

«14» апреля 2025г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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
Кабачковая икра	70	1,09	7,25	4,45	4,05	87,78
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:		67,54	56,6	204,48	45,06	1619,94

День 2

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
Завтрак						
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
Обед						
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
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
полдник						
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

День 3

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
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
<i>Обед</i>						
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
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
<i>полдник</i>						
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

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
Зеленый горошек	50	1,49	1,91	3,5	0	37,1
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:		67,54	54,41	216,05	29,17	1660,15

День 5

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Вит-н С	Углеводы	Ккал
Завтрак						
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
Обед						
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
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
полдник						
Булочка домашняя	70	5,09	8,76	37,74	0	250,6
Молоко	100	4,57	4,08	7,57	2,05	85
<u>Всего за день:</u>		47,96	54,07	170,94	37,44	1472,39

День 6

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>						
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
Свекла отварная	70	2,34	3,65	7,24	0	70,56
Компот из фруктов	180	0,21	0,12	25,05	1,54	102,24
<i>полдник</i>						
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		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
Зелены горошек	50	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:		75,1	51,05	232,829	33,51	1682,33

День 8

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Вит- н С	Углеводы	Ккал
<i>Завтрак</i>						
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
<i>Обед</i>						
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
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
<i>полдник</i>						
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
<u>Всего за день:</u>		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
Соленый огурец	45	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:		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
Зеленый горошек	50	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
<u>Всего за день:</u>		49,86	44,31	213,27	28,34	1459,62

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью на 12 (двенадцати)

Заведующий МБДОУ «Детский сад
«Солнышко» с Мазанка» _____ листах

Канатгаева Е.И.

