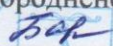


Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ТР
Подгородненский детский сад
 К.М.Баранова
Приказ №2 О/Д от 09.01.2024г.



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

МБДОУ ТР ПОДГОРОДНЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД

**НА
ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергети ч. ценность (ккал)	Витами н С	№ рецеп туры
			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	94
	Чай	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0/0	263
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	0	607
Итого:		340/440	6,1/7,84	7,01/8,91	61/71,03	323/387	1,46/1,9 5	
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	175,33/26 3	0/0	186
	Кисель	150/200	0/0	0/0	13,5/18	46,5/60	0/0	233
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
Итого:		490/650	16,25/22, 94	15,56/21,52	63,51/89,06	486,21/69 9,43	10,22/12 ,86	
Полдник:	Пирог манный с повидлом	80/100/2 0/25	7,21/9,01	10,1/12,51	1,79/2,24	125/ 156,25	0,39/ 0,49	103
	Чай	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0/0	263
Итого:		250/325	7,21/9,01	10,1/12,51	10,77/14,22	155/199,2 5	0,39/0,4 9	
Всего за день:		1225/153 0	29,84/36, 53	28,82/37,51	168,14/211, 28	1050,91/1 454,75	14,07/17 ,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергети ч. ценность (ккал)	Витамин С	№ реце п тур ы
			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
	Кофейный напиток	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	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Итого:		335/435	9.05/ 10.61	11.51/13.75	47.58/57.01	344.4/413	2.33/2.95	
2 завтрак:	Яблоко	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	11/15,36	111
	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	11.49/ 15.74	13,67/17,94	44,95/62,61	422.54/ 572,87	29,88/39,87	
Полдник:	Сырники со сгущенкой	100/15/ 110/20	6,34/11,2	7,2/12.69	22,68/40,2	281,1/ 498,3	0,31/0,43	130
	Чай	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0/0	263
	Печенье	30	6.15	3.45	19.8	141	0	151
Итого:		300/360	12.49/ 17.35	10.65/16.14	51.46/71.98	452.1/ 682.3	0.31/0.43	
Всего за день:		1260/ 1605	38,03 / 48.7	39,03/ 51,03	152,49/ 200,1	1306.04/ 1755.17	30,19 43,85	

Прием	Наименование	Выход	Пищевые	Энергетическая	Витамин	№
-------	--------------	-------	---------	----------------	---------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергети ч. Ценность (ккал)	Витамин 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	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Булка с м.сл.	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Итого:		335/435	6,69/8,15	8,72/10,17	38,59/46,59	254,25/306	0,75/1	
2 завтрак:	Ряженка	100	5	3,2	8,5	87	0,6	536
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	60/100/ 70/130	16,05/17, 47	4,0/5,29	4,74/5,94	122,78/140,49	0,83/1	134
	Соус молочный	30	0.618	1.572	2.127	25.14	0.096	350
	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:		520/680	22,02/25, 51	10,01/14, 53	44,87/57,14	381,61/460,63	16,82/20,90	
Полдник:	Яйцо отварное 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	63	0	209
	Салат из свеклы и кукурузы	60/80	0,84/ 1,08	1,88/ 3,08	7,48/ 9,88	50,16/ 75,26	8,55/ 11,4	33
	Чай	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Хлеб	20/30	1,32/ 1,987	0,24/ 0,36	6,38/ 10,02	34,8/ 52,2	0	115
Итого:		270/350	7,26/8,16	6,72/8,04	23,14/ 32,18	177,96/ 233,46	8,55/ 11,4	

Всего за день:		1225/156 5	40,97/46, 82	28,65/35, 94	115,1/154,4 1	900,82/10 87,09	26,72/33,9	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества(г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	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	150/200	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:	Банан	100	1.5	0.5	21	95	10	368
Обед:	Салат из огурцов с р.м.	45/60	6,95/7,36	10,91/13,43	9,2/11,65	165,81/201,22	0,83/1	12
	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	100/120	2,41/3,02	4,52/5,66	8,11/10,14	87,6/109,5	14,64/18,3	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		475/630	16,01/19,46	20,99/26,19	68,99/87,59	499,41/638,02	25,47/31,75	
Полдник:	Блины с повидлом	75/20/25	6,24	8.1	34,31	234	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		1170/148 5	36,99/39, 41	42,45/51, 07	179,19/211, 08	1227,88/1 466,37	39,49/46,4 3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергети ч. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
		Ясли/сад						
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	150/200	0/0	0/0	9,98/11,98	30/43	0	263
	Булка с м.сл.	30/5	2.3	4,36	14,62	108	0	1
Итого:		335/435	7.96/9.71	11.23/ 13.39	46.23/55.33	333.75/ 399	2.29/3.12	
2 завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Обед:	Салат из помидор с р.м.	45/60	0.63/0.846	2.28/3.048	3.892/5.19	38.65/ 51.54	15.728/ 20.97	20
	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	3,2	4,72	32,28	184,53	-	315
	Кисель	150/200	0	0	13,5/18	46,5/60	0	233
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
Итого:		565/770	14,86/19,0 6	20,52/25,4 8	82,07/113,8 3	580,83/72 8,23	21,24/28,2 1	
Полдник:	Макароны отв.с сыром	200/150/ 25/20	3,52/ 4,97	3,50/ 4,01	42,84/ 34,64	217,71/ 193,11	0,75/ 1	49
	Чай	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	363
	Вафли	30	1,12	1,32	30,92	140	0	607
Итого:		200/260	3,61/5,05	6,88/9,63	32,92/45,5	159,58/22 0,7	0,19/0,27	
Всего за день:		1200/815 65	25,82/33,0 2	37,95/47,6	169,17/220, 47	1127,47/1 344,93	33,72/41,6	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергети ч.	Витамин С	№ рецеп

		Ясли/сад	Б	Ж	У	ценность (ккал)		туры
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	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	363
	Печенье	40	8.2	4.6	26.4	188	0	151
Итого:		340/440	10,81/12,3 6	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:	Овощи туш. с рисом с м.сл.	150/200	2,41/3,02	4,52/5,66	8,11/10,14	87,6/109,5	14,64/18,3	200
	Хлеб	15/20	0,99/1,32	0,18/0,24	5,01/6,68	26,1/34,8	0	115
	Чай	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Булка	15/20	1,12/1.5	0,43/0,58	7.71/10,28	39,3/52,4	0	117
Итого:		330/440	4,5/5,84	5,13/6,48	29,8/39,08	183/239,7	14,64/18,3	
Всего за день:		1305/ 1690	33,45/ 43,46	29,56/ 45,09	197,05/ 218,56	1151,83 / 1489,3	34,79/ 44,74	

Прием пищи	блюда	блюда Ясли/сад	Б	Ж	У	ценность (ккал)	н С	п тур ы
7 день								
Завтрак:	Каша рисовая с м.сл.	150/200	4,16/5,55	5,68/7,46	19,56/26,08	144/192	1,46/1,9 5	173
	Кофейный напиток	150/200	1,08/ 1,3	1,08/ 1,3	11,67/14	76,67/ 92	0,83/ 1,17	253
	Булка с м.сл.	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Итого:		335/435	7,54/9,15	11,04/13, 12	45,85/54,7	328,67/392	1,46/1,9 5	
2 завтрак	Ряженка	100	5	3,2	8,5	87	0,6	536
	Свекольник с мясом, сметаной	150/200	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:		545/710	15,57/22, 93	18,1/22,7 5	77,98/100,4 1	489,36/629 ,6	33,7/43, 68	
Полдник:	Творожная запеканка со сгуш.	100/15/1 10/20	6,34/11,2	7,2/12,69	22,68/40,2	281,1/ 498,3	0,31/ 0,43	130
	Чай	150/200	0/0	0/0	8,98/ 11,98	30/43	0	363
	Печенье	20/25	1,1	1,0	29,8	140	0	607
Итого:		315/410	7,46/12,3 2	8,52/14,0 1	62,58/83,1	451,1/681	0,31/0,4 3	
Всего за день:		1295/165 5	35,57/49, 4	40,86/53, 08	197,91/246, 71	1356,13/17 89,6	36,07/4 6,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витами н С	№ реце п тур ы
			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	1,46/1,9 5	93
	Чай	150/200	0/0	0/0	8,98/ 11,98	30/43	0	363
	Булка с м.сл.	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Итого:		335/435	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	40/120/ 40/150	5,63/7,5	3,98/5,3	11/14,66	170,45/ 227,27	6,13/ 8,17	103
	Кисель	150/200	0	0	13,5/18	46,5/60	0	233
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87		115
Итого:		490/ 640	12,192/ 16,556	12,28/ 16,054	55,831/ 76,088	464,435/ 564,95	20,045/ 25,92	
Полдник:								
	Запеканка пшениная со сгущенкой	80/20/ 100/25	12,8/19,6	11,5/16,7	31,13/43,1	343,27/ 475,3	0,39/0,5 4	43
	Салат из свежих огурцов с м.р.	45/60	0,342/ 0,456	2,74/ 3,654	1,071/ 1,428	30,285/ 40,38	4,275/ 5,7	57
	Чай	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	363
Итого:		295/ 385	13,14/ 20,05	14,24/ 20,35	41,18/ 56,50	403,55/ 558,68	4,66/ 6,24	
Всего за день:								
		1220/ 1560	37,392/ 50,256	40,46/ 52,474	145,511/ 189,548	1233,235/ 1548,63	26,765/ 47,71	
	Наименование	Выход	Пищевые Вещества (г)			Энергетич.	Витами	№ реце

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетическ ая 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	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	363
	Булка с сыром	30/20 30/25	7.5/8.815	6.18/7.51	15.42	148.8/166.35	0.7	
Итого:		350/455	12.16/ 15.025	11.78/ 14.98	43.22/ 52.49	322.8/401.35	2.16/2.65	
2 завтрак:	Бананы	100	1.5	0.5	21	95	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	11/15,36	111
	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	150/200	13.26/17.68	8.52/11.36	18.795/ 25.06	205/273.34	18.78/ 25.04	377
	Кисель	150/200	0	0	13,5/18	46,5/60	0	233
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
Итого:		525/710	19.98/ 26.958	16.87/ 22.174	64.879/ 87.892	452.095/618.1	37.609/ 49.342	
Полдник:	Вермишель молочная с м.сл.	150/200	4,39/5,85	4,36/5,81	14,99/19,9 9	116,25/155	0	44
	Чай	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Печенье	15/25	6,15	3,45	19,8	141	0	151
Итого:		315/425	10,54/12,0	7,81/9,26	43,77/51,7 7	287,25/339	0	
Всего за день:		1240/ 1610	43,16/ 53,58	39,78/ 48,734	157,889/ 196,342	1108,335/ 1382,01	49,769/ 61,992	

Прием пищи	Наименовани е блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ реце п тур ы
			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
	Кофейный напиток	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	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Итого:		335/435	8.04/9.81	11.23/ 13.39	47.07/ 84.03	335.42/401	2.29/2.95	
2 завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Обед:	Салат из помидор 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 отв.с сыром	200/150/ 25/20	3,52/ 4,97	3,50/ 4,01	42,84/ 34,64	217,71/ 193,11	0,75/ 1	49
	Чай	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Пряники	15/20	1,12/1.5	0,43/0,58	7.71/10,28	39,3/52,4	0	
Итого:		445/335	4,64/6,47	3,93/4,59	59,53/56,9	287,01/288,51	0,75/1	
Всего за день:		1240/ 1605	25,12/ 32,36	59,85/ 33,5	148,17/ 212,87	1011,49/ 1266,47	49.23 60.99	
	Выход блюда		Б	Ж	У	Энергетическ ая ценность	Витамин С	

		Выход блюда Если/сад	Б	Ж	У	Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	
Итого за весь период:		12330/ 15925	337,431/ 429,841	395,367/ 465,992	1661,499/ 2160,775	11640,76/ 14670,81	409,372/ 520,788	
Среднее значени е за период:		1233/ 1592	33,74/ 42,98	39,53 46,59	166,15 216,07	1164,07 1467,08	40,94/ 52,08	
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			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402870

Владелец Баранова Кристина Михайловна

Действителен с 21.01.2025 по 21.01.2026