

День 1

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит. С	Кал.
Завтрак						
Суп мясной с макаронами крутой	200	4,82	5,08	0,9		
Хлеб-масло-сыр	14/3/6	4,92	3,6			
Чай с лимоном	30/1/3	0,14	0,0			
2 завтрак						
Фрукты	100	0,4	0,4			



« Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад «Солнышко»

с. Мазанка»

Е.И.Канатаева

Приказ № 17 «7» марта 2025г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Борщ с мясом и сметаной	220/20/4	14,77	10,4	12,06	14,38	203,3
Тефтели рыбные тушеные	60	12,87	4,92	13,8	0,32	190
Соус сметанный	30				0,07	16,97
Картофельное пюре	156	4,59	3,63	15,3	10,77	121,68
Кисель	100	0,09	0,03	23,5	1,65	94,68
Сырные оладьи	50	0,14	0,02	0,49	2,74	3,92
Пюре из картофеля	70	0,60	3,65	5,90	4,68	57,33
Десерт фруктовый	40	3	0,5	22,16	0	94,3
Витаминик						
Кисель	200	4,2	3,62	17,28	1,6	118,66
Хлеб с маслом	40/3	3,70	2,50	13,10	0	110,31
Ябло	30	0,2	4,5	3	0	31,4
Речисевая каша	100	5,7	4,82	27,45	0	180,34
Всего за день:		66,13	60,26	173,88	43,73	1510,84
		66,73	63,91	179,35	48,61	1568,17

День 1

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с манной крупой	200	4,82	5,08	16,84	0,92	132,4
Хлеб ,масло, сыр	35/3/6	4,92	3,84	12,55	0,16	128,56
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	11,34	3,14	45,56
		2 завтрак				
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	8	44
<i>Обед</i>						
Борщ с мясом и сметаной	220/20/4	14,77	10,4	12,06	14,38	203,3
Тефтели рыбные тушеные	60	12,87	4,92	13,8	0,32	150
Соус сметанный	20	1,65	4,79	2,95	0,07	76,97
Картофельное пюре	156	4,99	3,63	15,2	10,77	121,68
Кисель	180	0,09	0,03	23,5	1,65	94,68
Свежие овощи	50	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Морковь с яблоком	70	0,60	3,65	5,50	4,68	57,33
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	0	94,5
<i>полдник</i>						
Какао	200	4,2	3,62	17,28	1,6	118,66
Хлеб с маслом	40/3	3,70	2,50	13,10	0	110,11
Яйцо	50	5,2	4,8	2	0	31,4
Гречневая каша	100	5,7	4,82	27,45	0	180,34
Всего за день:		66,13	60,26	173,85	43,75	1510,84
		66,73	63,91	179,35	48,61	1568,17

День 2

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный рисовый	200	4,82	5,08	16,84	0,92	132,4
Хлеб ,масло, сыр	35/3/6	4,92	3,84	12,55	0,16	128,56
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	11,34	3,15	45,56
2 завтрак						
Сок	200	1	0,20	19,60	2	83,40
Кондитерские изделия	20	2,25	3,54	22,47	0	125,13
<i>Обед</i>						
Суп картофельный протертый с (гренками)	220/20	2,68	2,86	12,25	6,66	85,58
Котлеты из говядины	60	12,42	9,42	12,8	0,12	185,33
Каша пшенная	100	4,2	3,07	17,4	0,57	110,67
Свежие овощи	50	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Свекла отварная	70	3,29	6,65	4,99	5,74	92,96
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	0	94,5
Компот из фруктов	180	0,21	0,12	25,05	1,54	102,24
<i>полдник</i>						
Запеканка творожная	120/20	16,99	11,66	14,17	0,67	232,21
Молоко	100	4,57	4,08	7,57	2,05	85
Всего за день:		57,34	44,41	194,69	20,58	1413,6
		60,63	51,06	199,68	26,32	1506,56

День 3

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
Завтрак						
Суп молочный с гречневой крупой	200	6,98	10,42	25	0,9	222,38
Хлеб ,масло, сыр	35/3/6	4,92	3,84	12,55	0,16	128,56
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	11,34	3,15	45,56
2 завтрак						
Кондитерские изделия	20	2,25	3,54	22,47	0	125,13
Молоко	100	4,57	4,08	7,57	2,05	85
Обед						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	220/40	11,52	3,01	14,32	10	130
Плов из птицы	130	13	12,01	21,74	0,33	247
Свежие овощи	50	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Соленый огурец	45	0,36	0,04	0,76	2,25	5,85
Яйцо отварное	25	2,6	2,4	2	0	31,4
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	0	94,5
Кисель из фруктов	180	0,09	0,03	23,52	1,65	94,68
полдник						
Котлета из говядины	60	12,42	9,42	12,85	0,12	185,33
Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	0	46,6
Оладьи со сгущенкой	100/20	8,46	13,53	45,69	0,4	337,84
Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,18	1,3	93,34
Всего за день:		71,65	62,44	238,23	22,8	1764,39
		72,01	62,48	238,99	25,05	1770,24

День 4

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
Завтрак						
Суп молочный геркулесовый	200	6,76	10,42	25,86	0,92	224,94
Хлеб, масло, сыр	35/3/6	4,92	3,84	12,55	0,16	128,56
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	11,34	3,15	45,56
		2 завтрак				
Сок	200	1	0,20	19,60	2	83,40
Кондитерские изделия	20	2,25	3,54	22,47	0	125,13
Обед						
Суп – лапша домашняя с курицей и сметаной	220/20/13	13,46	5,78	22,83	0,45	160,3
Голубцы с мясом и рисом со сметанным соусом	160/30	13,7	10,01	21,79	20,04	299,23
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	0	94,5
Свежие овощи	50	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Салат из картофеля с солеными огурцами	70	0,95	3,64	5,99	8,4	60,62
Компот из фруктов	180	0,21	0,12	25,05	1,54	102,24
полдник						
Омлет с картофеля	100	5,88	12,05	6,16	3,23	156,92
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	0,3	50,67
Котлета рыбные любительские	75	10,31	3,36	8,34	2,64	105
Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	0	46,6
Всего за день:		66,41	52,52	212,68	37,17	1596,74
		67,39	56,16	218,67	45,57	1657,36

День 5

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Вит-н С	Углеводы	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,64	0,9	187,04
Хлеб, масло, сыр	35/3/6	4,92	3,84	12,55	0,16	128,56
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	3,15	11,34	45,56
		2 завтрак				
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	8	44
<i>Обед</i>						
Рассольник с мясом и сметаной	220/20/13	7,87	10,83	15,02	6,65	189,14
Бефстроганов из отварного мяса со сметанным соусом	70/30	9,47	8,75	3,67	0,01	131,31
Каша пшеничная(Артек)	100	4,46	0,5	0,38	0	122,64
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	0	94,5
Свежие овощи	50	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Кабачковая икра	70	1,09	7,25	4,45	4,05	87,78
Компот из фруктов	180	0,21	0,12	25,05	1,54	102,24
<i>полдник</i>						
Булочка домашняя	70	5,09	8,76	37,74	0	250,6
Молоко	100	4,57	4,08	7,57	2,05	85
Всего за день:		46,87	46,82	166,49	33,39	1384,61
		47,96	54,07	170,94	37,44	1472,39

День 6

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
Завтрак						
Суп молочный с манной крупой	200	4,82	5,08	16,84	0,92	132,4
Хлеб ,масло, сыр	35/3/6	4,92	3,84	12,55	0,16	128,56
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	11,34	3,14	45,56
		2 завтрак				
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	8	44
Обед						
Суп картофельный с клецками , мясом и сметаной	220/20/13	8,25	7,08	14,89	5,07	156,52
Рыбный шницель	60	17,36	5,18	11,28	3,53	160,46
Пюре картофельное	156	3,63	4,99	15,28	10,77	121,68
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	0	94,5
Свежие овощи	50	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Свекла с соленым горошком	70	2,34	3,65	7,24	0	70,56
Компот из фруктов	180	0,21	0,12	25,05	1,54	102,24
полдник						
Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,18	1,3	93,34
Блины с повидлом	100/13	4,67	2,51	35,85	0	185,45
Котлета из говядины	60	12,42	9,42	12,85	0,12	185,33
Хлеб пшеничный	35	1,84	0,64	12,55	0	64,32
Всего за день		73,38	47,58	208,73	37,29	1553,46
		75,72	51,23	215,97	37,29	1624,02

День 7

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,84	0,98	132,4
Хлеб, масло, сыр	35/3/6	4,92	3,84	12,55	0,16	128,56
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	11,34	3,15	45,56
		2 завтрак				
Сок	200	1	0,20	19,60	2	83,40
Кондитерские изделия	40	4,5	7,08	44,94	0	250,26
<i>Обед</i>						
Суп гороховый с сухарями	220/20	6,03	4,86	24,03	5,12	163,86
Жаркое по домашнему	220	26,92	6,90	23,93	9,39	265,29
Яйцо куриное	25	2,6	2,4	2	0	31,4
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	0	94,5
Свежие овощи	50	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Морковь с яблоком	70	0,60	3,65	5,50	4,86	57,33
Компот из фруктов	180	0,21	0,12	25,05	1,54	102,24
<i>полдник</i>						
Пудинг из творога со сгущенкой	115/20	15,65	12,27	16,82	1,52	240,35
Молоко	100	4,5	4,08	7,57	2,05	85
Всего за день:		74,5	47,37	227,32	28,65	1625
		75,1	51,05	232,829	33,51	1682,33

День 8

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Вит- н С	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Суп молочный гречневый	200	6,98	10,42	0,9	25	222,38
Хлеб, масло	35/3	1,84	0,64	0	12,55	64,32
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	3,15	11,34	45,56
		2 завтрак				
Фрукты	100	0,4	0,4	6	9,8	44
Обед						
Свекольник с курицей и сметаной	220/20/4	10,74	4,94	7,75	12,40	137,68
Котлета из птицы	105	14,22	10,47	0,58	26,59	256,75
Рис отварной	100	2,43	3,58	0	24,46	139,8
Свежие овощи	50	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Капуста тушеная	70	1,38	2,59	6,64	11,45	55,3
Хлеб ржаной	40	3	0,5	0	22,16	94,5
Кисель из фруктов	180	0,09	0,03	1,65	23,52	94,68
полдник						
Яйцо отварное	50	5,2	4,8	0	2	31,4
Хлеб	35	1,84	0,64	0	12,55	64,32
Кофейный напиток	200	3,12	2,66	1,3	14,18	93,34
Котлета рыбная любительская	70	10,31	3,36	8,34	2,64	105
Всего за день:		61,07	44,22	24,7	201,86	1391,75
		62,43	46,81	31,34	213,31	1447,05

День 9

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный геркулесовый	200	6,76	10,42	25,86	0,92	224,94
Хлеб, масло, сыр	35/3/6	4,92	3,84	12,55	0,16	128,56
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	11,34	3,15	45,56
		2 завтрак				
Ряженка	120	2,9	2,5	4,2	0,3	50,67
Кондитерские изделия	20	2,25	3,54	22,47	0	125,13
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с крупой и сметаной	220/4	2,2	2,46	14,96	7,26	90,86
Макаронник с мясом	150	17,07	10,93	31,30	0,39	292,5
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	0	94,5
Свежие овощи	50	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Винегрет	70	0,94	4,31	5,38	9,27	64,12
Компот из фруктов	180	0,21	0,12	25,05	1,54	102,24
<i>полдник</i>						
Запеканка творожная со сгущенкой	100/20	13,66	9,04	9,92	0,27	181,33
Молоко	100	4,57	4,08	7,57	2,05	85
Всего за день:		47,47	57,1	187,87	18,78	1423,37
		48,41	61,41	193,25	28,05	1487,49

День 10

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,64	0,9	187,04
Хлеб, масло, сыр	35/3/6	4,92	3,84	12,55	0,16	128,56
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	11,34	3,15	45,56
		2 завтрак				
Сок	200	1	0,20	19,60	2	83,40
Кондитерские изделия	20	2,25	3,54	22,47	0	125,13
<i>Обед</i>						
Суп фасолевый	220	4,51	4,70	14,19	5,12	117,26
Котлета рыбная любительская	70	10,31	3,36	8,34	2,64	105
Яйцо	25	2,6	2,4	2	0	31,4
Каша гречневая	100	5,7	4,82	27,45	0	180,34
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	0	94,5
Свежие овощи	50	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Салат с картошки и зеленым горошком	70	0,95	3,64	5,99	8,4	60,62
Компот из фруктов	180	0,21	0,12	25,05	1,54	102,24
<i>полдник</i>						
Ватрушка с творогом	90	3,33	4,53	3,72	0,09	77,18
Какао	200	4,2	3,62	17,28	1,6	118,66
Всего за день:		48,91	40,67	207,28	19,94	1399
		49,86	44,31	213,27	28,34	1459,62