

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МДОУ «Детский сад «Тополек»
р.п.Новая Майна»

Щаплина Н.Г.

31.08.2023



Примерное десятидневное меню
(осенне-зимний период)

**Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Тополек» р.п.Новая Майна муниципального образования
«Мелекесский район» Ульяновской области»**

Режим работы учреждения:

- 12-ти часовой рабочий день,
- 5-ти дневная рабочая неделя.

Приём пищи	Наименова- ние блюда	Выход Блюда (грамм)		Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская цен- ность (ккал)	Вита- мин С (грамм)	№ ре- цеп- туры
		С 1,5 до 3 лет (грамм)	С 3 до 7 лет (грамм)	Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1 (понедельник)									
Завтрак:	Каша манная	1-50	200	5,3	5,1	27,5	178		1/9
	Какао на молоке	150	200	1,25	1,33	10,08	65		5/8
	Хлеб пшеничный с маслом	20	30	3,07	1,07	20,93	107,25		ГП
	Сок	6	10	0,8	8,11	0,1	72		ГП
Второй завтрак	Сок	100	100	0	0	12	50		ГП
Обед:	Винегрет	40	50	0,96	3,11	5,04	54,91		7/1
	Суп гороховый	150	200	4,29	0,36	12,09	77		2/9
	Гуляш с перловым гарниром	60	80	6,75	8,55	2,78	185,40		3/5
	Компот из сухофруктов	100	150	4,2	4,4	27	167		4/8
	Хлеб ржаной или гренки	150	200	0,42	0	20,45	83	0,05	5/9
Полдник:	Вафля	50	60	3,6	0,6	26,5	113		ГП или 4/9
Ужин	Макароны отварные с сыром	30	30	0,9	1,0	23,25	106		ГП
	Чай сладкий	150	200	11,7	10,3	31,8	264,00		8/39
		150	200	0,0	0,0	11,98	45		5/10
ДЕНЬ 2 (вторник)									
Завтрак:	Каша пшеничная	150	200	6,5	6	31,2	206		1/7
	Кофейный напиток	150	200	3	2,9	13,4	89		5/2
	Хлеб пшеничный с маслом	20	30	3,07	1,07	20,93	107,25		ГП
	Напиток из свежих пло- дов или ягод	6	10	0,8	8,11	0,1	72		ГП
Второй завтрак	Напиток из свежих пло- дов или ягод	150	200	0,43	0,25	12,66	54,61	0,05	8/25
Обед:	Салат из Капусты	40	50	0,94	3,04	3,37	43,44		7/12

	Суп геркулесовый	150	200	4,2	0,3	12	76		2/10
	Куры отварные	80	100	8,8	6,85	0	114		3/10
	Рисовый гарнир	100	150	1,5	1,9	17,8	93		4/3
	Компот из сухофруктов	150	200	0,51	0	24,23	99		5/9
	Хлеб ржаной	50	60	3,6	0,6	26,5	113,4		ГП
Полдник:	Булочка домашняя	60	70	4,33	8,26	28,73	155,5		6/2
Ужин:	Вермишель в молоке	150	200	5,85	5,81	19,99	155		1/10
	Кисель	150	200	0	0	13,5	47		5/1
	Хлеб пшеничный	20	30	3,07	1,07	20,93	107,25		ГП
ДЕНЬ 3 (среда)									
Завтрак:	Каша ячневая с молоком	150	200	6	5,3	30,7	195		1/2
	Какао на молоке	150	200	1,25	1,33	10,08	50		5/8
	Хлеб пшеничный с сыром	20	30	3,07	1,07	20,93	107,25		ГП
	Сок	6	10	2,34	2,93	0,09	36		ГП
Второй завтрак	Сок	100	100	0	0	12	50		ГП
Обед:	Салат с морковью и зеленым горошком или салат из отварных овощей	40	60	1	5,07	3,03	57		7/7 или 7/13
	Суп из рыбных консервов	150	200	4,24	5,2	20,24	113		2/1
	Котлета мясная говяжья с гречневым гарниром	65	75	8,44	6,88	6,13	120		3/7
	Компот из сухофруктов	150	200	0,51	0	24,23	99	0,05	5/9
	Хлеб ржаной	50	60	3,6	0,6	26,5	113		ГП

Полдник:	Печенье	30	30	20,5	11,5	66	470		ГП
Ужин:	Суп карто- фельный с мясными фрикадель- ками	178/28	215/35	6,5	5,3	14,52	191		2/3
	Чай сладкий	150	200	0,0	0,0	11,98	45		5/10
	Хлеб пшеничный	20	30	3,07	1,07	20,93	107,25		ГП
ДЕНЬ 4 (четверг)									
Завтрак:	Каша кукурузная молочная	150	200	4,5	5,9	22	159		1/6
	Кофейный напиток	150	200	3	2,9	13,4	89		5/2
	Хлеб пшеничный с	40	50	3,07	1,07	20,93	107,25		ГП
	маслом	6	10	0,8	8,11	0,1	72		ГП
Второй завтрак	Напиток	100	150	5,08	5,6	7	103,25		ГП
Обед:	Салат луковый	40	50	0,66 5	4,5	3,5	56,65		7/10
	Суп -лапша домашняя с курицей	150	200	32,4	9,84	152, 4	827,75		8/44
	Суфле рыб- ное с	70	80	9,7	1,5	6,7	79,1		8/43
	гороховым пюре	150	200	38, 98	6,29	79, 24	529,43		8/30
	Хлеб ржаной	50	60	3,6	0,6	26,5	113		ГП
	Компот из Сухофруктов	150	200	0,51	0	24,23	99	0,05	5/9
Полдник:	Пряник	50	50	0,9	1,0	23,25	106		ГП
Ужин:	Пудинг тво- рожный со сгущенным молоком	90/15	140/25	12,5	15,5	39,2	386,5		6/10
	Кисель	150	200	0	0	13,5	47		5/1
ДЕНЬ 5 (пятница)									
Завтрак:	Каша сме- шанная мо-	150	200	5,0	5,9	25,6	175		1/1

	лочная									
	Какао на молоке	150	200	1,25	1,33	10,08	50			5/8
	Хлеб пшеничный с	20	30	3,07	1,07	20,93	107,25			ГП
	сыром	6	10	2,34	2,93	0,09	36			ГП
Второй завтрак:	Сок	150	150	0,04	4,125	0,04	37,4			ГП
Обед:	Салат све- кольный	45	60	0,99	4,04	8,43	74,67			7/2
	Щи на м/к бульоне со сметаной	150	200	2,2	1,9	9,2	99			2/6
	Жаркое	180	200	12, 46	11,31	17,26	230			3/6
	Компот из сухофруктов	150	200	0,51	0	24,23	99	0,05		5/9
	Хлеб ржаной	50	60	3,6	0,6	26,5	113			ГП
Полдник:	Конфета	50	50	10	35,9	44,1	210			ГП
Ужин:	Блины с джемом/ сгущённым молоком	75/10	100/15	6,24	8,1	34,31	234			6/1
	Чай сладкий	150	200	0,0	0,0	11,98	45			5/10
ДЕНЬ 6 (понедельник)										
Завтрак:	Каша пше- ничная	150	200	6,5	6	31,2	206			1/5
	Кофейный напиток	150	200	3	2,9	13,4	89			5/2
	Хлеб пшеничный с	40	50	3,07	1,07	20,93	107,25			ГП
	маслом	6	10	0,8	8,11	0,1	72			ГП
Второй завтрак:	Сок	100	100	0	0	12	50			ГП
Обед:	Салат из капусты	45	60	0,99	4,04	8,43	74,67			7/2
	Суп верми- шелевый	150	200	0,99	3,36	5,49	56,1			2/11
	Тефтели из говядины с рисом и	60	80	9,88	15,36	11,75	224,71			8/23
	гречневым гарниром	100	150	6,1	5,4	26,7	182			4/10
	Компот из	150	200	0,51	0	24,23	99	0,05		5/9

	сухофруктов								
	Хлеб ржаной	50	60	3,6	0,6	26,5	113		ГП
Полдник	Вафли	30	30	0,9	1,0	23,25	106		ГП
Ужин:	Суп картофельный с рисом	200	250	1,98	2,74	14,58	90,75		8/42
	Кисель	150	200	0	0	13,5	47		5/1
ДЕНЬ 7 (вторник)									
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	150	200	6,4	7,4	27,2	202		1/8
	Какао на молоке	150	200	1,25	1,33	10,08	50		5/8
	Хлеб пшеничный с сыром	20	30	3,07	1,07	20,93	107,25		ГП
	Напиток из свежих плодов или ягод	6	10	2,34	2,93	0,09	36		ГП
Второй завтрак:	Напиток из свежих плодов или ягод	150	200	0,43	0,25	12,66	54,61	0,05	8/25
Обед:	Консервированная кукуруза (кабачковая икра)	30	40	10,3/0,72	4,9/2,83	60/4,63	325,3/46,80		ГП
	Суп полевой	150	200	0,63	3,08	2,48	17,44		2/10
	Плов	150	200	10,9	13,7	26,7	282		3/2
	Компот из сухофруктов	150	200	0,51	0	24,23	99	0,05	5/9
	Хлеб ржаной	50	60	0,42	0	20,45	83		ГП
Полдник:	Пирожок со сладкой или овощной начинкой	70	80	3,6	0,6	26,5	113		6/8
Ужин:	Вермишель в молоке	150	200	5,82	5,81	20	155		1/10
	Чай сладкий	150	200	0,0	0,0	11,98	45	0,05	5/10
	Хлеб пшеничный	20	30	3,07	1,07	20,93	107,25		ГП
ДЕНЬ 8 (среда)									
Завтрак:	Каша манная молочная	150	200	5,3	5,1	27,5	178		1/9

	Кофейный напиток	150	200	3	2,9	13,4	89		5/2
	Хлеб пшеничный с маслом	20	30	3,07	1,07	20,93	107,25		ГП
	Сок	6	10	0,8	8,11	0,1	72		ГП
Второй завтрак:	Салат из отварных овощей	100	100	0	0	12	50		ГП
Обед:	Салат из отварных овощей	40	60	1,0	5,0	6,3	73,23		7/12
	Рассольник на к/б со сметаной	150	200	2,15	6,01	17,14	148,61		8/33
	Куры отварные с макаронами	60	80	8,8	6,85	0	114		3/10
	Компот из сухофруктов	100	150	4,48	9,2	24,36	199		4/10
	Хлеб ржаной	150	200	0,51	0	24,23	99	0,05	5/9
	Ватрушка с повидлом	50	60	3,6	0,6	26,5	113		ГП
Полдник:	Ватрушка с повидлом	60	70	5,6	4,3	24,8	182,3		6/7
Ужин:	Каша гречневая молочная жидкая	150	200	7,0	10,4	25,0	222,4		8/41
	Чай сладкий	150	200	0,0	0,0	11,98	45	0,05	5/10
	Хлеб пшеничный	20	30	3,07	1,07	20,93	107,25		ГП
ДЕНЬ 9 (четверг)									
Завтрак:	Каша кукурузная	150	200	4,5	5,9	22	159		1/6
	Какао на молоке	150	200	1,25	1,33	10,08	50		5/8
	Хлеб пшеничный с сыром	40	50	3,07	1,07	20,93	107,25		ГП
	Напиток из свежих плодов или ягод	6	10	2,34	2,93	0,09	36		ГП
Второй завтрак:	Напиток из свежих плодов или ягод	150	200	0,43	0,25	12,66	54,61		8/25
Обед:	Зелёный горошек консервированный	30	40	3	0,12	4,98	33		ГП
	Суп с клецками на к/б со сметаной	150	200	5,1	1,72	16,9	114,24		2/7

	Суфле рыбное с	70	80	9,58	12,6	8,06	180		3/11
	картофель- ным пюре	130	150	6,83	3,81	24,8	99,75		4/2
	Компот из сухофруктов	150	200	0,51	0	24,23	99	0,05	5/9
	Хлеб ржаной	50	60	3,6	0,6	26,5	113		ГП
Полдник	Печенье	30	30	20,5	11,5	66	470		ГП
Ужин:	Творожная запеканка со сгущ.молоком	100/20	140/30	10,9	8,86	30,36	278		6/5
	Кисель	150	200	0	0	13,5	47		5/1
ДЕНЬ 10 (пятница)									
Завтрак:	Каша ячневая	150	200	6	5,3	30,7	195		1/2
	Кофейный напиток	150	200	3	2,9	13,4	89		5/2
	Хлеб пшеничный с маслом	20	30	3,07	1,07	20,93	107,25		ГП
	Сок	100	100	0	0	12	50		ГП
Второй завтрак:	Салат из свежей моркови	40	50	0,39	0,03	5,62	22,9		8/36
Обед:	Борщ на к/б со сметаной	150	200	3	2,9	13,4	89		2/5
	Сосиски с макаронами	80	100	10,4	20,0	21,2	224,0		8/37
	Компот из сухофруктов	150	200	0,51	0	24,23	99	0,05	5/9
	Хлеб ржаной	50	60	0,9	1	23,25	106		ГП
Полдник:	Пряник	40	40	2,6	3,3	27,3	149,2		ГП
Ужин:	Омлет	80	100	8,97	8,5	7,5	157		3/4
	Чай сладкий	150	200	0,0	0,0	11,98	45		5/10
	Хлеб пшеничный	20	30	3,07	1,07	20,93	107,25		ГП