

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профсоюзного комитета

О.Е. Башкирова О.Е. Башкирова

«02» 09 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ г. Мценска «Детский сад № 10»

О.В. Лукашина О.В. Лукашина

«02» 09 2024г.



Примерное десятидневное меню МБДОУ г. Мценска «Детский сад № 10»

для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 (понедельник)							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	54-3г-2020
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,9	24,2	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/30	3,7	0,8	51,3	187,6	Пром.
Итого за завтрак		400	11,8	7,6	85,8	419,5	
Второй завтрак	Сок яблочный	180	1	0,2	20,2	86,6	Пром.
Итого за второй завтрак		180	1	0,2	20,2	86,6	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	1,8	2,6	11,1	74,6	54-6с-2020
	Рагу из овощей	130	2,1	6,4	10,4	107,9	54-9г-2020
	Оладьи из печени	80	19,4	9,3	7,8	223,1	622
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	17,9	73	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22	108,5	Пром.
		640	27,3	18,8	69,2	587,1	
Итого за обед							
Уплотненный полдник							
	Каша жидкая молочная гречневая	180	6,3	5,2	23,8	173,7	54-20к-2020
	Какао с молоком	180	3,3	3,2	11,4	90,4	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	22	112	Пром.
		400	12,8	9,2	57,2	376,1	
Итого за уплотненный полдник							
Итого за день		1620	52,9	35,8	232,4	1469,3	
День 2 (вторник)							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,7	4,9	25,8	166,1	54-21к-2020
	Кофейный напиток	180	1	0,6	6,2	34,1	54-23/1гн -2020
	Хлеб пшеничный с масло и сыром	40/10/15	6,8	12,5	22,1	231,8	Пром.
		425	12,5	18	54,1	432	
Итого за завтрак	Яблоко	100	0,3	0,3	6,9	47	Пром.
Второй завтрак		100	0,3	0,3	6,9	47	
Итого за второй завтрак							
Обед							
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	6,8	86	54-1с-2020
	Картофельное пюре	130	2,8	4,4	17,2	120,8	54-11г-2020

	Рыба тушеная с овощами	80	7,7	3,9	2,2	74	247
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	17,9	73	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	22	112	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22	108,5	Пром.
Итого за обед		680	19,4	14,5	88,1	574,3	
Уплотненный полдник							
	Запеканка из творога с морковью	150	15,1	8,6	23,5	232	54-2гн-2020
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,9	24,2	54-2гн-2020
	Молоко сгущенное	30	2,1	2,6	16,8	99	Пром.
Итого за уплотненный полдник		360	17,4	11,2	46,2	355,2	
Итого за день		1565	45,8	32,2	172,1	1408,5	
День 3 (среда)							
Завтрак							
	Салат из белокочанной капусты	50	0,9	6,1	5	78,7	54-7з-2020
	Омлет натуральный	150	12,7	17,9	3,2	225,2	54-1о-2020
	Какао с молоком	180	3,3	3,2	11,4	90,4	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	22	112	Пром.
Итого за завтрак		420	20,1	28	41,6	506,3	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,4	0,1	6,1	30	Пром.
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,1	6,1	30	
Обед							
	Суп вермишелевый	200	2,7	2,8	15,9	104,7	88
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,2	5,4	31,2	202,5	54-4г-2020
	Тефтели из говядины «Ежики»	70	9,2	9,3	8,6	154,7	54-15м-2020
	Соус красный основной	30	0,4	0,6	2,3	16	54-3соус-2020
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	17,9	73	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22	108,5	Пром.
Итого за обед		660	24,5	18,6	97,9	659,4	
Уплотненный полдник							
	Каша вязкая молочная овсяная	180	5,8	7,6	23,2	184,1	54-9к-2020
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,9	24,2	54-2гн-2020
	Булочка ванильная	60	4,7	4,1	30,5	177	54-10В-2020
Итого за уплотненный полдник		420	10,7	11,7	59,6	385,3	
Итого за день		1600	55,7	58,4	205,2	1581	

День 4 (четверг)										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная пшениная	180	7,5	9,2	33,8	247,3				54-6к-2020
	Кофейный напиток	180	1	0,6	6,2	34,1				54-23/1гн -2020
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	22	112				Пром.
Итого за завтрак		400	11,7	10,6	62	393,4				
Второй завтрак	Сок грушевый	180	1	0,2	20,2	86,6				Пром.
Итого за второй завтрак		180	1	0,2	20,2	86,6				
Обед										
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	9,6	90,1				54-2с-2020
	Картофельное пюре	130	2,8	4,4	17,2	120,8				54-11г-2020
	Котлета рыбная	80	13,9	5,3	6,8	130,9				54-2р-2020
	Соус красный основной	30	0,4	0,6	2,3	16				54-3соус-2020
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	17,9	73				54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22	108,5				Пром.
Итого за обед		670	22,8	15,7	75,8	539,3				
Уплотненный полдник										
	Оладьи	100	6,5	6,6	31,6	213				1101
	Повидло	30	0,4	0	65	236,8				Пром.
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,9	24,2				54-2гн-2020
Итого за уплотненный полдник		310	7,1	6,6	102,5	474				
Итого за день		1560	42,6	33,1	260,5	1493,3				
День 5 (пятница)										
Завтрак										
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	4,2	14,7	120,7				54-19к-2020
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,9	24,2				54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	6,7	5,3	22	212,5				Пром.
Итого за завтрак		415	11,9	9,5	42,6	357,4				
Второй завтрак	Снежок	150	3,9	3,8	16,5	108				Пром.
Итого за второй завтрак		150	3,9	3,8	16,5	108				
Обед										
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,5	3,8	12,4	114,8				54-12с-2020
	Плов с курицей	150	20,3	6,1	24,1	232				54-12м-2020
	Огурец соленый в нарезке	50	0,4	0,05	0,9	5,5				Пром.

	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	17,9	73	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22	108,5	Пром.
Итого за обед		630	31,2	10,5	77,3	533,8	
Уплотненный полдник							
	Винегрет	60	0,8	5,3	4,5	69,3	54-16з -2020
	Сельдь	50	8,5	9	0	112	129
	Кисель	180	0,4	0,1	14,4	68	54-20хн -2020
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	22	112	Пром.
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	Пром.
Итого за уплотненный полдник		360	15,2	18,1	63,2	486,4	
Итого за день		1555	62,2	41,9	199,6	1485,6	
Неделя 2							
День 1 (понедельник)							
Завтрак							
	Каша «Дружба»	180	4,4	5,2	21,5	152,1	
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,9	24,2	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/30	3,7	0,8	51,3	187,6	Пром.
	Конфета	20	0,8	6,8	11,9	101	Пром.
Итого за завтрак		450	9,1	12,8	90,6	464,9	
Второй завтрак	Сок яблочный	180	1	0,2	20,2	86,6	Пром.
Итого за второй завтрак		180	1	0,2	20,2	86,6	
Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,7	4	3,9	54,9	53
	Рассольник «Ленинградский»	200	1,9	5	13,2	106,5	54-3с-2020
	Голубцы ленивые	150	12,6	11,2	9,9	192,4	54-3м-2020
	Соус красный основной	30	0,4	0,6	2,3	16	54-3соус-2020
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	17,9	73	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22	108,5	Пром.
Итого за обед		670	19,6	21,3	69,2	551,3	
Уплотненный полдник							
	Каша жидкая молочная гречневая	180	6,3	5,2	23,8	173,7	54-20к-2020
	Какао с молоком	180	3,3	3,2	11,4	90,4	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	22	112	Пром.
Итого за уплотненный полдник		400	12,8	9,2	57,2	376,1	
Итого за день		1700	42,5	43,5	237,2	1478,9	

День 2 (вторник)					
Завтрак	Каша вязкая молочная пшениная	180	7,5	9,2	33,8
	Кофейный напиток	180	1	0,6	6,2
	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	6,7	5,3	22
		415	15,2	15,1	62
Итого за завтрак	Кефир	150	4,3	4,8	6
Второй завтрак		150	4,3	4,8	6
Итого за второй завтрак					
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,2	4	15,7
	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8
	Котлета из курицы	70	14,4	3,2	10,1
	Соус красный основной	30	0,4	0,6	2,3
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	17,9
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22
		680	28,4	13,2	100,8
Итого за обед					
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,9
	Плюшка	60	4,7	4	30,5
		390	8,6	8,4	51
Итого за уплотненный полдник					
Итого за день		1635	56,5	41,5	219,8
День 3 (среда)					
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,7	17,9	3,2
	Икра кабачковая	50	0,9	3,5	5,8
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,9
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	22
Итого за завтрак		420	17	22,2	36,9
Второй завтрак	Банан	100	1,8	0,3	20,2
Итого за второй завтрак		100	1,8	0,3	20,2
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,1	10,7
	Каша перловая рассыпчатая	150	6,2	4,7	27
	Печень по - строгановски	80	13,5	12,5	5,3
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	17,9

	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22	108,5	Пром.
Итого за обед		660	25,4	21,8	82,9	634,3	
Уплотненный полдник							
	Каша молочная манная	180	5,6	6,7	22,6	172,8	168
	Кофейный напиток	180	1	0,6	6,2	34,1	54-23/1гн-2020
	Вафли	20	1,1	4,6	13	98	Пром.
Итого за уплотненный полдник		380	7,7	11,9	41,8	304,9	
Итого за день		1560	51,9	56,2	181,8	1473,8	
День 4 (четверг)							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная рисовая	180	4,7	4,9	25,8	166,1	54-21к-2020
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,9	24,2	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/30	3,7	0,8	51,3	187,6	Пром.
Итого за завтрак		430	8,6	5,7	83	377,9	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,4	0,1	6,1	30	Пром.
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,1	6,1	47	
Обед							
	Суп овощной	200	1,5	3,6	8,2	70,9	54-17с-2020
	Картофельное пюре	130	2,8	4,4	17,2	120,8	54-11г-2020
	Тефтели рыбные	80	12,1	9,1	9,3	167,6	54-9р2020
	Соус красный основной	30	0,4	0,6	2,3	16	54-3соус-2020
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	17,9	73	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22	108,5	Пром.
Итого за обед		670	20,8	18,2	76,9	556,8	
Уплотненный полдник							
	Сырники	150	29	7,8	27,4	297,7	54-6т-2020
	Молоко сгущенное	30	2,1	2,6	16,8	99	Пром.
	Кофейный напиток	180	1	0,6	6,5	34,1	54-23/1гн-2020
Итого за уплотненный полдник		360	32,1	11	50,7	430,8	
Итого за день		1560	61,9	35	216,7	1412,5	
День 5 (пятница)							
Завтрак							
	Каша молочная гречневая	180	6,3	5,2	23,8	173,7	54-20к-2020
	Кофейный напиток	180	1	0,6	6,5	34,1	54-23/1гн-2020

	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	6,7	5,3	22	212,5	Пром.
Итого за завтрак		415	14	11,1	52,3	420,3	
Второй завтрак	Сок яблочный	180	1	0,2	20,2	86,6	Пром.
Итого за второй завтрак		180	1	0,2	20,2	86,6	
Обед							
	Суп «Полевой»	200	1,5	3,7	9	76	54-10с-2020
	Капуста тушеная с курицей	150	16,5	16,6	10	254,3	54-10М-2020
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	17,9	73	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22	108,5	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	22	112	Пром.
Итого за обед		620	25,2	21,6	80,9	623,8	
Уплотненный полдник							
	Блины со сметаной с сахаром	100/30	5,7	10,9	26,8	227,9	267
	Кисель	180	0,4	0,1	14,4	68	54-20хн -2020
Итого за уплотненный полдник		310	6,1	11	41,2	295,9	-
Итого за день		1525	46,3	43,9	194,6	1426,6	
Среднее значение за период:		1588	51,8	42,6	212	1476,3	