

Утверждаю
Зав. МБДОУ «Ягодка»
с. Чернолес
Прилепская О.В. *Прилепская*
Приказ № 34 от 31.08.2023



Примерное 10 – дневное меню
МБДОУ «Ягодка» с.Чернолес

На 2023 -2024 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	1. каша вязкая рисовая молочная	200	5,6	7,5	26,1	192	173
	2. Какао с молоком	200	1,33	1,44	10,44	100	248
	3. Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
Итого за завтрак			9,23	13,3	51,16	400	
Второй завтрак	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0,0	33,0	136,0	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	215/35	6,5	5,3	14,52	191	39
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,97	8,57	38,22	253,77	11
	гуляш	40/40	6	7,6	2,47	164,8	152
	Салат из свежей капусты до 1.03.	100	4,14	8,02	10,95	198,93	53
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб рж/пш.	60	2,45	7,55	14,62	136	
Итого за обед			25,49	37,04	102,2	1025,5	
Полдник	йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	251
	Кондитерские изделия	30	2,24	1,96	56,07	148	
Итого за полдник			6,59	6,76	62,07	236,5	
Итого за день			41,91	57,1	248,43	1798	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Нормы
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,76	6,63	18,28	156	43
	Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,44	15,56	102	253
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
Итого за завтрак			9,5	12,43	48,46	366	
Второй завтрак	фрукты	100	1,35	0,3	12,15	40	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом птицы	250	6,5	5,2	22,9	150	36
	Рис отварной с овощами	150/36	4,63	8,4	30,72	254,4	
	Котлета говяжья	70	9,84	8,02	7,16	139,13	161
	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	60	0,74	4,54	3,73	61	21
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб рж/пш.	60	2,45	7,55	14,62	136	
Итого за обед			26,76	34,91	105,06	830,53	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/20	19,6	16,7	43,1	475,3	117
	Чай с сахаром	200	0	0	11,97	40	263,264
	Кондитерские изделия	30	2,24	1,96	56,07	148	
Итого за полдник			21,84	18,66	111,14	663,3	
Итого за день			59,45	66,3	276,78	1899,83	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	84
	Какао с молоком	200	1,33	1,44	10,44	100	248
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,06	7	14,62	145	3
Итого за завтрак			12,6	16,17	52,77	446	
Второй завтрак	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0,0	33,0	136,0	
Обед	Щи	200	3,68	7,07	8,58	118	56
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206
	Рыба тушеная с овощами	75/75	7,66	3,97	34,65	81	144
	Соленый огурец	60	0,48	0,06	2,04	8,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб рж/пшен.	60	2,45	7,55	14,62	136	
Итого за обед			17,75	23,89	99,37	566,4	
Полдник	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104	77
	Яйцо отварное	45	5,1	4,6	0,3	63	209
	Чай с сахаром	200	0	0	11,97	40	263,264
	Хлеб пшеничный	55	4,23	1,65	27,39	144,1	
Итого за полдник			12	11,07	51,85	351,1	
Итого за день			42,95	51,13	236,99	1499	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	200	5,6	7,5	26,1	192	43
	Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,44	15,56	102	253
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	3
Итого за завтрак			9,34	13,3	56,28	402	
Второй завтрак	Фрукты	100	1,35	0,3	12,15	40	
Обед	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200	4,12	5,63	15,13	139,6	37
	Плов рисовый с мясом	75/140	18,26	19,64	23,63	341,18	433
	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	60	0,74	4,54	3,73	61	21
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб рж/пш	60	2,45	7,55	14,62	136	
Итого за обед			26	37,36	78,53	758,78	
Полдник	Запеканка творожно - манная	120	194,24	14,49	21,38	298,38	117
	Чай с сахаром	200	0	0	11,97	40	263,264
Итого за полдник			194,24	14,49	33,35	338,38	
Итого за день			230,93	65,45	180,31	1539,16	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,45	25,09	192	88
	Какао с молоком	200	1,33	1,44	10,44	100	248
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,06	7	14,62	145	3
Итого за завтрак			12,6	15,89	50,15	437	
Второй завтрак	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0	33	136	
	Обед						
Обед	Рассольник	250	2,65	8,45	20,47	157,60	
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	433
	Котлета рыбная	70	7,8	4,35	28,3	114	134
	Салат из отварной свеклы	60	0,83	4,54	4,55	65	22
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб рж/пш.	60	2,45	7,55	14,62	136	
Итого за обед			17,21	30,13	107,42	695,60	
Полдник	Яйцо отварное	45	5,1	4,6	0,3	63	209
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	
	Йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	251
	Кондитерские изделия	30	2,24	1,96	56,07	148	
Итого за полдник			12,41	14,19	67	346,30	
Итого за день			42,82	60,21	257,57	1614,9	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Суп молочный пшеничный	200	5,76	6,63	18,28	156	43
	Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,44	15,56	102	253
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
			9,5	12,43	48,46	366	
Итого за завтрак							
Второй завтрак	Фрукты	100	1,35	0,3	12,15	40	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	5,16	21,92	148,87	38
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	6,75	9,6	32,85	394,5	186
	Гуляш	40/40	17,43	11,64	7,10	162,31	179
	Салат из свежей капусты до 01.03	60	2,48	4,83	6,53	119,36	53
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб рж/пш.	60	2,45	7,55	14,62	136	
				36,04	38,78	106,82	1051,03
Итого за обед							
Полдник	Омлет	80	7,21	10,01	1,79	125	110
	Йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	251
	Хлеб пшеничный	55	4,23	1,65	27,39	114,1	
			15,79	16,46	35,18	327,6	
Итого за полдник							
Итого за день			62,68	67,97	202,61	1784,63	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	250	7,2	8,29	22,85	195	43
	Какао с молоком	200	1,33	1,44	10,44	100	248
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
Итого за завтрак			10,83	14,09	47,91	403	
Второй завтрак	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0	33	136	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	6,5	5,2	29,09	150	36
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206
	Рыба тушеная с овощами	75/75	7,66	3,97	34,65	81	144
	Солёный огурец	60	0,48	0,06	2,04	8,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб рж/пш.	60	2,45	7,55	14,62	136	
Итого за обед			20,62	22,02	122,26	607,4	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/20	19,6	16,7	43,1	475,3	117
	Чай с сахаром	200	0	0	11,97	40	264,264
	Кондитерские изделия	30	2,24	1,96	56,07	148	
Итого за полдник			21,84	18,66	111,14	663,3	
Итого за день			53,89	54,77	314,31	1808,7	

пщи	порции (г)	Б	Ж	У	ическая ценност ь	Рецептуры	
еделя 2 ень 3							
завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	8,07	9,31	29,58	234,07	93
	Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,44	15,56	102	253
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,06	7	14,62	145	3
Итого за завтрак			14,57	17,75	59,76	481,07	
второй завтрак	Фрукты	100	1,35	0,3	12,1	40	
	Свекольник с мясом	200	3,38	5,2	11,03	116,11	34
	Макароны отварные с маслом	150/5	5,97	8,57	38,22	253,77	11
	Печень по-строгановски	50/75	17,43	11,64	7,10	162,31	690
	Салат из свежей капусты до 01.03	60	2,48	4,83	6,53	119,36	53
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб рж/пш.	60	2,45	7,55	14,62	136	
Итого за обед			32,19	37,79	101,3	877,55	
	Яйцо отварное	45	5,1	4,6	0,3	63	209
	Винегрет	60	2,48	4,81	6,57	119,36	53
	Йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	251
	Хлеб пшеничный	55	4,23	1,65	27,39	114,1	
Итого за полдник			16,16	15,86	40,26	384,96	
Итого за день			64,27	71,7	213,47	1783,58	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Суп молочный рисовый	250	7,2	8,29	22,85	195	43
	Какао с молоком	200	1,33	1,44	10,44	100	248
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
			10,83	14,09	47,91	403	
Итого за завтрак							
Второй завтрак	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0	33	136	
Обед	Суп картофельный рыбный с крупой	250	6,05	3,55	12,19	119	84
	Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227,27	153
	Соленый огурец	60	0,48	0,06	2,04	8,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб рж/пшен.	60	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за обед			16,91	16,46	64,93	571,69	
Полдник	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104	77
	Омлет	80	7,21	10,01	1,79	125	110
	Чай с сахаром	200	0	0	11,97	40	263,264
	Хлеб пшеничный	55	4,23	1,65	27,39	114,1	
Итого за полдник			14,11	16,48	53,34	383,1	
Итого за день			42,45	47,03	199,18	1493,79	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	9,27	10,25	36,94	27,75	186
	Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,44	15,56	102	253
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,06	7	14,62	145	3
Итого за завтрак			15,74	18,69	67,12	274,75	
Второй завтрак	Фрукты	100	1,35	0,3	12,15	40	
Обед	Борщ с капустой свежей	250	3,52	5,98	9,78	117	27
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206
	Котлета рыбная	70	7,8	4,35	28,3	114	134
	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	60	0,74	4,54	3,73	61	21
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб рж/пшен.	60	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за обед			17,99	27,66	95,91	651	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	150	21,22	13,94	20,48	328,5	110
	Кисель	200	0	0	18	60	233
	Кондитерские изделия	30	2,24	1,96	56,07	148	
Итого за полдник			23,46	15,9	94,55	536,5	
Итого за день			58,54	62,55	269,73	1502,25	