

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Жемчужинка»
Е.С.Кузнецова

29.05.2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ В МБДОУ

« ДЕТСКИЙ САД « Жемчужинка»

Возрастная категория: от 3-7 лет

Документ подписан простой электронной подписью
Дата, время подписания: 29.05.2023 20:31:53
Ф.И.О. должностного лица: Кузнецова Елена Сергеевна
Должность: заведующий
Уникальный программный ключ: a1c39896-b9ed-4cbc-a0ba-f0474f81db23

Неделя первая.							
День первый (понедельник)							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич.це нность	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная ячневая	200,0	6,44	7,53	25,38	192,0	№32
	Кофейный напиток	200,0	2,08	2,39	12,76	84,06	№253
	Бутерброд со сливочным маслом	45,0	3,05	4,78	4,32	139,10	
	Итого за завтрак		11,57	14,70	42,46	415,16	
2-й завтрак	сок	100,0	0	0	12,0	50,0	
	Итого за 2-й завтрак		0	0	12,0	50,0	
Обед	Салат из моркови	50,0	0,605	3,55	4,85	52,96	№16
	Суп из рыбных консервов	250,0	10,18	2,6	15,08	239,34	№28
	Гречка отварная	150,0	10,03	8,68	49,41	324,60	№186
	Гуляш	80,0	6,0	7,6	2,47	164,8	№152
	Компот	200,0	0,48	0	23,8	90,0	№241
	хлеб	50,0	3,4	0,45	23,35	113,0	
	Итого за обед		30,7	22,88	118,96	984,70	
полдник	Овощная запеканка	150,0	5,1	8,7	21,9	186,0	№40
	Кисель	200,0	0	0	19,6	80,0	№86
	Печенье	20,0	4,1	2,3	13,2	94,0	
	Батон	40,0	3,0	1,16	20,56	106,0	
	Итого за полдник		12,2	12,16	75,26	466,0	
	Итого за 1-й день		55,47	49,74	248,68	1915,86	

Неделя первая.		День второй (вторник)					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич.це нность	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша манная	200,0	5,43	4,23	33,38	193,0	№91
	Какао с молоком	200,0	1,2	1,3	13,0	90,0	№248
	Бутерброд со сливочным маслом	45,0	3,05	4,78	4,32	139,10	
	Итого за завтрак		9,68	10,31	50,70	422,10	
2-й завтрак	сок	100,0	0	0	12,0	50,0	
	Итого за 2-й завтрак		0	0	12,0	50,0	
Обед	Салат из свеклы	40,0	0,57	2,47	3,34	37,56	№15
	Суп гороховый	250,0	7,1	0,6	20,1	127,3	№35
	Картофельное пюре	150,0	3,05	5,24	18,06	142,0	№206
	Котлета	80,0	12,92	11,85	13,46	212,0	№305
	Компот	200,0	0,48	0	23,8	90,0	№241
	хлеб	50,0	3,4	0,45	23,35	113,0	
	батон	40,0	3,0	1,16	20,56	106,0	
	Итого за обед		31,0	21,77	122,67	828,0	
полдник	Оладьи с повидлом	80,0	8,11	8,83	37,72	263,04	№280
	Кисломолочный продукт	150,0	4,35	4,8	6,0	88,5	№251
	вафли	20,0	1,0	6,04	12,02	106,4	
	Итого за полдник		13,46	19,67	55,74	457,94	
	Итого за 2-й день		51,14	51,75	241,11	1758,04	

Неделя первая. День третий (среда)							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная рисовая	200,0	3,09	4,07	32,09	177,0	№173
	Кофейный напиток	200,0	1,3	1,3	14,0	92,0	№253
	Бутерброд со сливочным маслом	45,0	3,05	4,78	4,32	139,10	
	Итого за завтрак		7,44	10,15	50,41	408,10	
2-й завтрак	сок	100,0	0	0	12,0	50,0	
	Итого за 2-й завтрак		0	0	12,0	50,0	
Обед	Салат из свеж. капусты	60,0	1,0	3,1	5,7	65,5	№11
	Свекольник со сметаной	250,0	4,22	6,5	13,77	145,0	№34
	Макароны отварные	200,0	4,48	9,2	24,36	198,8	№332
	Фрикадельки	70,0	9,79	9,99	11,24	176,03	№176
	Компот	200,0	0,48	0	23,8	90,0	№241
	хлеб	50,0	3,4	0,45	23,35	113,0	
	Батон	40,0	3,0	1,16	20,56	106,0	
	Итого за обед		26,37	30,40	122,78	894,33	
полдник	Творожная запеканка	150,0	21,86	14,46	15,87	290,13	№58
	Чай с сахаром	180,0	0	0	11,98	43,0	№263
	Зефир	25,0	1,0	0	20,0	80,0	
	Батон	40,0	3,0	1,16	20,56	106,0	
	Итого за полдник		25,86	15,62	68,41	519,13	
	Итого за 3-й день		59,67	56,17	253,6	1871,56	

Неделя первая.							
День четвертый (четверг)							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич.ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная пшённая	200,0	3,09	4,07	32,09	177,0	№6
	Чай с сахаром	200,0	1,2	1,3	90,0	109,78	№263
	Бутерброд со сливочным маслом	45,0	3,05	4,78	4,32	139,0	
	Итого за завтрак		7,34	10,15	126,41	425,80	
2-й завтрак	Сок	100,0	0	0	12,0	50,0	
	Итого за 2-й завтрак		0	0	12,0	50,0	
Обед	Салат из свеклы	40,0	0,57	2,44	3,34	37,56	№15
	Щи со сметаной	250,0	3,68	7,07	8,58	118,0	№56
	Жаркое по - домашнему	200,0	7,5	5,3	14,66	227,27	№153
	Компот	200,0	0,48	0	23,8	90,0	№241
	хлеб	50,0	3,04	0,45	23,35	113,0	
	батон	40,0	3,0	1,16	20,56	106,0	
	Итого за обед		18,27	16,42	94,29	691,83	
полдник	Манные биточки	200,0	8,47	6,23	50,16	291,0	№199
	Соус сладкий	30,0	1,2	1,0	2,4	35,3	№113
	Батон	40,0	3,0	1,16	20,56	106,0	
	Кисель	200,0	0	0	19,6	80,0	№86
	Вафли	20,0	1,0	6,04	12,02	106,4	
	Итого за полдник		13,67	14,43	104,74	618,70	
	Итого за 4-й день		39,28	41,0	337,44	1786,33	

Неделя первая.		День пятый (пятница)					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная «геркулес»	200,0	5,39	6,38	23,13	187,0	№93
	Кофейный напиток	200,0	1,3	1,3	14,0	92,0	№255
	Бутерброд со сливочным маслом	45,0	3,05	4,78	4,32	139,10	
	Итого за завтрак		9,74	12,46	45,45	418,10	
2-й завтрак	сок	100,0	0	0	12,0	50,0	
	Итого за 2-й завтрак		0	0	12,0	50,0	
Обед	Салат из моркови	50,0	0,605	0,55	4,85	52,96	№16
	Суп картофельный с фрикадельками	250,0	11,02	7,5	15,63	174,24	№23
	Капуста тушёная с мясом	200,0	10,0	8,2	10,8	280,0	№200
	Компот	200,0	0,48	0	23,8	90,0	№241
	хлеб	50,0	4,4	0,45	23,55	113,0	
	батон	40,0	3,0	1,16	20,56	106,0	
	Итого за обед		38,0	29,30	111,82	816,20	
полдник	Суп молочный с крупой	200,0	5,76	6,63	18,28	156,0	№43
	Булочка ванильная	55,0	4,0	6,87	29,66	206,0	№57
	Кисель	200,0	0	0	19,6	80,0	№86
	Батон	40,0	3,0	1,16	20,56	106,0	
	Итого за полдник		12,76	14,66	88,10	548,0	
	Итого за 5-й день		60,5	56,42	257,37	1832,30	

Неделя вторая. День первый (понедельник)							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша рассыпчатая гречневая	150,0	8,59	8,58	28,49	263,0	№186
	Какао с молоком	200,0	1,2	1,3	13,0	90,0	№263
	Бутерброд со сливочным маслом	45,0	3,05	4,78	4,32	139,10	
	Итого за завтрак		12,84	14,66	45,81	492,10	
2-й завтрак	сок	100,0	0	0	12,0	50,0	
	Итого за 2-й завтрак		0	0	12,0	50,0	
Обед	Салат из свеклы	40,0	0,57	2,47	3,34	37,56	№11
	Суп с макаронными изделиями	250,0	6,45	5,16	21,92	148,87	№38
	Плов	150,0	18,26	19,64	23,63	341,18	№433
	Компот	200,0	0,48	0	23,8	90,0	№241
	хлеб	50,0	3,4	0,45	23,35	113,0	
	батон	40,0	3,0	1,16	20,56	106,0	
	Итого за обед		23,90	17,44	103,77	836,61	
полдник	Рагу из овощей	180,0	2,67	4,82	12,19	104,0	№77
	Кисель	200,0	0	0	19,6	80,0	№86
	Батон	40,0	3,0	1,16	20,56	106,0	
	Пряник	25,0	4,1	2,3	13,2	94,0	
	Итого за полдник		9,77	8,28	65,55	384,0	
	Итого за 6-й день		46,51	40,38	227,13	1762,70	

Неделя вторая.		День второй (вторник)					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич.це нность	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная «Дружба»	200,0	5,5	8,77	29,27	213,0	№91
	Чай с сахаром	180,0	0	0	11,98	43,0	№263
	Бутерброд со сливочным маслом	45,0	3,05	4,78	4,32	139,10	
	Итого за завтрак		8,55	13,55	45,57	395,10	
2-й завтрак	сок	100,0	0	0	12,0	50,0	
	Итого за 2-й завтрак		0	0	12,0	50,0	
Обед							
	Суп крестьянский	250,0	3,03	2,03	16,5	165,44	№134
	Салат «Зимний»	60,0	1,0	4,14	7,04	70,19	№88
	Ёжики	120,0	13,2	19,59	14,49	287,0	№49
	Компот	200,0	0,48	0	23,8	90,0	№241
	Хлеб	50,0	3,4	0,45	23,35	113,0	
	Батон						
	Итого за обед		21,11	26,21	85,18	725,63	
полдник	Запеканка вермишелевая с мясом	200,0	18,44	16,36	28,37	322,2	№21
	Кисель	200,0	0	0	19,6	80,0	№86
	Батон	40,0	3,0	1,16	20,56	106,0	
	Печенье	20,0	4,1	2,3	13,2	94,0	
	Итого за полдник		25,54	19,82	81,73	602,2	
	Итого за 7-й день		55,20	59,58	224,48	1772,93	

Неделя вторая.		День третий (среда)					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная пшеничная	200,0	5,43	4,23	33,38	193,0	№88
	Чай с сахаром	180,0	0	0	11,98	43,0	№263
	Бутерброд со сливочным маслом	45,0	3,05	4,78	4,32	139,10	
	Итого за завтрак		8,48	9,0	49,68	375,10	
2-й завтрак	сок	100,0	0	0	12,0	50,0	
	Итого за 2-й завтрак		0	0	12,0	50,0	
Обед	Салат из моркови	50,0	0,605	3,55	4,85	52,96	№16
	Куриный бульон	250,0	25,74	21,31	22,44	385,26	№20
	Гороховое пюре	150,0	12,6	6,2	33,3	228,8	№92
	Котлета	70,0	9,84	8,02	7,16	139,13	№161
	Компот	200,0	0,48	0	23,8	90,0	№241
	Хлеб	50,0	3,4	0,45	23,35	113,0	
	Батон						
	Итого за обед		52,67	39,53	114,9	1009,15	
полдник	Творожная запеканка	200,0	12,14	9,96	66,48	404,0	№72
	Какао с молоком	200,0	1,2	1,3	13,0	90,0	№248
	вафли	20,0	1,0	6,04	12,02	106,0	
	Итого за полдник		14,34	17,3	91,5	600,0	
	Итого за 8-й день		75,49	65,83	268,08	2034,25	

Неделя вторая.							
День четвертый (четверг)							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич.ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная рисовая	200,0	3,09	4,07	32,09	177,0	№1
	Кофейный напиток	200,0	2,80	2,39	12,76	84,0	№255
	Бутерброд со сливочным маслом	45,0	3,05	4,78	4,32	139,10	
	Итого за завтрак		8,94	11,24	49,17	400,10	
2-й завтрак	сок	100,0	0	0	12,0	50,0	
	Итого за 2-й завтрак		0	0	12,0	50,0	
Обед	Салат из сол. огурцов	40,0	0,34	2,04	1,04	23,92	№87
	Рассольник со сметаной	250,0	4,1	7,16	20,93	145,0	№33
	Картофельное пюре	150,0	3,05	5,24	18,06	142,0	№206
	Тефтели\ томатный соус	70\30	10,35	11,6	31,33	174,53	№174\74
	Компот	200,0	0,48	0	23,8	90,0	№241
	хлеб	50,0	3,4	0,45	23,35	113,0	
	батон	40,0	3,0	1,16	20,56	106,0	
	Итого за обед		24,72	27,65	139,07	794,45	
полдник	Омлет	100,0	9,1	15,8	1,4	184,0	№69
	батон	40,0	3,0	1,16	20,56	106,0	
	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,0	9,6	108,0	№263
	мармелад	20,0	0	0	16,6	66,0	
	Итого за полдник		17,9	21,96	48,16	464,0	
	Итого за 9-й день		51,56	60,85	248,40	1708,55	

Неделя вторая .		День пятый (пятница)					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич.це нность	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная «геркулес»	200,0	5,39	6,38	27,13	187,0	№93
	Чай с сахаром	180,0	0	0	11,98	43,0	№263
	Бутерброд со сливочным маслом	45,0	3,05	4,78	4,32	139,10	
	Итого за завтрак		8,44	11,16	43,43	369,10	
2-й завтрак	сок	100,0	0	0	12,0	50,0	
	Итого за 2-й завтрак		0	0	12,0	50,0	
Обед	Салат из свеж. капусты	60,0	1,0	3,1	5,7	65,5	№11
	Борщ с мясом со сметаной	250,0	3,52	5,98	9,78	117,0	№27
	Рис отварной	150,0	3,6	5,4	36,8	209,7	№315
	Рыба тушёная с овощами	80,0	7,66	3,97	34,65	81,0	№144
	Компот	200,0	0,48	0	23,8	90,0	№241
	Хлеб	50,0	3,4	0,45	23,35	113,0	
	Батон	40,0	3,0	1,16	20,56	106,0	
	Итого за обед		22,66	20,06	154,64	782,20	
полдник	Блины со сгущёнкой	80,0	4,45	6,16	32,96	228,57	№727
	Кисель	200,0	0	0	19,6	80,0	№86
	Печенье	20,0	4,1	2,3	13,2	94,0	
	Итого за полдник		8,55	8,46	65,76	402,57	
	Итого за 10-й день		39,65	39,68	275,83	1603,87	
Итого за 10 дней		534,47	521,40	2582,12	18046,40		
Среднее значение		53,447	52,14	258,212	1804,64		