

Согласовано:
Заведующая МБДОУ №36 Астахова Н.Ю.



Утверждено:
ИП Чернов К.А.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
НА 2024 год**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергери тическая ценность	витамины	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 1							
Завтрак							
Омлет натуральный	130	10,78	19,2	2,04	224	0,2	Могильный 2017год№210
Икра кабачковая	50	1	3,25	4,25	61,67	0,04	Могильный
Чай с сахаром	200	0,6	0,01	15	60	0,3	Могильный 2017год№376
30/10	40	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04	2017год №3
Всего за завтрак	420	16,74	40,66	33,75	477,55	0,58	
2 Завтрак							
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,4	40	Могильный 2017год №389
Обед							
Свежий огурец	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0	Могильный 2017год№70
Суп картофельный с бобовыми(горох)	180	3,95	3,79	11,9	106,74	5,12	Могильный 2017год№102
Зразы мясные с яйцом	70	7,3	14,78	8,14	194,98	0,3	Могильный 2017год№274
Картофельное пюре	120	2,48	7,33	14,39	138,29	1	Могильный 2017год №128
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0	Могильный
Хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0	Могильный
Компот из свежих плодов с витамином"С"	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81	Могильный 2017год№342
Всего за обед	650	17,36	26,75	76,742	637,32	7,23	
Полдник							
Оладьи из творога со сгущенным молоком 100/20	120	10,47	10,6	28,66	251,43	1	Могильный 2017год№225
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152	Могильный 2017год№382
Всего за полдник	300	14,14	13,79	44,48	358,43	2,152	
Итого за первый день	1470	48,74	81,2	165,072	1515,7	49,962	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	185	5,04	5,69	17,78	101,52	0	Могильный 2017год №120
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	Могильный 2017год №377
Бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0	Могильный 2017 год №1
Всего за завтрак	400	7,58	8,84	37,782	261,52	2,83	

2 Завтрак

Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	Могильный
---------------	-----	-----	-----	-----	----	----	-----------

Обед

Борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,74	5,7	9,7	97,3	7,05	Могильный 2017год №82
Котлеты рубленые из птицы	70	14,14	14,73	8,96	247,8	0,7	Могильный 2017год №294
Рис припущенный	130	3,12	7,8	30,94	173,29	0	Могильный 2017год №305
Соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01	Могильный 2017год №331
Салат из свежих огурцов с помидорами	50	0,66	3,67	2,74	46,62	0	Могильный 2017год №24
Компот из смеси сухофруктов с витам.С	180	0,6	0,08	28,8	119,52	0,65	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0	Могильный
Хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0	Могильный
Всего за обед	675	23,01	33,5	95,41	769,49	8,41	

Полдник

Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	1	Могильный 2017год №410
Кисломолочный продукт	180	3,35	2,99	4,68	59,99	0,19	Могильный 2017год №386
Всего за полдник	255	12,57	8,47	33,86	261,99	1,19	
Итого за второй день	1430	43,56	51,21	176,852	1337	22,43	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48	Могильный 2017год №183
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,72	Могильный 2017год №382
Бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48	Могильный 2017год №2
Всего за завтрак	405	14,09	15,34	76,69	469,32	1,68	

2 Завтрак

Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,4	40	Могильный 2017год №389
---------------	-----	-----	---	------	------	----	------------------------

Обед

Суп картофельный с макаронными изд.	180	2,43	2,34	17,01	99,9	5,94	Могильный 2017год №103
Голубцы с мясом(ленивые)	180	19,68	26,78	16,44	396,2	0	Могильный 2017год №274
Морковь припущенная	50	0,97	1,79	0,97	33	1,15	Могильный 2017год №136
Кисель из сока фруктового с вит.С	180	1,25	0	38,16	150,24	3	Могильный 2017год №358
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0	Могильный
Хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0	Могильный
Всего за обед	630	26,8	31,44	85,68	749,48	10,09	

Полдник

Биточки манные с повидлом	130	3,39	5,27	45,5	240	0,15	Могильный 2017год №192
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0	Могильный 2017год №378
Всего за полдник	310	6,06	7,61	59,81	329	0,15	
Итого за третий день	1445,00	47,45	54,39	232,28	1590,20	51,92	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая	180	6,45	11,14	20,74	256,5	0,48	Могильный 2017год №182
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	Могильный 2017год №377
Бутерброд с сыром 30/10	40	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	400	11,47	29,36	43,4	429,38	3,35	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	Могильный
---------------	-----	-----	-----	-----	----	----	-----------

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,59	4,1	7,35	73,66	6,4	Могильный 2017год №88
Тефтели рыбные	80	6,61	6,44	9,41	122	4,7	Могильный 2017год №239
Рагу из овощей	130	2,6	10,4	13,5	158,3	12,3	Могильный 2017год №143
Салат из свежей капусты	50	0,66	4,03	4,25	53,9	0	Могильный 2017год №45
Сок яблочный	180	0,14	0,14	18,82	102,14	0,81	Могильный 2017год №389
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,75	7,35	46,41	0	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	59,4	0	Могильный
Всего за обед	685	15,31	26,16	72,98	615,81	24,21	

Полдник

Оладьи с повидлом	125	8,78	8,69	54,07	329,54	0	Могильный 2017год №401
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0	Могильный 2017год №386

Всего за полдник	305	14	13,19	61,27	419,54	0	
Итого за четвертый день	1490	41,18	69,11	187,45	1508,73	37,56	

ДЕНЬ 5

Завтрак

Каша жидкая молочная пшеничная	180	5,06	5,99	15,48	244,3	0,48	Могильный 2017год №182
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	Могильный 2017год №379
Бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	415	10,65	11,8	41,232	463,9	0,7	

2 Завтрак

Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,4	40	Могильный 2017год №389
---------------	-----	-----	---	------	------	----	------------------------

Обед

Свежий огурец	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0	Могильный
Суп картофельный с крупой	180	1,8	2,16	13,18	81,36	7,06	Могильный 2017год №101
Фрикадельки куриные	70	10,43	7,98	9,03	150,5	4,71	Могильный 2017год №297
Макароньы отварные с маслом	130	4,97	5,27	27,7	178,1	0	Могильный 2017год №203
Соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07	Могильный 2017год №332
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	180	0,6	0,08	28,8	119,52	0,65	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67		Могильный
Хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0	Могильный
Всего за обед	680	21,7	17,25	97,35	640,41	12,49	

Полдник

Сырники с молоком сгущенным 100/15	115	18,88	21,8	12,22	320	0,5	Могильный 2017год №224
Молоко кипяченое	180	5,48	10,36	9,07	102	2,96	Могильный 2017год №385
Всего за полдник	295	24,36	32,16	21,29	422	3,46	
Итого за пятый день	1490	57,21	61,21	169,972	1568,71	56,65	

ДЕНЬ 6

Завтрак

Макароньы отварные с маслом и сахаром	150	5,85	4,24	40,01	225,14	0,02	Могильный 2017год №202
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3	Могильный 2017год №376
Бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48	Могильный 2017год №2
Всего за завтрак	395	8,42	8,2	83,91	412,74	0,8	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	Могильный
---------------	-----	-----	-----	-----	----	----	-----------

Обед

Суп с картофельный с клетками	180	1,89	2,52	12,96	83,7	2,79	Могильный 2017год №108
Мясо духовое	200	17,4	18,9	14,9	299	11,66	Могильный 2017год №258
Салат из свежих огурцов	50	0,77	6,08	2,38	67,3	0	Могильный 2017год №20
Кисель из свежих плодов (яблок) с вит.С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62	Могильный 2017год №360
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,75	7,35	46,41	0	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	59,4	0	Могильный
Всего за обед	670	23,84	28,59	70,62	656,25	16,07	

Полдник

Булочка Российская	60	4,22	4,81	29,22	177	0	Могильный 2017год №430
Чай с молоком	190	2,82	2,47	15,11	93,94	0	Могильный 2017год №378
Всего за полдник	250	7,04	7,28	44,33	270,94	0	
Итого за шестой день	1415	39,7	44,47	208,66	1383,93	26,87	

ДЕНЬ 7

Завтрак

Каша рисовая молочная жидкая	185	4,49	9,44	29,44	221,12	0,48	Могильный 2017 год №182
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	Могильный 2017 год №377
Бутерброд с сыром 30/10	40	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	405	9,51	27,66	52,1	394	3,35	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	0,5	0	10,1	42,4	40	Могильный 2017год №389
---------------	-----	-----	---	------	------	----	---------------------------

Обед

Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,74	5,7	9,7	97,3	7,05	Могильный 2017год №82
Котлеты, биточки,шницели	70	11,13	10,08	11,2	182,7	0,07	Могильный 2017год №268
Картофельное пюре	120	2,48	7,33	14,39	138,29	0,3	Могильный 2017год №128
Салат из свежей капусты с морковью	50	0,66	4,03	4,25	53,9	0	Могильный 2017год №45
Компот из плодов шиповника	180	0,61	0,5	18,59	79,38	6	Могильный 2017год №388
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0	Могильный
Хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0	Могильный
Всего за обед	650	19,71	28,3	74,5	639,24	13,42	

Полдник

Запеканка из творога	100	12,6	22,49	25,76	323,38	0,42	Могильный 2017год №223
Соус молочный сладкий	30	0,6	1,35	3,97	30,45	0,1	Могильный 2017год №223

Кисломолочный продукт	180	3,35	2,99	4,68	59,99	0,19	Могильный 2017год №386
Всего за полдник	310	16,55	26,83	34,41	413,82	0,71	
Итого за седьмой день	1465	46,27	82,79	171,11	1489,46	57,48	

ДЕНЬ 8

Завтрак

Каша манная молочная жидкая	180	5,4	7,35	26,37	215,1	0,48	Могильный 2017год №181
Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	0,17	Могильный 2017год №379
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,42	3,13	9,802	119	0	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	400	10,66	12,89	50,522	424,64	0,65	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	Могильный
---------------	-----	-----	-----	-----	----	----	-----------

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 180/5	185	1,59	4,1	7,35	73,66	6,4	Могильный 2017год №88
Печень тушенная в соусе	70	8,97	6,31	3,11	115,5	14,77	Могильный 2017год №261
Рис припущенный	150	3,6	9	35,7	199,95	0	Могильный 2017год №305
Морковь припущенная	50	0,97	1,79	0,97	33	1,15	Могильный 2017год №136
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	180	0,6	0,08	28,8	119,52	0,65	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,75	7,35	46,41	0	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	59,4	0	Могильный
Всего за обед	695	19,44	22,33	95,58	647,44	22,97	

Полдник

Пирожок с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201	0,03	Могильный 2017год №406
Молоко кипяченое	180	5,48	10,36	9,07	102	2,96	Могильный 2017год №385
Всего за полдник	255	9,8	12,12	50,74	303	2,99	
Итого за восьмой день	1450	40,3	47,74	206,642	1419,08	36,61	

ДЕНЬ 9

Завтрак

Каша жидкая молочная овсяная	180	6,45	11,14	20,74	256,5	0,48	Могильный 2017год №182
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	Могильный 2017год №377
Бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48	Могильный 2017год №2
Всего за завтрак	405	9,07	15,1	59,84	425,1	3,79	

2 Завтрак

Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,4	40	Могильный 2017год №389
---------------	-----	-----	---	------	------	----	------------------------

Обед							
Суп картофельный	180	2,31	2,5	14,12	98,1	0,12	Могильный 2017год №112
Плов из птицы	200	16,8	30	20,6	418	0,6	Могильный 2017 год №291
Свежий помидор	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0	Могильный 2017год №70
Кисель из свежих плодов(яблок) с витамином "С"	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62	Могильный 2017год №360
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0	Могильный
Хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0	Могильный
Всего за обед	650	22,05	33,12	69,4	693,18	2,34	

Полдник							
Кондитерское изделие	70	2,43	1,96	21,2	72,9	0,03	Могильный
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0	Могильный 2017год №378
Всего за полдник	250	5,1	4,3	35,51	161,9	0,03	
Итого за девятый день	1405	36,72	52,52	174,85	1322,58	46,16	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48	Могильный 2017год №183
Чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3	Могильный 2017год №376
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,42	3,13	9,802	119	0	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	400	10,4	11,35	55,272	407,72	0,78	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	Могильный
---------------	-----	-----	-----	-----	----	----	-----------

Обед

Суп "Крестьянский"	180	1,9	4,63	11,89	105,98	0,1	Могильный 2017год №98
Жаркое по-домашнему из мяса птицы	150	13,89	15,51	14,21	252,86	0,35	Могильный 2017год №276
Салат из свежей капусты	50	0,66	4,03	4,25	53,9	0	Могильный 2017год №45
Компот из плодов шиповника	180	0,61	0,5	18,69	79,38	1,5	Могильный 2017год №388
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0	Могильный
Хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0	Могильный
Всего за обед	600	19,53	25,2	62,14	562,26	1,95	

Полдник

Пирожок с картофелем и луком	75	4,51	2,3	26,66	160	0,39	Могильный 2017год №406
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152	Могильный 2017год №382

Всего за полдник	255	8,18	5,49	42,48	267	1,542	
Итого за десятый день	1355	38,51	42,44	169,692	1280,98	14,272	
Среднее значение за период	1441,5	43,964	58,708	186,258	1441,637	39,9914	
всего за 10 дней	14415,00	439,64	587,08	1862,58	14416,37	399,91	
норма по СанПин 75%+-5%		43,2	48	208,8	1440		
		54	60	261	1800		

**Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью**

8 (восемь) листов

Должность инженер-автомобильный предприниматель

Подпись К. А. Чирков

