

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая МАДОУ МО Динской район

«Детский сад №56»



Бахарева Е.Н.

Приказ № 101 - 04

От 20.10.22 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕРЕЖДЕНИЯ
МО ДИНСКОЙ РАЙОН « ДЕТСКИЙ САД № 56»

2022 – 2023 ГОД

/Детский сад Зимний период/

ЗИМНЕЕ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1		130	6,70	5,88	30,09	199,91	243	
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121	
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	1,52	0,16	9,84	47	114	
	Хлеб пшеничный	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111	
	Масло сливочное	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513	
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	410	12,29	22,06	58,94	464,21	56,4	118
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	150	0,48	0,48	11,76	56,4		
10:00	Фрукты свежие	150	0,48	0,48	11,76	222,7	133	
ИТОГО ЗА 10:00		200	8,68	10,08	24,26	399,04	411	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	160	13,28	25,49	1,50	8,4	113	
	Плов	60	0,48	0,06	16,70	87	115	
	Соленые	50	3,30	0,60	18,18	82,8	537	
	Хлеб ржаной	180	0,90	0,18	18,18	799,94		
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	650	26,64	36,41	89,73	799,94	163,08	307
	ИТОГО ЗА ОБЕД	100	8,62	13,38	2,31	14,4	112	
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	60	0,66	0,12	2,28	47	114	
	Соленые	30	1,52	0,16	9,84	98,2	535	
	Хлеб пшеничный	180	5,22	4,50	7,20	314,48		
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	370	16,02	18,16	21,63	314,48		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		80	4,98	5,52	30,17	189,71	562	
УЖИН 2	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502	
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	260	5,43	5,52	54,47	288,71		
	ИТОГО ЗА УЖИН 2	1840	60,86	82,63	236,53	1923,74		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						205,56	272	
День 2		180	6,44	8,46	25,92	70,5	114/1	
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	40	2,28	0,24	14,76	74,8	111	
	Хлеб пшеничный	10	0,05	8,25	0,08	51,45	106	
	Масло сливочное	15	3,84	3,92	0,00	46,08	503	
	Сыр твердый порциями	180	0,18	0,00	11,72	82,8	537	
	Чай с сахаром, и лимоном	425	12,79	20,87	52,48	448,39		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	180	0,90	0,18	18,18	82,8		
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,18	18,18	86,4	149	
ИТОГО ЗА 10:00		200	1,84	3,40	12,10	66,84	176	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	20	2,25	0,23	13,95	259,41	386	
	Гренки из пшеничного хлеба	80	9,39	19,10	12,78	149,5	124	
	Котлеты, биточки, шницели (Говядина)	130	3,12	9,23	13,52	87	115	
	Икра свекольная или морковная	50	3,30	0,60	16,70	61,25	538	
	Хлеб ржаной	180	0,14	0,14	15,21	79,1	351	
	Компот из плодов шиповника	660	20,04	32,70	84,26	710,4		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	70	9,73	1,47	6,72	119,6	434	
	УПЛОТНЕНН	Котлеты или биточки рыбные	130	2,73	5,72	14,17	47	114
Картофельное пюре		30	1,52	0,16	9,84	90	535	
Хлеб пшеничный		180	5,22	4,50	7,20	335,7		
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка		410	19,20	11,85	37,93	335,7		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		30	2,25	2,94	22,32	125,1	609	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	180	0,25	0,02	23,17	91,98	521	
	Кисель из кураги	210	2,50	2,96	45,49	217,08		
ИТОГО ЗА УЖИН 2		1885	55,43	68,56	238,34	1794,37		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						125,58	297	
День 3		130	4,90	0,58	25,17	78,75	306	
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	50	6,38	5,75	0,38	47	114	
	Яйцо отварное	40	1,52	0,16	9,84	74,8	111	
	Хлеб пшеничный	10	0,05	8,25	0,08	51,45	106	
	Масло сливочное	15	3,84	3,92	0,00	46,08	503	
	Сыр твердый порциями							

	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	16,87	18,66	47,19	423,66	
10:00	Флоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	56,4	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	56,4	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	8,68	10,08	24,26	222,7	133
	Жаркое по-домашнему	160	8,85	19,71	14,50	271,04	374
	Соленья	60	0,66	0,12	2,28	14,4	113
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	23,46	30,67	91,88	741,14	
УПЛОТНЕНН	Пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,69	387	325
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535
	Соус молочный сладкий	30	1,30	3,18	7,86	65,25	449
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		410	27,22	27,38	46,75	542,25	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	30	0,84	0,99	23,19	105	607
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,35	3,29	17,08	109,57	508
ИТОГО ЗА УЖИН 2		210	1,02	0,99	34,91	151,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1865	69,05	78,17	232,49	1914,53	

День 4							
ЗАВТРАК	Картофельное пюре	130	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Сельдь с луком	80	5,76	12,18	2,28	141,6	359
	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		430	10,50	17,26	38,80	351,7	
10:00	Флоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
ИТОГО ЗА 10:00		120	0,48	0,48	11,76	56,4	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,02	7,42	24,10	196,18	152
	Курица в сметанном соусе	70	5,54	8,77	1,82	108,46	410
	Соленья	60	0,66	0,12	2,28	14,4	113
	Каша пшеничная вязкая	130	4,99	4,42	27,36	162,28	249
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Кисель из яблок сушеных	180	0,25	0,02	23,17	91,98	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	22,10	21,23	93,15	645,9	
УПЛОТНЕНН	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		390	9,98	9,30	51,92	311,96	
УЖИН 2	Булочка домашняя	80	6,43	8,31	48,38	291,85	583
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		260	6,61	8,31	60,10	337,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1830	49,67	56,58	255,73	1703,89	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	180	5,74	6,08	33,46	211,19	271
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Яйцо отварное	50	6,38	5,75	0,38	78,75	306
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,35	3,29	17,08	109,57	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	16,99	15,28	60,76	446,51	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,18	18,18	82,8	537
ИТОГО ЗА 10:00		180	0,90	0,18	18,18	82,8	
ОБЕД	Свекольник	200	7,80	8,56	17,20	176,86	136
	Тефтели из свинины с рисом ("ежики")	80	7,29	17,43	9,32	223,47	395
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,70	5,88	30,09	199,91	243
	Соленья	60	0,66	0,12	2,28	14,4	113
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	15,21	61,25	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,00	31,21	87,29	719,26	
УПЛОТНЕНН	Азу из говядины (сердце говядины)	150	10,50	8,52	18,55	193,39	370
	Соленья	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		420	17,90	13,30	37,87	344,79	
УЖИН 2	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	80	4,80	4,26	48,80	253,34	561
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА УЖИН 2		260	4,98	4,26	60,52	299,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2000	64,77	64,23	264,62	1809,98	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	273
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	47	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	9,44	18,60	53,39	399,36	
10:00	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
ИТОГО ЗА 10:00		120	0,48	0,48	11,76	56,4	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90	160
	Картофельное пюре	130	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Мясо тушеное	70	7,89	17,42	1,40	194,12	369
	Соленья	60	0,66	0,12	2,28	14,4	113
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Кисель из яблок сушеных	180	0,25	0,02	23,17	91,98	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	16,53	27,96	69,36	597,1	
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	100	8,62	13,38	2,31	163,08	307
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		370	11,46	18,88	28,49	327,56	
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	90	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		250	11,94	6,04	46,54	288,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	49,85	71,96	209,54	1669,22	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	274
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	13,28	22,52	53,39	450,81	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,18	18,18	82,8	537
ИТОГО ЗА 10:00		180	0,90	0,18	18,18	82,8	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	114,8	156
	Котлеты, биточки, шницели	70	9,39	19,10	12,78	259,41	386
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,9	428
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	27,04	28,54	71,72	651,36	
УПЛОТНЕНН	Вареники ленивые	150	21,21	16,14	20,51	312,15	331
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535
	Соус молочный сладкий	50	1,30	3,18	7,86	65,25	449
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	27,73	23,82	35,57	467,4	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
ИТОГО ЗА УЖИН 2		210	2,43	2,94	34,04	171,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1825	71,38	78,00	212,90	1823,55	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,73	17,08	131,4	171
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,35	3,29	17,08	109,57	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	13,89	20,35	44,08	414,22	
10:00	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
ИТОГО ЗА 10:00		120	0,48	0,48	11,76	56,4	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	0,88	1,90	6,38	46	151
	Каша кукурузная вязкая	130	3,55	5,88	28,94	182,78	252
	Суфле из птицы	70	10,33	10,32	0,36	135,45	742
	Соленья	60	0,66	0,12	2,28	14,4	113
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	15,21	61,25	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	18,86	18,96	69,87	526,88	
УПЛОТНЕНН	Рыба тушеная в томате с овощами	80	6,08	3,46	2,00	63,41	349
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Зеленый горошек (промышленного производства)	60	0,76	3,56	3,08	47,6	121
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		480	11,27	12,90	40,81	323,69	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		250	5,03	9,15	52,88	312,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	49,53	61,84	219,40	1633,27	
День 9							
ЗАВТРАК	Голубцы ленивые	180	15,30	14,94	7,20	225	377
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114

	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	19,75	25,78	31,43	417,9	
10:00	Флоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
ИТОГО ЗА 10:00		180	0,90	0,18	18,18	82,8	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,4	147
	Каша перловая рассыпчатая	150	6,70	5,88	30,09	199,91	243
	Мясо тушеное	70	7,89	17,42	1,40	194,12	369
	Соленья	60	0,66	0,12	2,28	14,4	113
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Кисель из кураги	180	0,25	0,02	23,17	91,98	521
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	21,54	28,12	88,92	694,81	
УПЛОТНЕНН	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	424,99	319
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	29,22	29,70	31,10	514,99	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	98,2	534
ИТОГО ЗА УЖИН 2		210	2,43	2,94	34,04	171,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	73,84	86,72	203,67	1881,68	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268
	Яйцо отварное	50	6,38	5,75	0,38	78,75	306
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	18,66	20,87	49,79	440,49	
10:00	Флоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
ИТОГО ЗА 10:00		120	0,48	0,48	11,76	56,4	
ОБЕД	Рассольник	180	1,33	3,65	10,15	78,84	110
	Котлеты, биточки, шницели	70	9,39	19,10	12,78	259,41	386
	Каша ячневая вязкая	130	4,99	4,42	27,36	162,28	249
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из кураги	180	0,14	0,14	15,21	61,25	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	19,91	27,95	85,17	670,33	
УПЛОТНЕНН	Сердце в соусе	70	12,15	6,70	2,05	117	408
	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297
	Соленья	60	0,66	0,12	2,28	14,4	113
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	24,45	12,06	46,54	393,98	
УЖИН 2	"Крендель сахарный"	70	4,85	9,15	41,16	266	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,18	18,18	82,8	537
ИТОГО ЗА УЖИН 2		250	5,75	9,33	59,34	348,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	69,25	70,69	252,60	1910	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18770	613,63	719,38	2325,82	18064,23	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1877	61,36	71,93	232,58	1806,423	

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

А.

Пронумеровано и прошнуровано

5 листов (две пп)

Заведующая МАДОУ МО

Динской район «Детский сад № 56»

Е.Н. Бахарева

