

Утверждено

приказом заведующего
МБДОУ "Детский сад №7"
от 30.08.2024 г. №168

Примерное десятидневное меню
МБДОУ "Детский сад №7"

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								
завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	1/150	5,29	4,8	28,9	179,96		105
	Какао с молоком	1/150	3,63	3,78	24,54	146,7		5
	Бутерброд с сыром	15/10	3,45	3,44	7,8	75,96		3
обед	Суп картофельный с горохом и гречками	1/150	1,41	2,33	8,16	59,25		37
	Гуляш из говядины	1/100	15,08	17,41	2,7	227,81		51
	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	5,82	3,62	30	175,86		24
	Огурец свежий	1/20	0,14	0	0,54	2,72	2	б/р
	Компот из кураги и изюма	1/150	0,25	0	16,9	68,6		2
	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	12,99	61,65		б/р
полдник	Молоко	1/150	4,2	4,8	14,1	116,4		б/р
	Печенье	1/20	1,48	2	15,24	84,88		б/р
ужин	Рагу из овощей	1/150	2,79	10,88	16,51	175,12		77
	Чай сладкий	1/150	0	0	11,22	44,88		7
	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,22	8,69	41,22		б/р
итого за 1 день:			46,34	53,61	198,29	1461,01	2	х
День 2								
завтрак	Каша "Дружба"	150/5	4,95	6,29	26,53	182,53		14
	Какао с молоком	1/150	3,63	3,78	24,54	146,7		6
	Бутерброд с сыром	15/10	3,45	3,44	7,8	75,96		б/р
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	1/50	0,82	5,04	5,32	69,92	17,5	51
	Суп крестьянский с овсяной крупой	1/150	1,4	4,64	9,2	84,16		40
	Котлета рыбная с соусом	100/50	15,54	2,89	10,19	128,93		62
	Макаронные изделия отварные	1/70	2,58	2,47	16,48	98,47		46
	Напиток из шиповника	1/150	0,34	0	10,50	43,36		128
	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	12,99	61,65		б/р
полдник	Напиток "Снежок"	1/150	4,8	3,75	16,5	118,95		б/р
	Печенье	1/20	1,48	2	15,24	84,88		б/р
ужин	Оладьи со сгущенным молоком	1/100	5,7	5,23	49,32	267,15		21
	Чай сладкий	1/150	0	0	11,22	44,88		8
итого за 2 день:			46,37	39,86	215,83	1407,54	17,5	х
День 3								

завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150/5	5,62	6,1	26,67	184,06		43
	Кофейный напиток на молоке	1/150	2,09	2,39	14,78	88,99		11
	Бутерброд с маслом	15/5	1,14	4,55	7,71	76,35		б/р
обед	Салат из свежих огурцов	1/50	0,36	5,04	1,5	52,8	5	213
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/20	2,08	9,33	9,29	129,45		26
	Картофельная запеканка с мясом	1/150	15,96	15,49	11,52	249,33		60
	Соус молочный	1/10	0,34	3,45	4,61	50,85		122
	Кисель	1/200	0,11	0	29,03	116,56		129
	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	12,99	61,65		б/р
полдник	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	44,4	10	б/р
	Напиток из шиповника	1/150	0,51	0	15,76	65,07		128
ужин	Сырники из творога со сметаной	150/10	21,7	4,2	35,7	267,4		30
	Чай сладкий	1/150	0	0	11,22	44,88		8
итого за 3 день:			51,99	51,28	190,5775	1431,79	15	x
День 4								
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	1/150	4,19	4,59	14,79	117,23		94
	Кофейный напиток на молоке	1/150	2,09	2,39	14,78	88,99		12
	Бутерброд с маслом	15/5	1,14	4,55	7,71	76,35		б/р
обед	Салат из свёклы и моркови	1/50	0,66	5,04	3,84	63,36		34
	Щи из свежей капусты со сметаной	1/150	1,94	5,86	6,84	87,86		55
	Плов из отварной птицы	1/150	25,45	13,7	21,47	310,98		70
	Компот из плодов или ягод сушеных	1/150	0,32	0	15,6	63,68		14
	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	12,99	61,65		б/р
полдник	Банан	1/100	1,5	0,5	21	94,5	10	б/р
	Компот из плодов или ягод сушеных	1/150	0,25	0	16,9	68,6		14
ужин	Салат рыбный	1/100	5,8	16,6	5,5	194,6		65
	Чай сладкий	1/150	0	0	11,22	44,88		8
	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,22	8,69	41,22		б/р
итого за 4 день:			46,14	53,78	161,33	1313,9	10	x
День 5								
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	1/150	4,42	5,31	25	165,47		104
	Какао с молоком	1/150	3,63	3,78	24,54	146,7		6
	Бутерброд с повидлом	15/10	1,2	0,44	13,75	63,76		б/р
обед	Салат из свежих помидоров	1/50	0,5	5,08	2,3	56,92		244
	Рассольник ленинградский	1/150	3,01	6,78	19,42	150,74		76
	Голубцы ленивые	1/150	13,12	13,38	9,86	212,34		71
	Компот из сухофруктов	1/150	0,42	0	20,91	85,32		14
	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	12,99	61,65		б/р
полдник	Напиток "Снежок"	1/150	4,8	3,75	16,5	118,95		б/р
	Печенье	1/20	1,48	2	15,24	84,88		б/р
ужин	Запеканка рисовая с творогом	1/150	13,35	7,9	26,4	230,1		112
	Соус молочный	1/10	0,34	3,45	4,61	50,85		122
	Чай сладкий	1/150	0	0	11,22	44,88		8
итого за 5 день:			47,95	52,2	202,74	1472,56	0	x

День 6								
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	1/150	3,75	4,84	23,8	153,76		98
	Чай с молоком	1/150	2,1	1,91	9,9	65,19		10
	Бутерброд с маслом	15/5	1,14	4,55	7,71	76,35		б/р
обед	Салат из свёклы и моркови	1/50	0,66	5,04	3,84	63,36		34
	Суп картофельный с вермишелью	1/150	1,7	1,7	13	74,1		34
	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	5,82	3,62	30	175,86		24
	Суфле из птицы	1/75	24,65	19,55	1,67	281,23		42
	Компот из сухофруктов	1/150	0,56	0	27,89	113,8		14
	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	12,99	61,65		б/р
полдник	Сок	1/150	0,6	0	13,1	54,8		б/р
	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	44,4	10	б/р
ужин	Винегрет овощной	1/100	1,3	10,14	23,53	190,58		80
	Чай сладкий	1/150	0	0	11,22	44,88		8
	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,22	8,69	41,22		б/р
итого за 6 день:			45,48	52,3	197,14	1441,18	10	х
День 7								
завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	1/150	4,63	6,5	18,65	151,62		96
	Какао с молоком	1/150	3,63	3,78	24,54	146,7		6
	Бутерброд с сыром	15/10	3,45	3,44	7,8	75,96		б/р
обед	Салат из свежих помидоров	1/50	0,5	5,08	2,3	56,92		244
	Суп крестьянский со сметаной	1/150	1,38	4,52	9	82,2		40
	Тефтели мясные паровые	1/75	12,85	14,6	8,74	217,76		74
	Пюре картофельное	1/100	2,13	4,04	15,53	107		48
	Сок	1/150	0,6	0	23,38	95,92		б/р
	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	12,99	61,65		б/р
полдник	Банан	1/100	1,5	0,5	21	94,5	10	б/р
	Йогурт питьевой	1/150	2,25	4,35	17,4	117,75		б/р
ужин	Рис отварной	1/100	2,59	3,3	26,85	147,46		243
	Рыба пирпущенная с овощами	1/80	14,03	1,9	0,25	74,22		135
	Чай сладкий	1/150	0	0	11,22	44,88		8
	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,22	8,69	41,22		б/р
итого за 7 день:			52,34	52,56	208,34	1515,76	10	х
День 8								
завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	1/150	5,29	4,8	28,9	179,96		106
	Кофейный напиток на молоке	1/150	2,09	2,39	14,78	88,99		12
	Бутерброд с повидлом	15/10	1,2	0,44	13,75	63,76		б/р
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	1/50	0,82	5,04	5,32	69,92	17,5	51
	Свекольник со сметаной	1/150	1,16	3,8	6,03	62,96		36
	Шницель из говядины	1/75	12,44	9,24	12,56	183,16		65
	Макаронные изделия отварные	1/100	3,68	3,53	23,55	140,69		194
	Компот из кураги и изюма	1/150	0,25	0	16,9	68,6		46
	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	12,99	61,65		2
полдник	Молоко	1/150	4,2	4,8	14,1	116,4		б/р

	Печенье	1/20	1,48	2	15,24	84,88		б/р
ужин	Биточки пшеничные с джемом	1/100	5,6	4,55	27,7	174,15		100
	Чай сладкий	1/150	0	0	11,22	44,88		8
итого за 8 день:			39,89	40,92	203,04	1340	17,5	х
День 9								
завтрак	Каша манная молочная вязкая	1/150	4,78	5,14	28,37	178,86		92
	Какао с молоком	1/150	3,63	3,78	24,54	146,7		5
	Бутерброд с маслом	15/5	1,14	4,55	7,71	76,35		б/р
обед	Салат из свежих огурцов	1/30	0,22	3,02	0,9	31,66	3	213
	Суп молочный с овощами	1/150	3,11	4,28	11,3	96,16		97
	Жаркое по-домашнему	1/120	13,5	10,89	15,43	213,73		68
	Напиток из шиповника	1/150	0,51	0	15,76	65,07		128
	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	12,99	61,65		б/р
полдник	Ватрушка с творогом	1/70	8,24	1,1	48,7	237,66		28
	Чай сладкий	1/150	0	0	11,22	44,88		8
ужин	Омлет натуральный	1/100	8,95	13,8	2,3	169,2		76
	Горошек зеленый	1/50	1,3	0,1	3,4	19,7		б/р
	Чай сладкий	1/150	0	0	11,22	44,88		38
	Хлеб пшеничный	1/20	2,68	0,58	10,28	57,06		б/р
итого за 9 день:			49,74	47,57	204,1175	1443,56	3	х
День 10								
завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	1/150	5,8	6	25,7	180		102
	Кофейный напиток на молоке	1/150	2,09	2,39	14,78	88,99		12
	Бутерброд с повидлом	15/10	1,2	0,44	13,75	63,76		б/р
обед	Помидор свежий	1/50	0,2	0	1,7	7,6	12,5	б/р
	Суп картофельный с рыбой	1/150	7,92	2,46	4	69,82		23
	Котлета из говядины с овощами	1/50	7,88	10,05	2,32	131,25		243
	Рис отварной	1/100	2,59	3,3	26,85	147,46		243
	Компот из свежих плодов и ягод	1/150	0,32	0	15,6	63,68		16
	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	12,99	61,65		б/р
полдник	Йогурт питьевой	1/150	2,25	4,35	17,4	117,75		б/р
	Печенье	1/20	1,48	2	15,24	84,88		б/р
ужин	Запеканка из творога со сметаной	1/150	20,3	10,9	20,27	260,38		114
	Чай сладкий	1/150	0	0	11,22	44,88		8
итого за 10 день:			53,71	42,22	181,82	1322,1	12,5	х
итого за весь период:			479,95	486,3	1963,225	14149,4	97,5	
среднее значение за период:			47,995	48,63	196,3225	1414,94	9,75	
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			14%	31%	55%	х	х	

Ознакомлены:

30.08.2024 Крутикова Татьяна Михайловна

30.08.2024 Панова Галина Маратовна

*Легко
Легко*