

Утверждаю
Заведующий МКДОУ "Детский сад п.
Горшечное" Л.И. Гребенкина



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МКДОУ "Детский сад п.Горшечное
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
(возрастная категория : от 3до 7 л
на 2023-2024год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	вые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			неделя 1 день1				
Завтрак	Макароны с сыром	150	12,1	12,3	31,9	163,5	120
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,1	61,3	376
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,25	0,73	26,32	66,3	
	Масло	10	0,06	7,2	0,08	66,1	14
Итого за завтрак		390	14,61	20,23	71,4	357,2	
2-й завтрак	Сок	130	1,17	0,26	10,5	62,4	
итого за 2-й завтрак		130	1,17	0,26	10,5	62,4	
Обед	Салат из соленых огурцов	50	1,7	0,1	4,18	54,99	
	Суп овощной со сметаной на м/б	200	7,19	6,51	23,55	117,05	115
	Котлета мясная	70	9,9	10,4	13,43	211,37	244
	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	11,89	57,8	379
	Хлеб ржаной	40	36	2	19,24	69,06	
Итого за обед		640	62	21,58	97,5	652,25	
Полдник	Кефир	200	5,6	5,1	20,9	103,8	
	Крендель сахарный	50	4,58	7,33	24,75	183	
Итого за полдник		250	10,18	12,43	45,65	286,8	
Итого за день:		1435	77,14	38,93	209,5	1365,1	
			неделя 1 день2				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	4	3,1	24,4	126,3	210
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,4	15,7	87,3	389
	Батон с маслом	40	3,1	9,5	20,7	178,8	
Итого за завтрак		400	17,2	15	60,8	392,4	

2-й завтрак	Сок фруктовый-яблочный	200	1	0,2	20,2	92	
итого за 2-й завтрак		200	1	0,2	20,2	92	
Закуска	Салат из зеленого горошка	50	11,8	0,1	2,8	25	
	Свекольник на м/б со сметаной	180/8/	2,3	1,6	11,2	110,7	102
	Тефтели мясные паровые	70	12,9	12	8,7	175	
	Соус томатный	30	1	1	4,6	63,2	
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,6	4,26	30,1	164,3	312
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,06	
	Компот из сухофруктов	180	0,26	0,1	14,7	57,8	377
Итого за обед		650	19,84	22,42	158,9	656,2	
	Батон	50	3	1,7	20,6	131	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	116	
итого за полдник		250	9,1	7	30,7	247	
Итого за день:		1370	46,14	44,42	250,4	1419,7	
неделя 1 день 3							
	Молочная каша "Геркулес"	180	3,29	3,46	19,5	101,8	121
	Чай с молоком	180	2,52	2,16	6,6	81,9	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Сыр	15	3,48	4,43	0	63,8	
	Масло	10	0	6,1	0,1	66,1	14
Итого за завтрак		415	11,57	16,39	40,96	384,1	
	Сок	100	0,5	0	9,9	48	
итого за 2-й завтрак		100	0,5	0	9,9	48	
Закуска	Салат из капусты	50	0,7	2,3	437	42,4	
	Суп с крупой со сметаной	180/8	3,9	4,44	15,1	128,7	101
	Жаркое по-домашнему	200	23,6	21,1	15,1	378,08	278
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,06	
	Компот из сухофруктов	180	0,26	0,1	14,7	57,8	349
Итого за обед		650	16,7	28	113,7	676,04	
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113	377
Полдник	Булочка домашняя	50	3,3	4,6	22	141,8	464
итого за полдник		250	9,4	9,9	32,1	254,8	
Итого за день:		1315	37,67	54,29	201,25	1362,94	

Неделя 1		День 4					
Завтрак	Каша молочная гречневая	170	6,2	5,8	22,5	140,6	121
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,3	12,6	77,2	
	Батон	30	3,4	1,3	17	78,6	
	Масло	10	0	6,1	0,1	50	14
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	15
	Итого за завтрак	405	15,68	19,93	52,2	401	
2-й завтрак		Яблоко	130	0,6	0,6	12,8	62,1
Итого за 2-й завтрак			130	6	0,6	12,8	62,1
Закуска	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,2	50,5	
	Суп картофельный с горохом на м/б	180	2,70	2,60	10,40	117,3	69
Обед	Котлета рубленая из птицы	70	8,40	8,00	23,43	129,00	304
	Соус томатный	30	0,80	1,30	4,70	40,40	
	Рис отварной рассыпчатый	130	3,2	4,1	26,18	197	331
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,06	
	Компот из сухофруктов	180	0,26	0,1	14,7	57,8	376
	Итого за обед	650	19,20	18,88	100,36	661,06	
Полдник	Кефир	200	5,60	5,00	7,80	100	389
	Печенье	50	3,75	4,9	35,25	208,5	
Итого за полдник		250	9,17	9,9	43,05	308,5	
Итого за день:		1395	41.2	38.35	160	1432,9	
		Неделя 1		День 5			
Завтрак	Каша молочная рисовая	180	4,80	5,8	11,21	161,3	449
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,6	72,6	300
	Масло	10	8,2	0,5	0,8	66,1	382
	Чай с лимоном	180	0,1	0	13,3	54,4	87
	Итого за завтрак	400	15,53	6,6	39,91	354,4	
2-й завтрак		Сок	140	2,1	0,28	30,5	133
Итого за 2-й завтрак			140	2,1	0,28	30,5	133

Закуска	Икра кабачковая	50	0,8	2,3	3,1	59,5	
Обед	Борщ с картофелем и капустой	180	1,8	5,4	10,8	168,3	148
	Котлеты рыбные	70	13,2	8,2	8,7	179,6	108
	Картофельное пюре	130	2,6	4,5	18,1	128,6	
	Компот из сухофруктов	180	0,26	0,1	14,7	57,8	349
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,06	
Итого за обед		660	22,46	15,32	95,86	662,8	
Полдник	Кисель фруктовый	180	1,26	0	26,17	109,8	376
	Сырники творожные запеченные	70	12,01	9,68	11,48	163,8	237
Итого за полдник		250	13,27	9,68	37,65	273,6	
Итого за день:		1420	46,79	38,1	205,97	1423,8	
Итого за 1 неделю:		6935	213,7	203,14	1036,5	7004,4	
Итого среднее за 1 неделю:		1387	42,7	44,44	207,3	1400,8	
неделю - завтраки		402	14,918	15,63	53,054	377,82	
а 1 неделю - обеды		650	30,1	23,84	85,89	638,3	
среднее за 1 неделю -полдники		250	10,224	9,782	37,83	271,6	

		Неделя 2	День 6				
Завтрак	Омлет натуральный	150	10,9	9,20	7,9	157,8	172
	Салат из зеленого горошка	50	0,9	0,10	2,1	16,7	
	Чай с лимоном	180	0,1	0	13,3	54,4	87
	Батон с маслом	40/10	3,1	9,5	20,7	178,8	
Итого за завтрак		420	14,1	10,24	42,51	377,07	
2-й завтрак	Сок	100	0,5	0	9,9	48	
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0	9,9	48	
Обед	Закуска Салат из соленых огурцов	50	0,6	0,1	1,3	39	
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	3,8	6,7	21,9	176,6	115
	Гуляш из отварного мяса	70	5,6	5,2	25,6	173,2	258
	Гречка рассыпчатая	130	8	5,6	31,9	183,2	251
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,06	
	Компот из сухофруктов	180	0,26	0,1	14,7	57,8	349
Итого за обед		660	21,04	24	82,14	698,8	

Полдник	Ватрушка с творогом	50	2,9	1,9	30,2	146,6	459
	Кисель фруктово-ягодный	200	1,4	0	29,08	122	376
Итого за полдник		250	4,3	1,9	59,28	268,6	
Итого за день:		1550	33,96	36,34	204,13	1392,5	
		Неделя 2		День 7			
Завтрак	Молочная каша "Геркулес"	180	6,2	4,9	23,3	180	121
	Чай с лимоном	180	0,2	0	13	56	
	Батон с маслом	35/5	3,01	4,79	14,92	122,1	
	Сыр	15	3,48	4,43	0,04	37,4	14
Итого за завтрак		400	12,89	14,17	51,26	389,4	
2-й завтрак	Яблоко	130	0,6	0,6	12,8	62,1	
		130	0,6	0,6	12,8	62,1	
Итого за 2-й завтрак							
Закуска	Салат из моркови	50	0,6	3,54	4,85	53	33
	Борщ со сметаной на м/б	200/8	4,06	6,08	12,38	170,4	85
Обед	Плов из отварного мяса	200	10,07	14,3	28,8	349,5	374
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,06	
	Компот из свежих фруктов	180	0,26	0,1	14,7	57,8	377
Итого за обед		670	31	31,2	67,6	699,7	
Полдник	Пряники	50	2,95	3,25	35,25	176,5	
	Кофейный напиток	200	4,86	3,75	16,05	105,42	454
Итого за полдник		250	7,81	7	51,3	281,92	
Итого за день:		1455	50,49	51,33	178,3	1433,1	
		Неделя 2		День 8			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	5,1	5,2	19,7	159,1	64
	Какао с молоком	180	2,9	2,4	9,9	85,3	376
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,6	72,6	
	масло сливочное	10	0	6	0,13	50	
Итого за завтрак		400	10,43	13,9	44,33	372,6	
2-й завтрак	Сок	180	0,32	0,13	14,77	86,4	
		180	0,32	0,13	14,77	86,4	
Итого за 2-й завтрак							
Закуска	Салат из свеклы	50	0,64	2,55	3,42	53	111

	Рассольник с мясом со сметаной	180/20/8/	9,8	8,5	28,4	132,01	81
	Биточки рыбные	70	5,1	5,6	7,7	90,4	304
	Капуста тушеная	130	2,7	4,76	12,96	151,7	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,06	
	Компот из сухофруктов	180	0,26	0,1	14,7	57,8	349
Итого за обед		650	27,7	19,66	87,17	633	
Полдник	Кисель	180	0	0	20,7	82,7	389
Полдник	Запеканка из творога	130	15,4	14,7	25,5	183,6	466
		310	15,4	14,7	46,2	266,3	
Итого за день		1480	52,57	65,62	198,2	1358	
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша молочная манная	180	3,6	2,9	23,2	124,2	121
	Чай с лимоном	180	0,1	0	14,8	60,4	376
	Батон с маслом	40/10	3,01	4,79	14,92	178,8	
Итого за завтрак		400	6,71	7,69	52,92	363,4	
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	2	95	
Итого за 2-й завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
Закуска	Салат белокачанной капусты	50	0,7	2,6	4,37	42,44	
	Суп картофельный с фрикадельками	180	8,8	9,1	12,65	152,4	102
	Печень по-строгановски	70	3,6	6,16	14,8	155	171
	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9	246
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,06	
	Компот из сухофруктов	180	0,26	0,1	14,7	57,8	376
Итого за обед		650	21,32	14,6	83,2	652,6	
Полдник	Кефир 2,5%	200	5,6	5	8	106	
Итого за полдник	Пряники	50	2,95	3,25	35,25	181	460
		250	8,55	8,25	43,25	287	
Итого за день		1400	36,58	42,18	173,79	1389,3	
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	190	5,24	5,5	20,1	200,9	467

	Какао на молоке	180	2,82	2,4	20,06	113,31	397
	Батон	30	2,25	0,73	12,1	61,2	
Итого за завтрак		400	10,31	8,63	52,26	375,41	
	Сок	130	0,9	0,1	10,5	62,4	
2-й завтрак		130	0,9	0,1	10,5	62,4	
Итого за 2-й завтрак		50	2,9	1,9	10,8	40	
Закуска	Кукуруза сладкая	180/30	1,82	2,22	21,9	111,2	83
	Суп рыбный	70	3,8	6,6	7,3	161	309
	Птица тушеная	130	5	10,7	21,3	220	312
Обед	Рагу из овощей	40	2,64	0,48	13,36	69,06	
	Хлеб ржаной	180	0,26	0,1	14,7	57,8	376
	Компот из сухофруктов						
		650	18,9	16,16	109,96	631,4	
Итого за обед	Вареники ленивые	50	6,5	5,3	12,1	136	464
	Кисель ягодный	200	1,4	0	32,2	135,5	
Итого за полдник		250	7,9	5,3	44,3	271,5	
Итого за день:		1390	37,11	30,09	206,52	1321,5	
Итого за 2 неделю:		7275	210,71	225,56	960,94	6894,4	
го среднее за 2 неделю:		1464	42,142	44,11	192,188	1378,88	
ее за 2 неделю-завтраки		404	7,03	12,9	46,14	375,576	
нее за 2 неделю-обеда		656	23,992	21,124	74,19	663,1	
ее за 1 неделю -полдни		262	9,4	7,43	48,866	275,064	
го среднее за 10 дней		1425,5	42,4	44,77	199,7	1389,8	
нее за 10 дней - завтраки		403	10,974	14,265	49,597	376,698	
	средние за 10 дней - обеда	653	27,0	24,8	80,0	640,0	
	средние за 10 дней - полдни	256	9,812	8,606	43,348	275	