

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая МАДОУ МО Динской район

«Детский сад №56»



Бахарева Е.Н.

Приказ № 101 - ОД

От 20.10.2022г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕРЕЖДЕНИЯ**

МО ДИНСКОЙ РАЙОН « ДЕТСКИЙ САД № 56»

2022 – 2023 ГОД

/Если Зимний период/

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория: Дети 1,5-3 лет

Зимнее

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	110	5,81	5,10	26,08	173,25	243
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	121
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	11,30	19,18	55,92	425,4	
10:00	Плоды свежие	110	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	6,51	7,56	18,20	167,02	133
	Плов	140	11,62	22,30	25,45	349,16	411
	Соленья	40	0,32	0,04	0,68	5,2	113
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69	537
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	21,52	30,49	72,16	654,78	
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	95	8,19	12,71	2,19	154,93	307
	Овощи натуральные соленые	60	0,32	0,04	0,68	5,2	113
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		325	15,14	16,74	23,63	305,63	
УЖИН 2	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	80	4,98	5,52	30,17	189,71	562
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		230	5,13	5,52	39,94	228,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	53,49	72,33	201,45	1660,92	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,60	171,3	272
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114/1
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Сыр твердый порциями	15	2,56	2,61	0,00	34,3	106
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	9,65	18,07	41,29	365,8	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69	537
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	150	1,38	2,55	9,08	64,8	149
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	13,95	66,84	176
	Котлеты, биточки, шницели	70	6,71	13,64	9,12	185,29	386
	Икра свекольная или морковная	110	2,64	7,81	11,44	126,5	124
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Компот из шиповника	150	0,12	0,12	12,67	51,04	538
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	15,74	24,83	69,62	564,07	
УПЛОТНЕНН	Котлеты или биточки рыбные	60	6,08	3,46	2,00	132,8	344
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		350	10,50	17,26	38,80	351,7	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	1,50	1,96	14,88	83,4	609
	Кисель из кураги	150	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА УЖИН 2		170	1,71	1,97	34,18	160,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	38,35	62,28	199,04	1510,62	
День 3							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,30	106,26	297
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	106

	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	2,79	2,75	14,23	91,3	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		310	18,21	20,09	50,75	455,91	
10:00	Флоды свежие	110	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	6,51	7,56	18,20	167,02	133
	Жаркое по-домашнему	140	7,74	17,25	12,68	237,16	374
	Соленья	40	0,32	0,04	0,68	5,2	113
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,5	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	19,55	25,53	79,25	626,78	
УПЛОТНЕНН	Пудинг творожный запеченный	130	17,94	17,07	27,47	335,4	325
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	0,15	0,00	9,77	38,4	502
	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,91	4,71	39,15	449
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	23,07	22,73	38,18	449,55	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	0,56	0,66	15,46	70	607
	Какао с молоком (1-й вариант)	150	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		170	0,71	0,66	25,23	108,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	61,94	69,41	203,21	1687,64	
День 4							
ЗАВТРАК	Картофельное пюре	130	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Сельдь с луком	80	6,08	3,46	2,00	63,41	349
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	9,38	16,12	49,91	366,1	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,02	5,57	18,08	147,13	152
	Курица в сметанном соусе	70	3,95	6,26	1,30	77,47	410
	Каша пшеничная вязкая	130	4,22	3,74	23,15	137,31	249
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Кисель из яблок сушеных	180	0,21	0,01	19,30	76,65	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	17,04	16,06	75,19	508,16	
УПЛОТНЕНН	Каша манная молочная жидкая	180	4,65	5,60	23,15	161,55	268
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		350	15,02	12,29	34,75	310,11	
УЖИН 2	Булочка домашняя	70	5,63	7,27	42,34	255,37	583
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,78	7,27	52,11	293,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	47,62	52,14	221,76	1525,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	61,94	69,41	203,21	1687,64	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	180	4,79	5,07	27,89	176	271
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306
	Какао с молоком (1-й вариант)	150	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	9,52	15,59	54,65	380,55	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,75	0,15	15,15	69	537
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Свекольник	200	5,85	6,42	12,90	132,65	136
	Тефтели из свинины с рисом ("ежики")	80	6,38	15,25	8,15	195,54	395
	Каша гречневая вязкая	130	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Овощи натуральные соленые	60	0,32	0,04	0,68	5,2	113
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,12	12,67	51,04	528
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	19,53	26,05	70,91	591,34	
УПЛОТНЕНН	Азу из говядины (сербце говядины)	180	9,10	7,38	16,08	167,61	370
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		310	15,73	11,37	36,84	313,11	
УЖИН 2	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70	4,20	3,73	42,70	221,67	561
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	4,35	3,73	52,47	260,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	49,88	56,89	230,02	1614,07	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,13	6,48	33,35	193,86	273
	Хлеб пшеничный	40	0,76	3,56	3,08	47,6	121
	Хлеб пшеничный	40	1,52	6,48	33,35	193,86	273
	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	13,68	26,79	32,03	407,08	
10:00	Плоды свежие	150	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	1,28	3,06	8,73	67,5	160
	картофельное пюре	130	4,22	3,74	23,15	137,31	249
	Мясо тушеное	70	5,64	12,44	1,00	138,66	369
	Овощи натуральные соленые	60	0,32	0,04	0,68	5,2	113
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Кисель из яблок сушеных	180	0,21	0,01	19,30	76,65	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	12,40	20,87	55,06	458,81	
УПЛОТНЕНН	омлет натуральный	100	8,62	13,38	2,31	310,5	307
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	121
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	12,57	9,39	49,76	333,4	
УЖИН 2	Булочка молочная	70	6,72	1,54	39,34	198,8	585
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	6,87	1,54	49,11	237,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	45,92	58,99	195,76	1483,49	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,15	6,46	24,30	172,05	274
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Сыр твердый порциями	15	2,56	2,61	0,00	34,3	106
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	22	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11,44	19,59	51,06	410,9	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,75	0,15	15,15	69	537
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	131,9	156
	Котлеты, биточки, шницели	80	6,71	13,64	9,12	185,29	386
	Капуста тушеная	130	4,07	3,96	4,29	69,3	428
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	82,8	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	21,73	21,33	63,29	531,83	
УПЛОТНЕНН	Вареники ленивые	150	21,21	16,14	20,51	312,15	331
	кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,91	4,71	39,15	449
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		310	23,51	19,65	28,48	384,68	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	30	1,50	1,96	14,88	83,4	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		170	1,65	1,96	24,65	121,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	59,08	62,68	182,63	1518,21	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,27	3,95	14,23	109,5	171
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Сыр твердый порциями	15	2,56	2,61	0,00	34,3	106
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	2,79	2,75	14,23	91,3	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11,95	17,80	43,30	380,4	
10:00	Плоды свежие	120	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	0,88	1,90	6,38	167,8	151
	Каша кукурузная вязкая	130	3,55	5,88	28,94	151,8	252
	Суфле из птицы	70	7,38	7,37	0,26	96,75	742
	Овощи натуральные соленые	60	0,32	0,04	0,68	5,2	113
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,12	12,67	51,04	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	14,12	14,40	56,25	411,75	
УПЛОТНЕНН	Рыба тушеная в томате с овощами	60	6,08	3,46	2,00	63,41	349
	Картофельное пюре	130	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Зеленый горошек (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	121
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	16,89	14,26	42,12	365,12	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	30	1,50	1,96	14,88	83,4	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,00	9,15	50,93	304,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	48,36	56,01	202,40	1508,67	
День 9							
ЗАВТРАК	Голубцы ленивые овощные	180	12,75	12,45	6,00	187,5	377

	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	17,48	22,97	32,76	392,05	
10:00	Флоды свежие	150	0,75	0,15	15,15	69	537
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	7,68	5,73	4,46	101,13	144
	Каша перловая вязкая	150	5,81	5,10	26,08	173,25	243
	Мясо тушеное	70	5,64	12,44	1,00	138,66	369
	Овощи натуральные соленые	60	0,32	0,04	0,68	5,2	113
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Кисель из кураги	180	0,21	0,01	19,30	76,65	521
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	24,58	24,04	79,64	634,99	
УПЛОТНЕНН	Запеканка из творога	150	20,80	21,84	20,71	368,33	319
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		280	25,15	25,59	26,71	443,33	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	30	1,50	1,96	14,88	83,4	609
	молоко кипяченое	180	0,75	0,15	15,15	69	537
ИТОГО ЗА УЖИН 2		170	1,65	1,96	24,65	121,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	69,61	74,71	178,91	1661,17	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	4,65	5,60	23,15	161,55	268
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	7,13	14,09	47,76	345,25	
10:00	Флоды свежие	150	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Рассольник	180	1,11	3,04	8,46	65,7	138
	Котлеты, биточки, шницели	70	6,71	13,64	9,12	185,29	386
	Каша ячневая вязкая	130	4,22	3,74	23,15	137,31	249
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Компот из кураги	180	0,12	0,12	12,67	51,04	528
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	15,43	21,05	69,24	526,9	
УПЛОТНЕНН	Сердце в соусе	50	12,15	6,70	2,05	117	408
	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,30	106,26	297
	Соленья	60	0,48	0,06	1,50	12,8	112
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		310	14,23	17,67	31,41	342,23	
УЖИН 2	"Крендель сахарный"	70	4,85	9,15	41,16	266	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,75	0,15	15,15	69	537
ИТОГО ЗА УЖИН 2		170	0,71	0,66	25,23	108,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	37,90	53,87	183,44	1369,78	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15130	512,15	619,31	1998,62	15539,71	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1513	51,22	61,93	199,86	1553,971	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд составлено на основании сборника "Технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для детских учреждений" под редакцией : А. Я. Перевалов,Л.С.Коровка. Н.В. Талешкина.А.С. Гришина.Е.В. Кашина.2013г.

Пронумеровано и прошнуровано

5 листов

Е.Н.М.

Заведующая МАДОУ МО

Динской район «Детский сад № 56»

Е.Н. Бахарева

