

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 28
Турсина И.П.
«1» апреля 2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 28

Меню приготавливаемых блюд в осенне-зимний период

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Яйца вареные-1	41	5,08	4,6	0,24	62,5	187
	Макаронные изделия отварные с овощами	100	3	2	20	91	297,01
	Чай с лимоном 180	180	0,17	0	4,85	19	104,03
	Икра кабачковая 50	50	0	3,5	3,85	45	633
	Хлеб с маслом и сыром 30/10/9	49	4,3	10,9	15,2	160,5	496,01
итого за завтрак		420	12,55	21	44,14	378	
второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	0	20	92	637
итого за второй завтрак		200	0	0	20	92	
обед	Рассольник ленинградский 180	180	4,48	3,42	10,62	118,1	64,04
	Котлеты, биточки, шницели	70	7,8	8,1	5,05	134	255,01
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,1	5,2	19,5	188	89,01
	Компот из свежих яблок 180	180	0	0,11	13,68	58,5	82,02
	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,6	5,2	3,1	62	628,07
	Хлеб ржаной 20	20	0,84	0,24	10	34,8	509,17
итого за обед		630	17,82	22,27	61,95	595,4	
уплотнённый полдник	Вареники ленивые со сметаной	150	13,53	10,51	27	206,26	207,04
	Кофейный напиток с молоком	180	0,31	0,14	7,14	60	391,08
	Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	90	3,91	3,27	29,6	170,6	450,03
	Яблоки свежие 100	100	0,3	0,3	11,5	44	141
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	47	509,01
	итого за уплотнённый полдник		540	19,63	14,42	84,9	527,86
Итого за день:		1790	50	57,69	210,99	1593,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша пшеничная молочная	180	3,6	6,67	22,49	179,18	63,02
	Чай с молоком	180	1,3	1,17	14,31	29,97	656,02
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	36	130
	Хлеб пшеничный 50	50	3,71	0,5	24,62	117,5	509,25
итого за завтрак		415	8,63	12,46	61,46	362,65	
второй завтрак	Кефир 180	180	5	5	7	90	610,03
итого за второй завтрак		180	5	5	7	90	
обед	Суп полевой 180	180	1,26	2,9	11,8	139,77	101
	Тефтели из говядины (свинины)	80	7	6,84	6	144	393,01
	Картофельное пюре № 434	130	2,34	4,3	20,44	132,6	501,01
	Компот из сухофруктов 180	180	0,48	0,1	27,85	96,93	83,02
	Хлеб ржаной 60	60	2,52	0,72	30	104,4	509,08
итого за обед		630	13,6	14,86	96,09	617,7	
уплотнённый полдник	Рыба тушеная в томате с овощами 80	80	6,75	2,7	3,6	81,71	219,1
	Рис отварной-130	130	3,2	3,48	29,3	177,32	506,03
	Булочка домашняя 60	60	1,4	3,11	21	144,64	161
	Молоко кипяченое 180	180	4,2	3,6	9,1	85	4,02
	Яйца вареные-2	20	2,54	2,3	0,12	31,33	187
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	47	509,01
итого за уплотнённый полдник		490	19,67	15,39	72,78	567	
Итого за день:		1715	46,9	47,71	237,33	1637,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша манная молочная жидкая-180	180	5,58	4,91	24,27	193,86	431,29
	Кофейный напиток с молоком 4	180	0,31	0,14	7,14	60	391,08
	Хлеб пшеничный с маслом 30/5	35	2,15	5,9	15	106,5	10,07
итого за завтрак		395	8,04	10,95	46,44	360,36	
второй завтрак	Яблоки, фаршированные изюмом	100	0,2	0	19,6	91	667
итого за второй завтрак		100	0,2	0	19,6	91	
обед	Борщ со сметаной 180	180	1,78	0,29	12,41	113,80	28
	Жаркое домашнему	150	16,05	9,3	11,32	258,42	247,01
	Салат из квашеной капусты	50	0,83	3,55	5	53	30,21
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	0	20	92	637
	Хлеб ржаной - 50	50	2,1	0,6	25	87	509,06
итого за обед		630	20,76	13,74	73,73	604,22	
уплотнённый полдник	Омлет с сыром	150	12,77	19,5	3,83	188,47	623,01
	Салат из зелёного горошка	50	1,6	5	7,1	51,87	32,02
	Чай с молоком	180	1,3	1,17	14,31	29,97	656,02
	Печенье	40	2,17	3,92	29,76	101,69	132
	Хлеб пшеничный 60	60	4,74	0,6	28,98	141	509,12
итого за уплотнённый полдник		490	22,58	30,19	83,98	513	
Итого за день:		1615	51,58	54,88	223,72	1568,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Суп молочный с крупой	180	1,63	1,94	16,52	118,62	85,06
	Молоко кипяченое 180	180	4,2	3,6	9,1	85	4,02
	Бутерброд с джемом или повидлом 60	60	2,39	4,28	34,89	164,38	2,02
итого за завтрак		420	8,22	9,82	60,51	368	
второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	0	20	92	637
итого за второй завтрак		200	0	0	20	92	
обед	Свекольник 180	180	2,2	3	9	69,84	65,03
	Плов из птицы	150	15,25	20,1	32,85	344,43	674,01
	Салат из солёных помидоров с луком	60	0	0,18	1,98	12	59
	Кисель 180	180	1,2	0,1	29,8	109,8	394,01
	Хлеб ржаной - 50	50	2,1	0,6	25	87	509,06
итого за обед		620	20,75	23,98	98,63	650,07	
уплотнённый полдник	Печень тушеная с луком 70	70	7,7	6,8	3,8	123,5	50,01
	Картофельное пюре № 434	130	2,34	4,3	20,44	132,6	501,01
	Чай с лимоном 180	180	0,17	0	4,85	19	104,03
	Пирожок с повидлом-60	60	3,3	8	29,16	165,65	5
	Яблоки свежие 100	100	0,3	0,3	11,5	44	141
	Хлеб пшеничный 35	35	2,72	0,32	17,04	82,25	509,05
итого за уплотнённый полдник		540	16,53	19,72	86,79	567	
Итого за день:		1780	45,5	53,52	265,93	1677,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,13	2,69	18,98	131,4	86
	Какао с молоком 2,8	180	3,24	2,7	22,5	109,6	387,01
	Хлеб с сыром 50	50	5,34	3,22	20,24	120,11	509,08
итого за завтрак		420	10,71	8,61	61,72	361,11	
второй завтрак	Кефир 180	180	5	5	7	90	610,03
итого за второй завтрак		180	5	5	7	90	
обед	Суп гороховый 180	180	1,44	2,02	18,24	117,29	645,06
	Печень по-строгановски	80	9,57	13,6	6,4	191,37	25,01
	Картофельное пюре № 434	130	2,34	4,3	20,44	132,6	501,01
	Компот из свежих яблок 180	180	0	0,11	13,68	58,5	82,02
	Хлеб ржаной 60	60	2,52	0,72	30	104,4	509,08
итого за обед		630	15,87	20,75	88,76	604,16	
уплотнённый полдник	Суфле из творога со сметаной	157	10,6	11,79	23,47	208,01	76,02
	Чай с сахаром	180	0,01	0	11,25	20,25	26,02
	Коржик молочный	60	2	3	24	153,42	593
	Салат из моркови с яблоками	60	0,2	4,45	5,25	84,96	30,14
	Яйца равные-2	20	2,54	2,3	0,12	31,33	187
	Хлеб пшеничный 30	30	2,13	0,3	14,96	70,5	612
Итого за уплотнённый полдник		507	17,48	21,84	79,05	568,47	
Итого за день:		1737	49,06	56,2	236,53	1623,74	
Итого за неделю:			243	270	1174,5	8100	
Среднее значение за 1 неделю:			48,6	54	234,9	1620	

Меню приготавливаемых блюд в осенне-зимний период

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Неделя 2 День 6							
завтрак	Каша из хлопьев овсяных «геркулес» жидкая	180	4,2	7,38	20,75	195,56	431,16
	Чай с молоком	200	1,4	1,23	16	33,3	656,01
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	36	130
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	509,04
итого за завтрак		420	8,78	13,13	56,11	358,86	
второй завтрак	Яблоки, фаршированные изюмом	100	0,2	0	19,6	91	667
итого за второй завтрак		100	0,2	0	19,6	91	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками 180	180	2,5	3,1	10,8	94,25	72,04
	Запеканка из капусты и отварного мяса	170	9,6	15,2	14,09	231,9	92
	Компот из сухофруктов 180	180	0,48	0,1	27,85	96,93	83,02
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	509,04
	Хлеб ржаной 60	60	2,52	0,72	30	104,4	509,08
итого за обед		630	18,26	19,52	102,06	621,48	
уплотнённый полдник	Рыба запеченная с картофелем по-русски	150	8,45	6	14	142,83	221,01
	Овощи натуральные соленые (огурец 60)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	635,05
	Кофейный напиток с молоком 4	180	0,31	0,14	7,14	60	391,08
	Сырники из творога со сгущенкой	100	10,15	14,4	22,6	304,58	202,03
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	47	509,01
итого за уплотнённый полдник		510	20,97	20,8	54,42	562,21	
Итого за день:		1660	49,76	53,45	232,19	1633,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	3,91	8,73	20,1	191,25	431,06
	Чай с сахаром	180	0,01	0	11,25	20,25	26,02
	Бутерброд с джемом или повидлом 60	60	2,39	4,28	34,89	164,38	2,02
итого за завтрак		420	6,31	13,01	66,24	375,88	
второй завтрак	Кефир 180	180	5	5	7	90	610,03
итого за второй завтрак		180	5	5	7	90	
обед	Суп перловый с мясом 180	180	6,2	5,4	10,8	97,78	208
	Гуляш из печени	70	10,96	3,08	1,79	112,83	617,01
	Рис отварной - 130	130	3,2	3,48	29,3	177,32	506,03
	Компот из яблок с лимоном	180	0	0	22,5	92,7	400,02
	Хлеб ржаной -50	50	2,1	0,6	25	87	509,06
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	47	509,01
итого за обед		630	24,04	12,76	99,05	614,63	
уплотнённый полдник	Голубцы ленивые со сметаной	180	5,85	10,13	7,38	166,15	244,03
	Яблоко свежее 100	100	0,3	0,3	11,5	44	141
	Молоко кипяченое 180	180	4,2	3,6	9,1	85	4,02
	Пряники	50	1,2	1,5	33,5	146,4	608,05
	Хлеб пшеничный 35	35	2,72	0,32	17,04	82,25	509,05
итого за уплотнённый полдник		545	14,27	12,25	78,52	520,4	
Итого за день:		1775	49,62	43,02	250,81	1600,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	3	4,5	28,03	191,06	431,15
	Чай с молоком	180	1,3	1,17	14,31	29,97	656,02
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	36	130
	Хлеб с сыром 40	40	4,2	2,66	15,12	96,08	509,07
итого за завтрак		405	8,52	12,45	57,5	353,11	
второй завтрак	Яблоки, фаршированные изюмом	100	0,2	0	19,6	91	667
итого за второй завтрак		100	0,2	0	19,6	91	
обед	Суп рыбный с томатом 180	180	3,39	3,96	6,33	117,68	64
	Зрза мясная с яйцом 80	80	13	15	9	250,4	381,01
	Капуста тушенная-130	130	1,49	4,68	4,02	88,5	503,03
	Компот из свежих яблок 180	180	0	0,11	13,68	58,5	82,02
	Хлеб ржаной -50	50	2,1	0,6	25	87	509,06
	Хлеб пшеничный 10	10	0,79	0,1	4,83	23,5	509,02
итого за обед		630	20,77	24,45	62,86	606,48	
уплотнённый полдник	Лапшевник с творогом	150	10,71	8,06	24,74	208,48	42
	Молоко сгущенное	60	2,1	11	11,1	81	611,03
	Кефир 200	200	5,55	5,55	7,77	100	610
	Салат из моркови с яблоками	60	0,2	4,45	5,25	84,96	30,14
	Хлеб пшеничный 30	30	2,13	1,78	14,96	70,5	30
итого за уплотнённый полдник		500	20,69	30,84	63,82	544,94	
Итого за день:		1635	50,18	67,74	203,78	1614,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с луком	100	3,1	4	15,5	194,4	94,01
	Яйца вареные-1	40	5,08	4,6	0,24	62,5	187
	Чай с лимоном	180	0,17	0	4,85	19	104,03
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	509,04
	Овощи натуральные соленые (огурец 60)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	635,05
итого за завтрак		420	11,99	9,06	40,93	377,7	
второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	0	20	92	637
итого за второй завтрак		200	0	0	20	92	
обед	Харчо 180	180	5,6	8,57	12,18	150,91	60
	Сельдь с луком	70	5	11,75	0,7	120,03	234
	Картофельное пюре № 434	130	2,34	4,3	20,44	132,6	501,01
	Кисель 180	180	1,2	0,1	29,8	109,8	394,01
	Хлеб ржаной 50	50	2,1	0,6	25	87	509,06
итого за обед		610	16,24	25,32	88,12	600,34	
уплотнённый полдник	Рагу из овощей 200	200	2,4	7,1	16,5	151	634
	Какао с молоком	200	3,6	3	24,5	115,41	387
	Пирожок с капустой	70	2,91	6,2	17,14	150,6	81,04
	Яблоки свежие 100	100	0,3	0,3	11,5	44	141
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	509,04
итого за уплотнённый полдник		610	12,37	17	88,96	555,01	
Итого за день:		1840	40,6	51,38	238,01	1625,05	
Итого за неделю:			243	270	1174,5	8100	
Среднее значение за 1 неделю:			48,6	54	234,9	1620	

