

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ТР
Подгородненский детский сад
А. В. Краснянин
Приказ № 9 от 13.01.2023г



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

МБДОУ ТР ПОДГОРОДНЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД

**НА
ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша ячневая с м.сл.	150/200	4,98/6,64	5,69/7,59	21,1/28,13	153/204	1,46/1,95	96
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0/0	253
	Булка с м.сл.	30/5; 35/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Итого:		335/440	7,28/8,94	10,05/11,95	44,7/54,73	291/355	1,46/1,95	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	38	2	134
Обед:								
	Суп картоф. с мясом	150/200	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/25,3	112,8/150,3	9,64/12,05	80
	Подлива мясная	60/50	7,03/9,84	5,73/8,02	5,11/7,16	99,38/139,13	0,58/0,81	161
	Греча отв. с м.сл.	100/120	3,0/4,5	4,27/6,4	14,64/21,9	175,33/263	0/0	186
	Компот из сухофруктов	150/200	0,12/0,16	0/0	11,92/15,89	45/60	0/0	240
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
Итого:		490/650	16,37/23,10	15,56/21,52	61,93/86,95	484,71/699,43	10,22/12,86	
Полдник:	Пирог манный с повидлом	80/20; 100/25	3,73/5,59	3,73/5,59	26,4/39,6	153,33/229,99	0,36/0,54	147
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0/0	263
Итого:		250/325	3,73/5,59	3,73/5,59	35,38/51,58	183,33/272,99	0,36/0,54	
Всего за день:		1175/1515	27,88/38,13	29,34/39,06	154,11/203,36	997,04/1365,42	14,04/17,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша пшенная с м.сл.	150/200	5,26/7,01	6,07/8,09	21,29/28,39	159,8/213	1,5/1,95	96
	Чай с сахаром	150/200	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1	253
	Булка с м.сл.	30/5;35/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Итого:		335/440	9,05/10,61	11,51/13,75	47,58/57,01	344,4/413	2,33/2,95	
2 завтрак:	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Обед:	Салат из помидор с р.м.	45/60	0,5/0,678	2,79/3,714	2,124/2,832	35,595/47,46	9,189/12,252	14
	Борщ с мясом, со сметаной	150/200	2,82/3,52	4,79/5,98	7,83/9,78	93,69/117	7,8/9,74	27
	Картофель тушеный с мясом	150/200	5,63/7,5	3,98/5,3	11/14,66	170,45/227,27	6,13/8,17	153
	Компот из сухофруктов	150/200	0,12/0,16	0/0	11,92/15,89	45/60	4,95/6,6	240
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
Итого:		525/710	11,05/15,158	11,92/15,59	42,894/59,862	396,93/538,73	27,27/36,76	
Полдник:	Сырники. со сгущенкой	100/20/110/25	6,34/11,2	7,2/12,69	22,68/40,2	281,1/498,3	0,31/0,43	85
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0/0	263
Итого:		270/335	6,34/11,2	7,2/12,69	31,66/52,18	311,1/541,3	0,31/0,43	
Всего за день:		1230/1585	26,84/37,37	31,03/42,43	131,94/178,85	1096,43/1537,03	39,91/50,14	

Прием	Наименование	Выход	Пищевые	Энергети	Витамин	№
-------	--------------	-------	---------	----------	---------	---

пищи	блюда	блюда Ясли/сад	Вещества (г)			ч. Ценность (ккал)	С	реце п тур ы
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Вермишель молочная с м.сл.	150/200	4,39/5,85	4,36/5,81	14,99/19,99	116,25/155	0,75/1	44
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Булка с м.сл.	30/5; 35/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Итого:		335/440	6,69/8,15	8,72/10,17	38,59/46,59	254,25/306	0,75/1	
2 завтрак:	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Обед:	Щи с мясом, сметаной	150/200	2,95/3,68	4,08/7,07	6,87/8,58	94,49/118	15,54/ 19,41	56
	Суфле рыбное с картофельны м пюре	60/120/ 70/150	16,05/17, 47	4,0/5,29	4,74/5,94	122,78/140,49	0,83/1	134
	Салат из свеклы с р.м.	50/60	0,84/0,98	1,88/2,82	1,08/1,26	40,5/53,04	0	23
	Компот из изюма	150/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
Итого:		560/730	22,25/25, 91	10,32/15, 78	44,13/56,28	390,97/488,53	16,73/20,81	
Полдник:	Салат из огурцов и помидор с р.м.	60/80	0,784/ 0,98	4,92/6,15	2,984/3,73	59,36/74,2	13,41/ 16,76	58
	Яйцо отв.	40	5,1	4,6	0,3	63	0	44
	Хлеб	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,8/52,2	0	115
	Чай	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Кондитерское изделие	30	6,15	3,45	19,8	141	0	151
Итого:		273/380	13,35/14, 21	13,21/14, 56	38,74/45,83	328,16/373,4	13,41/ 16,76	

Всего за день:		1268/1650	42,69/48,67	32,65/40,91	131,26/158,50	1017,38/1211,93	40,89/48,57	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества(г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Звтрак:	Каша манная с м.сл.	150/200	4,66/2,1	5,6/7,47	18,82/25,09	144/192	1,46/1.95	88
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Булка с сыром	30/20 30//25	7.5/8.815	6.18/7.51	15.42	148.8/ 166.35	0.7	3
Итого		350/455	13.24/ 12.215	12.86/ 16.28	45.91/54.51	369.47/ 450.35	2.99/3.65	
2 завтрак:	Фрукт	100	1.5	0.5	21	95	10	368
Обед:	Салат из огурцов с р.м.	45/60	0342/ 0.456	2.74/ 3.654	1.071/1.428	30.285/ 40.38	4.275/5.7	13
	Суп картоф. с рыбой	150/200	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/25,3	112,8/ 150,3	9,64/12,05	43
	Капуста тушеная с мясом	150/200	6.9/9.02	10.1/ 13.26	9.9/12.61	207.6/ 274.3	14.9/19.1	200
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
Итого		525/710	13.892/ 18.556	18.4/ 24.014	62.651/ 79.838	483.885/ 605.98	28.565/ 47.25	
Полдник:	Блины с повидлом	75/20/25	6,24	8.1	34,31/36	234/240	1.03	265
	Чай	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	263
Итого		245/300	6.24	8.1	43.29/47.98	264/283	1.03	
Всего за день		1120/ 1565	34.872/ 38.511	39.86/ 48.894	172.851/ 303.328	1212.355/ 1434.33	42.585/ 61.88	

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Если/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша ассорти с м.сл.	150/200	4,66/6,21	5,79/7,73	20,78/27,71	150,75/201	1,46/1,95	84
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	9,98/11,98	30/43	0	263
	Булка с м.сл.	30/5; 35/5	2.3	4,36	14,62	108	0	1
Итого:		335/440	7.96/9.71	11.23/ 13.39	46.23/55.33	333.75/ 399	2.29/3.12	
2 завтрак:	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Обед:	Салат из помидор с р.м.	45/60	0,5/0,68	2,8/3,74	2,12/2,83	35,6/47,46	9,19/12,25	14
	Суп перловый с мясом	150/200	3.93/4.97	4.9/6.19	16.84/21.3	120.88/ 152.82	7.12/9	39
	Гуляш	60/80	4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/ 164,8	0,6/0.8	152
	Рис отварной с м.сл.	130/180	3,20/4,3	4,72/6,4	32,28/44	184,53/251	0	315
	Компот из кураги	150/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
Итого:		565/770	14,54/19,73	18,48/24,53	84,53/111,1	562,21/746,62	17,27/22,45	
Полдник:	Макаронны с сыром	120/15; 150/20	3,65/5,34	4,64/6,96	20,97/31,45	135,33/203	3,97/5,95	199
	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	363
	Кондитерское изделие	30	1,12	1,32	30,92	140	0	607
Итого:		315/400	4,77/6,46	5,96/8,28	60,87/74,35	305,33/386	3,97/5,95	
Всего за день:		1315/1710	27,67/36,3	36,07/46,6	201,43/250,58	1245,29/1575,62	33,53/41,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша гречневая м.сл.	150/200	4,66/6,21	5,6/7,47	18,82/25,09	153/204	144/192	88
	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	363
	Булка с м.сл.	30/5; 35/5	2.3	4,36	14,62	108	0	1
Итого:		335/440	10,81/12,36	9,05/10,92	47,6/56,87	315/376	1,46/1,95	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	38	2	134
Обед:	Салат «Витаминный»	45/60	0.5/0.66	4.54/6.06	4.77/6.36	62.1/82.8	6.93/9.24	55
	Суп горохов. с мясом	150/200	4.3/6,5	3,9/5,2	17,51/22,09	105,6/150	4,83/6,1	36
	Гуляш	60/80	4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/164,8	0.6/0,8	152
	Макароны отв. с м.сл.	100/120	3.56/5.34	4,64/6.96	20,97/31,45	135.33/203	3,97/5,95	195
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
Итого:		535/710	15.27/22.28	14.14/26.42	100.67/102.87	559.83/776.6	16.69/22.49	
Полдник:	Вермишель молочная с м.сл.	150/200	4,39/5,85	4,36/5,81	14,99/19,99	116,25/155	0	44
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	9,98/11,98	30/43	0	263
	Кондитерское изделие	30	1,12	1,32	30,92	140	0	607
Итого:		330/430	5,51/6,98	5,68/7,13	55,89/62,89	286,25/338	0	
Всего за день:		1300/1680	32,09/42,56	28,87/44,47	214,26/232,73	1199,08/1528,6	20,15/26,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша овсяная с м.сл.	150/200	4,76/6,35	6,38/8,51	16,4/21,86	140,25/187	1,46/1,95	93
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	363
	Булка с м.сл.	30/5; 35/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Итого:		335/440	7,06/8,65	10,74/12,87	40/48,46	278,25/338	1,46/1,95	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	5	3,2	8,5	87	0,6	536
Обед:								
	Суп картофельный с рыбой	150/200	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/25,3	112,8/150,3	9,64/12,05	43
	Рагу овощное с мясом и сметаной	150/200	5,63/7,5	3,98/5,3	11/14,66	170,45/227,27	6,13/8,17	103
	Компот из изюма	150/200	0,43/0,45	0/0	21,12/23,8	87/90	0,36/0,4	241
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
Итого:		480/650	12,28/16,55	9,54/12,4	62,38/80,46	422,45/554,57	16,13/20,62	
Полдник:	Запеканка пшеничная со сгущенкой	80/20/ 100/25	12,8/19,6	11,5/16,7	31,13/43,1	343,27/475,3	0,39/0,54	43
	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	363
Итого:		250/325	12,8/19,6	11,5/16,7	40,11/55,08	373,27/518,3	0,39/0,54	
Всего за день:		1165/1515	37,14/49,8	34,98/45,17	151,47/192,5	1160,97/1497,87	18,58/23,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7 день								
Завтрак:	Каша рисовая с м.сл.	150/200	4,76/6,35	6,38/8,51	16,4/21,86	140,25/187	1,46/1,95	93
	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	363
	Булка с м.сл.	30/5; 35/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Итого:		335/440	7,54/ 11,21	11,04/ 13,12	45,85/ 54,7	328/392	2,29/ 3,12	
2 завтрак	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Обед:	Салат из капусты с р.м.	45/60	0,94/1,26	4,54/6,06	4,18/5,58	61,2/81,6	11/15,3 6	111
	Свекольник с мясом, сметаной	150/8;20 0/8	3,38/4,22	5,2/6,5	11,03/13,77	116,11/145	7,97/ 9,95	34
	Котлета куриная	50/60	6,83/7,8	3,8/4,35	24,8/28,3	99,75/114	0,37/ 0,42	134
	Картофельное пюре с м.сл.	100/120	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,06	113,6/142	14,36/ 17,95	206
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
Итого:		533/698	16/20,11	18,09/22, 75	85,9/106,21	523,86/659 ,6	34,06/1 64,72	
Полдник:	Творожная запеканка со сгущ.	100/20; 110/25	6,34/11,2	7,2/12,69	22,68/40,2	281,1/498, 3	0,31/0,4 3	130
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	8,98/ 11,98	30/43	0	363
Итого:		270/335	6,34/11,2	7,2/12,69	31,66/52,18	311,1/541, 3	0,31/ 0,43	
Всего за день:		1238/1573	30,48/42,92	36,73/48/96	173,21/222,89	1206,96/1636,9	46,66/78,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Если/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ реце п тур ы
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Каша манная с м.сл.	150/200	4,66/6,21	5,6/7,47	18,82/25,09	144/192	1,46/1,95	88
	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	363
	Булка с сыром	30/20 35/25	7.5/8.815	6.18/7.51	15.42	148.8/166.35	0.7	
Итого:		350/460	12.16/ 15.025	11.78/ 14.98	43.22/ 52.49	322.8/401.35	2.16/2.65	
2 завтрак:	Фрукт	100	1.5	0.5	21	95	10	368
Обед:	Суп картофельный с крупой и мясом	150/200	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/25,3	112,8/150,3	9,64/12,05	80
	Голубцы ленивые с мясом, сметаной	150/8;20 0/8	13.26/17.68	8.52/11.36	18.795/ 25.06	205/273.34	18.78/ 25.04	377
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
Итого:		488/658	19,91/26,76	14,08/18,4 6	70,47/90,8 6	451/600,64	28,78/37,4 9	
Полдник:	Омлет запеченный с м.сл.	80/100	8,4/8,6	10,2/10,5	12,1/12,7	169,14/172,16	0	110
	Салат из помидор с р.м.	45/60	0,5/0,68	2,8/3,74	2,12/2,83	35,6/47,46	9,19/12,25	14
	Хлеб	10/20	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
	Чай	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Кондитерское изделие	30	1,12	1,32	30,92	140	0	607
Итого:		315/410	12/13,7	14,68/16,1 6	64,14/75,1 3	426,94/489,62	0	

Всего за день:		1253/1628	45,57/56,98	41,04/50,1	198,83/239,48	1295,74/1586,61	40,94/50,14	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Если/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша «Дружба» с м.сл.	150/200	4,66/6,21	5,79/7,73	20,78/27,71	150,75/201	1,46/1,95	84
	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	363
	Булка с м.сл.	30/5; 35/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Итого:		335/440	8.04/9.81	11.23/ 13.39	47.07/ 84.03	335.42/401	2.29/2.95	
2 завтрак:	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Обед:	Салат из огурцов с р.м.	45/60	0.63/0.85	2.28/3.05	2,12/2,8	35,60/47,46	15.73/ 20.97	59
	Суп-харчо с мясом	150/200	3,93/4,97	4,9/6,19	16,84/21,3	120,88/152,84	7,12/9	101
	Картофель тушеный с мясом	150/200	5.63/7.5	3.98/5.3	11/14.66	170,45/227.27	6.13/8.17	153
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	2415
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
Итого:		525/710	12.6/17.1	11.52/ 15.14	61.4/ 79.26	460,13/ 604,57	29.34/ 38.54	
Полдник:								
	Макароны с сыром	120/15; 150/20	3,65/5,34	4,64/6,96	20,97/31,45	135,33/203	3,97/5,95	199
	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	363
	Кондитерское изделие	30	1,12	1,32	30,92	140	0	607
Итого:		315/400	4,77/6,46	5,96/8,28	60,87/74,35	305,33/386	3,97/5,95	
Всего за день:		1275/1650	25,81/33,77	29,11/37,21	179,14/247,74	1144,88/1435,57	45,6/57,44	

		Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
		Если/сад						
Итого за весь период:		12339/16 071	331,04/425, 01	339,68/44 3,8	1708,5/22 29,96	11576,12/148 09,88	342,89/45 5,46	
Среднее значени е за период:		1233,9/ 1607,1	33,10/42,50	33,96/44,3 8	170,85/22 2,99	1157,61/1480, 98	34,28/455 4	
Содержа ние белков, жиров, углеводо в в меню за период в процен тах от калорий ности			14,06 13,68	29,8/ 30,1	56,14/ 56,22			

