



ПРИМЕРНОЕ

Десятидневное меню

МАДОУ «Детский сад с.Михайловка»

(категория: дети от 3 до 7 лет)

2023

Категория: дети 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша «Дружба»	150	3,7	4,4	17,9	126,8	54-16к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3ги-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого за завтрак		390					
2 завтрак	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
Итого за 2 завтрак		100					
Обед	Свекла порционная отварная	50	0,8	2,8	4,2	44,5	54-4з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	5,925	7,25	17,025	240,74	54-3с-2020
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	150	18,58	16,85	19,55	315,16	54-9м-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
Итого за обед		730					
Уплотненный полдник	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г-2020
	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	2	167,5	54-1м-2020
	Какао витаминизированное	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21ги-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого за уплотненный полдник		510					
Итого за день:		1730	68,105	56,5	224,575	1773,1	

Категория: дети 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,875	5,675	22,325	167,775	54-19к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого за завтрак		490					
2 завтрак	Кондитерское изделие	30	0,5	0,4	29,3	122,8	Пром.
	Кисломолочный продукт	180	6,1	4,5	9,9	104,6	Пром.
Итого за 2 завтрак		210					
Обед	Суп крестьянский с крупой рисовой	250	5,925	7,25	17,025	240,74	54-11с-2020
	Капуста, тушенная с мясом	150	16,5	16,5	10	254,6	54-10м-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хи-2020
Итого за обед		680					
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150	29,5	10,7	22,3	304,2	54-1т-2020
	Соус молочный	50	3,6	7,4	9,6	119,2	54-5соус-2020
	Кисель витаминизированный	200	0	0	14	52,6	54-20хи-2020
	Булочка	60	5,2	1,8	34,0	172,6	Пром./54-9в-2020
Итого за уплотненный полдник		460					
Итого за день:		1840	82,6	55,9	267,55	1866,09	

Категория: дети 3-7 лет.

Категория: дети 3- / лет.							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	250	9,64	6,912	23,83	303,175	54-18к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого за завтрак		490					
2 завтрак	Кисломолочный продукт	180	6,1	4,5	9,9	104,6	Пром.
Итого за 2 завтрак		180					
Обед	Огурец соленный	50	0,36	0,04	1,45	8,5	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем	250	5,875	7,075	12,65	337,95	54-2с-2020
	Гороховое пюре с отварным мясом	150	14,5	21,3	33,8	304,8	54-21г-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хи-2020
Итого за обед		730					
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	233,4	54-9г-2020
	Какао витаминизированное	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21ги-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого за уплотненный полдник		430					
Итого за день:		1830	57,575	53,327	212,73	1810,5	

Категория: дети 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	54-3г-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4ги-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Итого за завтрак	390					
2 завтрак	Кондитерское изделие	30	0,8	1	23,2	105	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
Итого за 2 завтрак		230					
Обед	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з-2020
	Суп картофельный с клецками	250	5,775	4,1	14,25	290,925	54-6с-2020
	Курица в соусе с томатом	80	15,57	17,3	5,6	142	54-20м-2020
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хи-2020
	Итого за обед	820					
Уплотненный полдник	Сырники со сгущенным молоком	100	21,3	7,2	31,8	279,4	54-6г-2020
	Кисель витаминизированный	200	0	0	14	52,6	54-20хи-2020
	Булочка	60	5,2	1,8	34	172,6	Пром./54-9в- 2020
	Итого за уплотненный полдник	360					
Итого за день:		1700	72	45,9	269,25	1853,425	

Категория: дети 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,9	4	21,5	138,4	54-21к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23ги-2020
	Бутерброд со сливочным маслом	30/10	2,7	7,7	15,9	144,3	53-19з-2020
Итого за завтрак		390					
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
Итого за 2 завтрак		100					
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,775	7,0	7,15	377,8	54-1с-2020
	Картофель отварной в молоке	150	4,4	5,4	30,9	189,9	54-10г-2020
	Котлеты рыбные	80	11,2	2,3	6,8	91,5	54-3р-2020
	Соус красный основной	50	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3соус-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хи-2020
Итого за обед		810					
Уплотненный полдник	Вермишелевая запеканка с отварным мясом	150	16,08	10,68	22,68	262,8	54-23м-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого за уплотненный полдник		430					
Итого за день:		1730	62,65	44,77	224,42	1826,5	

Категория: дети 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,3	7,6	28,2	206,2	54-6к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Бутерброд с повидлом	60	5,54	5,14	32,18	262,2	53-19з-2020
	Итого за завтрак	460					
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	6,9	31,1	Пром.
Итого за 2 завтрак		100					
Завтрак	Свекольник с мясом и со сметаной	250	2,25	5,35	13,325	294,6	54-18с-2020
	Жаркое «по- домашнему»	150	15	14	12,8	238,4	54-9м-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хи-2020
	Итого за обед	680					
Уплотненный полдник	Голубцы ленивы	80	6,7	6	5,1	102,7	54-3м-2020
	Соус красный основной	50	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3соус-2020
	Чай с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23ги-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого за уплотненный полдник	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Итого за день:	1650	45,81	45,69	208,205	1712,6	

Категория: дети 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	6,9	29	202,7	54-13к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Сыр в нарезке	15	3,45	4,5	0	53,7	54-13-2020
Итого за завтрак		390					
2 завтрак	Кондитерское изделие	30	3	3,9	29,8	166,3	Пром.
	Кисломолочный продукт	180	6,1	4,5	9,9	104,6	Пром.
Итого за 2 завтрак		210					
Обед	Суп картофельный с фасолью	250	8,475	5,725	18	157,375	54-9с-2020
	Макаронные изделия отварные (вермишель)	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хи-2020
	Итого за обед	760					
Уплотненный полдник	Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным	150	22,7	10,8	15,4	250,4	54-4т-2020
	Кисель витаминизированный	200	0	0	14	52,6	54-20хи-2020
	Булочка	60	5,2	1,8	34	172,6	Пром./54-9в-2020
Итого за уплотненный полдник		410					
Итого за день:		1785	82,425	57,825	255,2	1869,375	

Категория: дети 3-7 лет.

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,4	8,5	25,7	204,6	54-9к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого за завтрак		390					
2 завтрак	Кисломолочный продукт	180	6,1	4,5	9,9	104,6	Пром.
Итого за 2 завтрак		180					
Обед	Огурец соленый	50	0,36	0,04	1,45	8,5	54-2з-2020
	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,425	54-8с-2020
	Макаронные отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Котлеты из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м-2020
	Соус красный основной	50	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3соус-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хи-2020
Итого за обед		855					
Уплотненный полдник	Суфле рыбное	150	25,75	12,0	6,5	236,75	54-8р-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого за уплотненный полдник		430					
Итого за день:		1855	83,26	53,69	229,8	1735,35	

Категория: дети 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,175	6,025	19,9	162,4	54-17к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23ги-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого за завтрак		490					
2 завтрак	Плоды свежие	100	0,3	0,3	6,9	31,1	Пром.
Итого за 2 завтрак		100					
Обед	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,475	23,125	305,4	54-7с-2020
	Плов из риса и мяса курицы	150	20,5	6	24,9	336	54-12м-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого за обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хи-2020
		740					
	Уплотненный полдник	Лашевник из творога	150	9	4,2	10,6	116,6
Итого за уплотненный полдник	Соус молочный	50	3,6	7,4	9,6	119,2	54-5соус-2020
	Какао витаминизированное	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21ги-2020
	Булочка	60	5,2	1,8	34	172,6	Пром./54-9в-2020
		460					
Итого за день:		1790	67,225	39,24	209,385	1717,5	

Категория: дети 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,7	17,9	3,2	225,2	54-10-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4ги-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого за завтрак		390					
2 завтрак	Кондитерское изделие	30	3	3,9	29,8	166,3	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
Итого за 2 завтрак		230					
Обед	Свекла порционная отварная	50	0,8	2,8	4,2	44,5	54-4з-2020
	Суп с рыбными консервами	250	9,875	4,8	15,55	286	54-12с-2020
	Запеканка картофельная с курицей	150	17,6	17,3	19,9	306,5	54-17м-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хи-2020
	Итого за обед	730					
	Каша вязкая молочная кукурузная	150	7,1	10,7	46,0	308,6	54-2к-2020
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21ги-2020
	Булочка	60	5,2	1,8	34	172,6	Пром./54-9в-2020
Итого за уплотненный полдник		430					
Итого за день:		1680	70,97	65,4	247,65	2003,4	

Пропнууроанго и пропнууроанго: 11
(Одн) листов
Заведуючий МАДОУ «Детский сад с.
Михайловка» Е.И. Кузина

