4	18	79,6	0,03 №292	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г	1,2	0,4	18	79,6	0,03 №392	
	ПИРОЖОК СЛИВОЧНЫЙ С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ	50гр.	7,115	5,185	16,39	143,53	0,2 №454	
Итого за 9 дней:			73,61	69,80	275,30	1963,47	19,67	

3-7 лет с 1 августа 2020г. 109р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Вита	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 10		1 августа						
Завтрак	СМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	80гр.	7,02	14,52	3,48	172,33	0,75	№217
		10/180гр	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
		15/30гр.	6,4	8,3	24,8	190,65	0,13	№3
		100гр.	0,5	0,1	16,1	46	2	№399
II Завтрак	СОС ФРУКТОВЫЙ (сладкий)	25/250гр	13,937	24,83	31,203	285,55	7,59	№77
		28/160гр	22,97	9,2	49,62	454,09	0,36	№304
Обед	СУП КАРТУФЕЛЬНЫЙ С УЩЕЛКОЙ	1/50гр.	0,9	3,1	3,7	60,5		№53
		180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
		30гр.	1,746	0,721	13,107	63,9		
		30гр.	3,745	0,957	14,718	79,3		
Уплотненный полдник	БЛИНЧИКИ со сметаной и медом	100/10гр	12,2	6,9	39,1	214,33	0,05	№147
		180гр.	1,44	0	16,1	99,9	0,03	№372
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	100/180гр	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
		30гр.	0,2	0,17	4,93	27,365	1,1	№368
Итого за 10 дней:			73,00	69,00	275,01	1963,00	25,51	

ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД 731,6 693,1 2755,9 19632,4 256,0
 СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД 73,2 69,3 275,6 1963,2 25,6

Меню разработано на основании Сборника рецептов 2011г. блок и кулинарных изданий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.