

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ детский сад №1

с.Городня



T.M. Harlamova

Т.М.Харламова

Приказ № 10-о от 29.02.2024г.

Примерное 10- дневное меню на весеннее- летний период
в МБДОУ детский сад №1 с.Городня

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Ранний возраст (до 3 лет)				Сад (старше 3 лет)				№ рецептуры		
		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	
			Б	Ж	У			Б	Ж			У
Завтрак	Макарон. издел. с терт. сыром запечен	130	9.30	9.60	25.3	235.6	150	10,7	11,0	29,2	271,9	
	Чай	180	-	-	8.30	30.6	200	-	-	9.20	34.0	
	Бутерброд с маслом	20/5	1,50	4,70	9,10	85,0	30/6	2,2	6,8	13,2	122,4	
Второй завтрак	Итого за завтрак	335	10.8	14.3	42.7	351.2	386	12,9	17,8	51,6	428.3	
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0	120	0,55	0,11	11,1	51,7	
Обед	Итого за 2 завтрак	40	0,5	2,8	7,8	58	60	0,8	4,3	11,7	87,1	
	Салат из картофеля с соленым огурцом	160	10.2	0,5	7.40	84.4	200	12.7	0,6	9.2	105.4	
	Суп рыбный	150	10.9	10,9	14,0	199,8	180	13,2	13,2	16,8	239,8	
	Голубцы ленивые с мясом и рисом	150	0,3	-	15,0	54,0	180	0,4	-	18,0	64,8	
	Компот из сухофруктов	20	1.5	0.6	10.2	52,8	40	3.0	1.2	20.4	105.6	
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.5	16.9	87.2	50	3.9	0.6	21.1	109.0	
Полдник	Итого за обед	560	26.5	15.3	71.3	536.2	710	34.0	19.9	97.2	717.7	
	Кисель	180	-	-	17.6	72.0	200	-	-	19.6	80.0	
	Печенье (пряники)	15	1.1	1.8	11.2	62.6	35	2.6	4.1	26.2	145.9	
Ужин	Итого за полдник	195	1.1	1.8	28.8	134.6	235	2.6	4.1	45.8	225.9	
	Омлет с зеленым горошком (запечен)	110	7.3	5.1	7.2	93.5	130	8.6	5.9	8.5	110.5	
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	10.2	52,8	20	1.5	0.6	10.2	52,8	
	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55,8	200	1,4	1,4	11,2	62,0	
Итого за день	Фрукты свежие	80	0.2	0.3	8.2	35.7	100	0.8	0.2	19.6	82.5	
	Итого за ужин	390	10.3	7.3	49.0	292.9	450	12.3	8.1	49.5	307.8	
Итого за день		1 580	49.2	38.8	201.9	1361.9	1 901	62.35	50.0	255.2	1731.4	

День 2		Ранний возраст (до 3 лет)						Сад (старше 3 лет)						№ ре-це-пта
		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У				
Прием пищи	Завтрак	Каша манная молочная	180	4,9	4,5	25,7	160,2	200	5,4	5,0	28,6	178,0	23	
		Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,1	10,0	67,5	180	2,7	2,52	12,0	81,0	8	
		Бутерброд с маслом, сыром	35	3,68	5,4	11,3	108,11	48	5,0	7,34	15,5	148,27	3	
		Итого за завтрак	365	10,83	12,0	47,0	335,81	428	13,1	14,9	56,1	407,27		
		Фрукты свежие	80	0,2	0,3	8,2	35,7	100	0,8	0,2	19,6	82,5	14	
Второй завтрак	Обед	Итого за 2 завтрак	40	0,6	2,45	5,42	46,16	60	0,94	3,67	8,12	69,24	33	
		Салат из свеклы с курагой, изюмом	150	4,32	0,5	14,4	88,6	200	5,8	0,7	19,2	118,1	13	
		Суп фасолевый	50	5,8	2,2	4,0	58,3	70	8,2	3,1	5,6	81,7	21	
		Котлеты рыбн..любит. (Шницель рыбн)	150	3,3	4,68	8,04	123,9	180	3,9	5,62	9,45	148,68	14	
		Пюре картофельное	30	0,35	1,26	2,4	22,2	30	0,35	1,26	2,4	22,2	1	
Полдник	Ужин	Соус томатный	150	0,12	0,12	17,9	73,2	180	0,14	0,14	21,5	87,84	17	
		Компот из свежих плодов	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6	9	
		Хлеб пшеничный	40	3,12	0,5	16,9	87,2	50	3,9	0,6	21,1	109,0	11	
		Хлеб ржаной	630	19,11	12,3	79,26	552,4	800	25,5	16,0	102,7	715,36		
		Итого за обед	150	4,1	5,2	11,5	107,6	180	4,9	5,9	12,3	128,0		
Ужин	Итого за день	Кисломолочный н-к с сахаром	20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,5	0,6	10,2	52,8	9	
		Хлеб пшеничный	170	5,6	5,8	21,7	160,4	200	6,4	6,5	22,5	180,8		
		Итого за полдник	140	24,0	18,9	18,3	349,9	150	25,8	20,2	19,6	374,87	13	
		Сырники с морковью запеченные	20	0,1	0,01	10,3	41,9	20	0,1	0,01	10,3	41,9		
		Повидло/джем/	180	-	-	8,8	31,0	200	-	-	9,2	34,0	11	
Чай	340	24,1	18,9	37,4	422,8	370	25,9	20,2	39,1	450,77				
Итого за ужин	1 585	59,84	49,3	193,6	1507,1	1898	71,7	57,8	240,0	1836,7				

День 4		Ранний возраст (до 3 лет)						Сад (старше 3 лет)						№ рецепта
		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Выход блюда	Энерг. ценн	Пищевые вещества			Энерг. ценн	
					Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,5	4,35	32,9	186,0	200	6,0	5,8	43,8	248,0	34		
	Кофейный напиток из цикория	180	4,3	4,3	19,8	133,1	200	4,8	4,8	21,9	147,8	8		
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35	3,7	5,4	11,3	108,1	48	5,0	7,3	15,5	148,3	3		
Второй завтрак	Итого за завтрак	365	12,5	14,1	64,0	427,2	448	15,8	17,9	81,2	544,1	14		
	Йогурт	100	0,5	0,1	10,1	47,0	110	0,55	0,11	11,1	51,7	14		
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком, р/м	40	0,45	2,86	3,14	40,4	60	0,68	4,29	4,72	60,5	26		
	Рассольник на м/б со сметаной	150	2,5	1,4	9,2	71,1	200	3,4	1,9	12,2	94,7	4		
	Бефстроганов из отварного мяса	50	7,76	6,22	1,64	93,5	60	7,8	6,2	1,6	93,5	23		
	Сложный гарнир (рис, овощи)	150	4,52	5,85	25,4	173,79	180	5,42	7,02	30,5	208,55	44		
	Кисель из кураги	150	0,3	-	15,0	54,0	180	0,4	-	18,0	64,8	13		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6	9		
Полдник	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	30	2,4	0,4	12,7	65,4	11		
	Итого за обед	580	18,63	17,1	73,0	429,2	740	22,4	20,7	95,0	666,1	14		
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,2	84,6	180	0,9	0,18	18,2	84,6	5		
	Пирожок с повидлом (джемом, яблок, творог)	50	2,95	2,5	31,2	153,5	70	4,55	7,48	26,2	202,64	5		
	Итого за полдник	230	3,85	2,68	49,4	238,1	250	5,45	7,64	44,4	287,24	22		
	Овощное рагу	150	3,7	5,1	14,5	126,32	180	4,5	6,1	17,3	151,6	18		
Ужин	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,17	31,4	40	5,0	4,6	0,34	62,8	10		
	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,9	47,0	180	1,3	1,3	10,1	55,8	9		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,5	0,6	10,2	52,8	11		
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	20	1,6	0,2	8,4	43,6	11		
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	19,6	82,5	110	0,9	0,2	21,5	90,8	11		
Итого за ужин	460	11,24	9,5	61,8	383,62	550	14,8	13,0	67,8	457,4	11			
Итого за день		1735	46,72	43,5	258,3	1525,12	2098	59,0	59,4	299,5	2006,5			

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Ранний возраст (до 3 лет)					Сад (возраст старше 3 лет)					№ рец епт а
		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Завтрак	Плов из риса с курагой (изюмом)	130	7,68	5,12	32,1	204,3	150	9,7	6,52	37,2	245,76	20
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,2	11,5	82,0	200	3,0	2,8	13,4	90,0	9
	Бутерброд с сыром	20/5/10	3,7	5,4	11,3	108,1	30/6/12	5,0	7,3	15,5	148,3	3
	Итого за завтрак	345	14,0	12,7	54,9	394,4	398	17,7	16,6	66,1	484,1	14
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,5	0,1	10,1	47,0	110	0,55	0,11	11,1	51,7	24
	Салат из свеж огурцов (помид) с луком	40	0,6	2,07	6,66	52,6	60	0,9	3,1	11,8	78,9	15
	Щи со сметаной	180	1,5	1,2	6,6	44,4	200	1,7	1,3	7,4	49,3	28
	Рыба запеченная с овощами (картофелем)	130	11,2	7,35	12,7	162,5	180	15,4	10,2	17,6	225,0	3
Обед	Кисель из плодов шиповника	150	0,3	-	15,0	54,0	180	0,4	-	18,0	64,8	9
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6	11
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	30	2,3	0,4	12,7	65,4	14
	Итого за обед	540	16,7	11,4	59,6	410,0	680	23,0	15,9	82,8	562,0	16
Полдник	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,2	84,6	180	0,9	0,18	18,2	84,6	30
	Печенье (сухарики)	20	0,9	1,9	12,9	68,8	40	1,8	3,8	25,8	137,6	10
	Итого за полдник	200	1,8	2,1	31,1	153,4	220	2,7	3,98	44,0	222,2	9
	Винегрет с р/м	150	2,42	7,79	12,6	137,3	180	2,89	9,34	15,1	164,7	11
Ужин	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,17	31,4	40	5,08	4,6	0,28	62,8	10
	Чай с лимоном	180	-	-	8,4	31,1	200	-	-	9,2	36,0	9
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,5	0,6	10,2	52,8	11
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	20	1,6	0,2	8,4	43,6	1868
Итого за ужин	390	8,1	10,9	39,2	296,2	460	11,1	14,7	43,2	360,0	1680,0	
Итого за день		1575	41,1	37,2	194,9	1301,0	1868	55,1	51,3	247,2	1680,0	

День 7		Ранний возраст (до 3 лет)						Сад (возраст старше 3 лет)						№ рец епт а
		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	
					Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная (с изюмом)	150	4,53	4,2	13,7	110,7	200	6,04	5,6	18,2	145,6	36		
	Какао с молоком	150	2,2	2,1	10,0	67,5	180	2,7	2,5	12,0	81,0	8		
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,13	85,0	30/6	2,2	6,8	13,2	122,4	2		
Второй завтрак	Итого за завтрак	325	8,36	11,0	32,8	263,2	416	10,5	14,9	43,4	349,0			
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0	110	0,55	0,11	11,1	51,7	14		
Обед	Итого за 2 завтрак	40	0,44	2,1	4,58	38,7	60	0,67	3,1	6,86	60,54	18		
	Салат из свежих овощей с яблоком	150	1,8	1,2	9,9	69,1	200	2,4	1,6	13,2	92,1	7		
	Суп крестьянский со сметаной	50	7,8	6,8	3,1	105,6	70	10,9	9,5	4,3	147,9	11		
	Тефтели из говядины (котлета рубленая	150	2,8	4,23	16,2	144,44	180	3,47	5,08	19,4	173,32	7		
	Картофель отварной	150	0,45	-	17,7	64,5	180	0,54	-	21,2	77,4	4		
	Компот из чернослива и изюма	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6	9		
Полдник	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,5	16,9	87,2	50	3,9	0,6	21,1	109,0	11		
	Хлеб ржаной	600	17,91	15,4	78,6	562,3	770	24,2	20,8	101,4	738,9			
	Итого за обед	150	-	-	14,7	116,6	180	-	-	17,6	97,2	21		
Ужин	Кисель	15	1,0	2,0	5,2	41,5	30	1,9	4,1	10,3	82,9	9		
	Сухарики (вафли)	165	1,0	2,0	19,9	158,1	210	1,9	4,1	27,9	180,1			
	Итого за полдник	120	18,8	13,7	20,5	282,0	150	23,6	17,1	25,7	352,5	28		
	Суфле творожное	15	0,21	0,7	0,88	11,1	30	0,42	1,5	1,76	22,23	4		
Итого за день	Соус сметанный	150	1,05	0,7	8,4	46,5	180	1,26	1,26	10,1	55,8	9		
	Чай с молоком	285	20,15	15,1	29,8	339,6	360	25,3	19,9	37,6	430,5			
	Итого за ужин	1475	47,92	43,6	171,2	1370,2	1866	62,5	59,8	221,4	1750,2			

Прием пищи		День 8										Ранний возраст (до 3 лет)			Сад (старше 3 лет)			№ редепта
		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн						
				Б	Ж	У			Б	Ж	У							
<u>Завтрак</u>	Каша молочная «Дружба» (рис, пшено)	150	3,75	4,35	19,8	132,0	200	5,0	5,8	26,4	176,0	24						
	Кофейный напиток из цикория	180	4,3	4,3	19,8	133,1	200	4,8	4,8	21,9	147,8	1						
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/10	3,7	5,4	11,3	108,1	30/6/12	5,0	7,3	15,5	148,3	3						
	Итого за завтрак	365	11,8	14,1	50,5	373,2	448	14,8	17,9	63,8	472,1							
<u>Второй завтрак</u>	Кисломол. н-к с сахар. Итого за 2 завтрак	100	3,0	2,3	4,5	72,0	130	3,9	3,0	5,9	93,6	14						
	Салат летний с р/м	40	0,52	2,05	4,38	38,04	60	0,77	3,08	6,56	57,06	16						
<u>Обед</u>	Борщ на мясном бульоне со сметаной	160	2,5	1,4	4,3	51,9	200	3,1	1,7	5,4	64,9	1						
	Курица отварная	50	11,1	7,11	-	166,2	60	13,4	8,23	-	139,5	12						
	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,98	119,7	180	3,8	8,06	8,37	143,64	5						
	Кисель	150	-	-	14,7	60,0	180	-	-	17,6	72,0	14						
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,3	78,6	40	3,0	1,2	20,4	105,6	9						
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,5	16,9	87,2	50	3,9	0,6	21,1	109,0	11						
	Итого за обед	620	22,72	18,7	62,6	601,6	770	28,0	22,9	79,4	691,7							
<u>Полдник</u>	Компот из яблок, изюма	150	0,2	-	14,4	54,0	180	0,3	-	17,3	64,8	20						
	Вафли (пряники)	30	1,9	4,1	10,3	82,9	50	3,1	6,8	17,2	138,1							
	Итого за полдник	180	2,1	4,1	24,7	136,9	230	3,4	6,8	34,5	202,9							
<u>Ужин</u>	Блинчики со сметаной (повидлом)	120	32,8	12,8	12,6	195,1	150	40,9	16,0	15,7	243,9	430						
	Чай	180	-	-	8,3	31,0	200	-	-	9,2	34,0	11						
	Фрукты	60	0,3	0,5	5,3	34	80	0,4	0,6	5,8	39,0							
	Итого за ужин	360	33,1	13,3	26,2	260,1	430	41,3	16,6	30,7	316,9							
	Итого за день	1625	72,72	52,5	168,5	1443,8	2008	91,4	67,2	214,3	1777,2							

День 9		Ранний возраст (до 3 лет)										Сад (возраст старше 3 лет)					№ рец епт а
		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн				
					Б	Ж	У			Б	Ж	У					
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная	150	5,0	8,25	17,0	151,08	200	6,66	11,0	22,6	216,44	1					
	Какао-напиток с молоком	180	5,6	5,8	20,1	152,8	190	5,9	6,1	21,2	161,3	8					
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,53	4,72	9,13	85,0	36	2,2	6,8	13,2	122,4	1					
Второй завтрак	Итого за завтрак	355	12,1	18,8	28,2	387,9	426	14,8	23,9	57,0	500,1						
	Фрукты свежие Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,0	110	0,5	0,5	10,7	48,4	14					
	Салат из св.капусты с кукур.(св. огурц)	40	0,64	2,68	4,76	42,8	60	0,96	4,02	7,14	64,2	21					
Обед	Суп гороховый на м/б	160	4,6	0,4	12,9	81,5	200	2,4	1,6	13,2	92,1	5					
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	150	3,3	4,7	8,0	210,1	180	3,9	5,62	9,65	252,1	36					
	Компот из яблок и чернослива	150	0,3	-	14,4	52,5	180	0,36	-	17,3	63,0	7					
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6	9					
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	30	2,3	0,4	12,7	65,4	11					
Полдник	Итого за обед	540	11,94	8,6	58,7	483,3	680	12,2	12,5	75,3	615,4						
	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	70,5	180	0,9	0,18	18,2	84,6	12					
	Булочка «Веснушка» (Творожная, Домашняя)	60	7,86	7,44	24,9	156,0	70	9,17	8,68	29,1	182,0	456					
Ужин	Итого за полдник	210	8,66	7,64	40,1	226,5	250	10,1	8,86	47,3	266,6						
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	42,2	270,51	160	9,1	7,7	43,9	288,5	9					
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,0	200	6,1	5,4	10,1	113,3	13					
	Хлеб пшеничный	200	1,5	0,6	10,2	52,8	200	1,5	0,6	10,2	52,8	10					
	Итого за ужин	530	15,55	12,7	61,5	425,3	560	16,7	13,7	64,2	454,6						
	Итого за день	1735	48,65	48,14	198,3	1567,0	2066	54,3	59,5	254,5	1885,1						

Прием пищи		День 10										№ реце-пта		
		Ранний возраст (до 3 лет)					Сад (возраст старше 3 лет)							
		Выход блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценн			
Б	Ж		У	Б	Ж			У						
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,24	7,82	18,8	166,79	200	6,98	10,4	25,0	222,38	4		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,1	10,1	68,0	200	3,0	2,8	13,4	90,0	1		
	Бутерброд с сыром	35	3,7	5,4	11,3	108,1	48	5,0	7,3	15,5	148,3	3		
	Итого за завтрак	335	11,2	15,3	40,2	342,9	448	15,0	20,5	53,9	460,7	14		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0	110	0,55	0,11	11,1	51,7	14		
Обед	Итого за 2 завтрак	40	0,66	2,8	1,96	36,3	60	0,99	4,25	2,95	54,46	17		
	Зеленый салат с огурцом, р/м	150	1,4	2,1	9,0	58,5	200	1,8	2,8	12,0	78,0	20		
	Суп – лапша на курином бульоне	50	7,5	2,2	4,9	69,2	60	8,9	2,7	5,8	82,9	19		
	Шницель рыбн. натур (котлета любит)	150	2,45	4,5	12,3	102,81	180	2,93	5,4	14,7	123,37	18		
	Свекла тушеная	150	0,3	-	15,0	54,0	180	0,4	-	18,0	64,8	17		
	Напиток из плодов шиповника	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6	9		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	43,6	30	2,3	0,4	12,7	65,4	11		
	Хлеб ржаной	580	15,41	12,4	61,8	417,2	740	19,6	16,5	81,5	547,5	14		
	Итого за обед	150	4,4	3,8	6,3	76,0	170	4,9	4,3	7,1	86,1	9		
	Полдник	Ряженка	30	1,4	2,1	15,8	87,8	40	1,8	2,9	21,0	117,0	9	
Ужин	Бутерброд с повидлом (джемом)	180	5,8	5,9	22,1	163,8	210	6,7	7,2	28,1	203,1	32		
	Итого за полдник	150	12,7	12,5	10,9	227,9	180	15,3	15,0	13,1	273,9	4		
	Запеканка картофельная с отварным мясом	20	0,28	1,0	1,17	14,82	20	0,28	1,0	1,17	14,82	19		
	Соус томатный	180	-	-	17,6	72,0	200	-	-	19,6	80,0	11		
	Кисель	20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,5	0,6	10,2	52,8	11		
	Хлеб ржаной	20	0,3	1,6	13,9	71,8	40	0,6	3,2	27,8	143,6			
	Конфеты (зефир)	100	0,2	0,6	15,0	65,0	110	0,22	0,66	16,5	71,5			
	Фрукты свежие	490	14,98	16,3	68,8	432,5	570	17,9	20,5	88,4	636,6			
	Итого за ужин	1685	47,9	50,0	203,0	1403,4	2078	59,8	64,8	263,0	1899,6			
	Итого за 10 дней (среднее)	1610	53	35	196	1442	1967	65	55	247	1829			