

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ "Детский сад № 10"
 Н.В.Возыка
 " 01 " сентября 2023 г.

Менюготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
День 1							
Завтрак 1	Макароны отварные с маслом и тертым сыром	200	9,7	10,9	30,1	316	Ч.2 № 217 с. 88
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	Ч.2 № 282 с.155
	Батон с повидлом	30/10	2,4	7,5	36,9	156	Ч.1 № 4 с.11
Итого за завтрак 1			12,2	18,43	76,1	497	
Завтрак 2	Сок	100				92	
Итого за завтрак 2			0	0	0	92	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,3	2	8,8	59	Ч.1 № 61 с.77
	Гуляш с мясом	80	20,1	20,5	3,2	277	Ч.1 № 93 с.111
	Каша перловая рассыпчатая	150	6,1	4,8	42,2	150	Ч.2 № 176 с.47
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,9	0,05	20,6	98,8	Ч.2 №292 с.165
	Хлеб пшеничный	50	4,86	0,6	29,28	145,2	
Итого за обед			33,26	27,95	104,08	730	
Полдник	Суп рисовый молочный с маслом	150	2,6	3,1	10,9	109	Ч.1 № 75 с.91
	Оладьи со сгущенным молоком (повидлом)	70/15	6,4	6	35,4	221	Ч.2 №247 с.118
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	Ч.2 №297 с.170
Итого за полдник			9,6	9,4	73,3	441	
Итого за день						1760	
День 2							
Завтрак 1	Каша манная молочная с маслом	200	5	7,8	23,4	184	Ч.2 №194 с.65
	Кофейный напиток с сахаром	200	2,8	2,2	14,8	87	Ч.2 №286 с.159

	Батон	30	2,4	8,6	14,6	73,8	Ч.1 № 1 с.8
Итого за завтрак 1			10,2	18,6	52,8	344,8	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	150	5,5	5,6	8,6	106	Ч.2 №280 с.153
	Вафля	20				108	
Итого за завтрак 2			5,5	5,6	8,6	214	
Обед	Суп гороховый	200	6,1	3,5	23,8	153	Ч.1 № 62 с.78
	Икра свекольная	60	1,1	4,3	5,6	65	Ч.1 № 47 с.54
	Жаркое по- домашнему	200	22,2	22,7	20,3	375	Ч.1 № 95 с.113
	Напиток из свежих плодов с витамином "С"	200	0,2	0,1	17,2	69	Ч.2 №293 с.166
	Хлеб пшеничный	50	4,86	0,6	29,28	145,2	
Итого за обед			34,46	31,2	96,18	807,2	
Полдник	Каша гречневая с маслом	150	11,2	7	46,2	296	Ч.2 №175 с.46
	Печенье	30				180	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	Ч.2 № 282 с.155
Итого за полдник			11,3	7,03	55,3	501	
Итого за день						1867	
День 3							
Завтрак 1	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	6,3	8,1	33,5	232	Ч.2 № 200 с.71
	Какао на молоке с сахаром	200	3,6	3,3	13,7	117,3	Ч.2 № 288 с.161
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	106	Ч.1 № 3 с.9
Итого за завтрак 1			9,9	11,4	61,7	455,3	
Завтрак 2	Сок	100				92	
Итого за завтрак 2			0	0	0	92	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	200	1,7	4,2	12,3	96	Ч.1 №53 с.68
	Рыба запеченая в омлете с зеленым горошком	160/40	29,0	15,0	4,4	268	Ч.1 № 80 с.97
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,9	0,05	20,6	98,8	Ч.2 №292 с.165
	Хлеб пшеничный	50	4,86	0,6	29,28	145,2	

Итого за обед			7,46	4,85	66,58	608	
Полдник	Вареники с картофелем	150	22,1	13,5	21,4	292	№ 228 с.99
	Пряник	20				162,4	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	Ч.2 №297 с.170
Итого за полдник			22,7	13,8	48,4	565,4	
Итого за день						1720,7	
День 4							
Завтрак 1	Каша ячневая молочная с маслом	200	7,1	7,6	36,7	245	Ч.2 №186 с.57
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,03	9,3	38	Ч.2 № 284 с.157
	Батон с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	Ч.1 № 1 с.8
Итого за завтрак 1			9,6	16,23	60,6	429	
Завтрак 2	Йогурт/снежинка	100				112	
Итого за завтрак 2			0	0	0	112	
Обед	Свекольник	200	1,6	4,1	10,9	87	Ч.1 №67 с.83
	Ленивые голубцы/овощное рагу	200	17	16,6	8	360	сборник с.312 №377/Ч.2 №154 с.23
	Кисель из плодов/ягод с витамином "С"	200	0,8	0,12	32,8	134	сборник с.414 №521
	Хлеб пшеничный	50	4,86	0,6	29,28	145,2	
Итого за обед			24,26	21,42	80,98	726,2	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,4	4,2	15,9	119	Ч.1 № 77 с.94
	Плюшка новомосковская	70	5,5	4,1	35,8	204	Ч.2 № 269 с.140,
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	Ч.2 № 282 с.155
Итого за полдник			10	8,33	60,8	348	
Итого за день						1615,2	
День 5							
Завтрак 1	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом	200	8,1	9,8	35,6	264	Ч.2 №184 с.55
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	2,8	2,2	14,8	118	Ч.2 №286 с.159
	Батон	30	2,4	0,9	15,6	73,8	Ч.1 № 1 с.8

Итого за завтрак 1			13,3	12,9	66	455,8	
Завтрак 2	Яблоко	100				47	
Итого за завтрак 2			0	0	0	47	
Обед	Щи с капустой и картофелем	200/8	1,4	4,5	6,8	73	Ч.1№52 с.67
	Салат из белокачанной капусты с кукурузой	60	1,4	4,3	5,5	66	Ч.1№9 с.16
	Тефтели из мяса	70	8,0	11,2	9,1	169	Ч.1№105 с.123
	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	Ч.2 №236 с.107
	Пюре картофельное	150	3,1	4,6	20,1	137	Ч.2 №141 с.10
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,9	0,05	20,6	98,8	Ч.2 №292 с.165
	Хлеб пшеничный	50	4,86	0,6	29,28	145,2	
Итого за обед			19,96	26,65	93,28	711	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом	135/15	27,5	19,8	35,1	431	Ч.2 №227 с.98
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	Ч.2 №297 с.170
Итого за полдник			28,1	20,1	62,1	542	
Итого за день						1755,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2							
День 6							
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,2	7	46,2	296	Ч.2 № 175 с.46
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	Ч.2 № 282 с.155
	Батон с повидлом	30/10	2,4	7,5	36,9	222	Ч.1 № 4 с.11
Итого за завтрак 1			13,7	14,53	92,2	543	
Завтрак 2	Сок	100				92	
Итого за завтрак 2			0	0	0	92	
Обед	Суп картофельный с фасолью	200/8	6,1	3,5	23,8	153	Ч.1 № 62 с.78
	Плов из мяса	200	20,8	20,2	30,8	392	Ч.1 № 113 с.132
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,9	0,05	20,6	98,8	Ч.2 №292 с.165
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	
Итого за обед			32,66	24,35	104,48	789	
Полдник	Суп пшеничный молочный с маслом	150	3,3	3,3	12,1	122	Ч.1 № 75 с.92
	Булочка "Веснушка"	70	5,5	3,9	37,6	208	Ч.2 №270 с.141
	Напиток из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	69	Ч.2 №293 с.166
Итого за полдник			9	7,3	66,9	399	
Итого за день						1823	
День 7							
Завтрак 1	Каша кукурузная молочная с маслом	200	6,0	8,0	36,4	236	Ч.2 №204 с.75
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	2,8	2,2	14,8	87	Ч.2 №286 с.159
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	108	Ч.1 № 3 с.10
Итого за завтрак 1			2,8	2,2	65,7	431	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	150				106	Ч.2 №280 с.153
	Печенье	30				180	
Итого за завтрак 2			0	0	0	286	

Обед	Суп картофельный паутинка	200	3,9	3,5	14,8	108	Ч.1 № 57 с.73
	Оладьи из печени (суфле из печени)	75	15,1	10,5	10,1	196	Ч.1 № 124 с.144
	Гороховое пюре	150	14,6	5,1	33,1	240	Ч.2 №170 с.39
	Напиток из кураги с витамином "С"	200	0,9	0,05	20,6	89	Ч.2 №292 с.165
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	
Итого за обед			39,36	19,75	107,88	778,2	
Полдник	Омлет натуральный	90	8,7	13,8	1,6	165	Ч.2 № 222 с.93
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	Ч.2 №297 с.170
	Хлеб пшеничный	30	4,86	0,6	29,28	87	
Итого за полдник			14,16	14,7	57,88	363	
Итого за день						1858,2	
День 8							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,4	8,8	35,1	250	Ч.2 № 198 с.69
	Какао на молоке с сахаром	200	3,6	3,3	13,7	117,3	Ч.2 № 288 с.161
	Батон с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	Ч.1 № 1 с.8
Итого за завтрак 1			13,4	20,7	63,4	513,3	
Завтрак 2	Сок	100				92	
Итого за завтрак 2			0	0	0	92	
Обед	Суп картофельный с гречкой	200	2,1	2,1	15,5	90	Ч.1 № 60 с.76
	Салат из свеклы с изюмом	60	0,7	3,6	7	62	Ч.1 № 25 с.32
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	14,2	6,9	2,8	130	Ч.1 № 79 с.96
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9	5,1	53	284	Ч.2 №177 с.48
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,9	0,05	20,6	98,8	Ч.2 №292 с.165
	Хлеб пшеничный	50	4,86	0,6	29,28	145,2	
Итого за обед			31,76	18,35	128,18	810	
	Каша манная молочная с маслом	150	5	7,8	23,4	184	Ч.2 №194 с.65
	Пряник	20				162,4	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	Ч.2 № 282 с.155

Итого за полдник			5,1	7,83	32,5	371,4	
Итого за день						1786,7	
День 9							
Завтрак 1	Макароны отварные с тертым сыром	200	11,8	13,2	59,9	316	Ч.2 № 215 с. 86
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,03	9,3	38	Ч.2 № 284 с.157
	Батон	30	2,4	0,9	15,6	73,8	
Итого за завтрак 1			14,3	14,13	84,8	427,8	
Завтрак 2	Йогурт/снежинка	100				112	
Итого за завтрак 2			0	0	0	112	
Обед	Борщ из капусты с картофелем	200	1,4	4,1	9,4	79	Ч.1 №55 с.70
	Каша перловая рассыпчатая	150	6,1	4,8	42,2	150	Ч.2 № 176 с.47
	Зразы из мяса с вареным яйцом	70	8,9	15,4	9,6	213	Ч.1 №99 с.117
	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	Ч.2 №236 с.107
	Кисель из плодов/ягод с витамином "С"	200	0,9	0,05	20,6	134	сборник №521 с.414
	Хлеб пшеничный	50	4,86	0,6	29,28	145,2	
Итого за обед			22,46	26,35	112,98	743,2	
Полдник	Каша ячневая с маслом на молоке	150	7,1	7,6	36,7	245	Ч.2 №186 с.57
	Растягай с повидлом	70	4,3	2,2	40,4	197	Ч.2 №257 с.128
	Напиток из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	69	Ч.2 №293 с.166
Итого за полдник			11,6	9,9	94,3	511	
Итого за день						1794	
День 10							
Завтрак	Каша молочная "4 злака" с маслом	200	8,1	9,8	35,6	264	Ч.2 № 184 с.55
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	2,8	2,2	14,8	118	Ч.2 №286 с.159
	Батон с повидлом	30/10	2,4	0,9	15,6	222	Ч.1 № 4 с.11
Итого за завтрак			13,3	12,9	66	604	
Завтрак 2	Яблоко	100				47	

