Утверждаю:
Заведующий МКДОУ детский сад №8
Л.Б.Флюкратова ________________

Приказ №__ от «__»_______2023г.

# Десятидневное МЕНЮ
# МКДОУ ДЕТСКИЙ САД №8
# НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА

П.СЕВЕРНЫЙ
2023 Г.

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр. | Пищевые вещества Белки,гр. | Жиры,гр. | Углеводы,гр. | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 1 Понедельник 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Зелёный горошек | 50 | 0,82 | 5,04 | 5,31 | 64,47 | 140 |
| | Омлет | 130 | 11,64 | 18,04 | 3,04 | 221,08 | 35 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 4,19 | 4,79 | 29,57 | 178,04 | 9 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,30 | 9,5 | 48 | 161 |
| Итого за завтрак | | 350 | 18,17 | 28,17 | 47,42 | 511,59 | |
| 2-й Завтрак | Яблоко | 100 | 1,46 | 0,29 | 16,04 | 33,75 | |
| Итого за 2-й завтрак | | 100 | 1,46 | 0,29 | 16,04 | 33,75 | |
| Обед | Суп рыбный | 150/30 | 7,93 | 2,47 | 4,02 | 69,5 | 67 |
| | Тефтели | 100 | 2,39 | 4,34 | 13,75 | 103,62 | 56 |
| | Картофель отварной | 100 | 2,08 | 4,47 | 18,03 | 120,91 | 76 |
| | Сок | 150 | 0,3 | 0 | 0,225 | 32,25 | 161 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,3 | 9,5 | 48 | 161 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 2,4 | 9,45 | 68,1 | 161 |
| Итого за обед | | 550 | 16,02 | 13,98 | 54,98 | 442,38 | |
| Полдник | Булочка домашняя | 50 | 3,63 | 5,87 | 30,54 | 189,41 | 61 |
| | Кисломолочный продукт | 150 | 4,6 | 4,38 | 6,18 | 84,52 | 10 |
| ИТОГО | | 200 | 8,23 | 10,25 | 36,72 | 273,93 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1200 | 69,59 | 77,21 | 262,89 | 2011,71 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр. | Пищевые вещества Белки,гр. | Жиры,гр. | Углеводы,гр. | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 1 Вторник 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Квашеная капуста | 70 | 0,74 | 0 | 4,65 | 22,09 | 140 |
| | Каша гречневая | 100 | 5,82 | 3,62 | 30 | 175,87 | 15 |
| | Чай | 150 | 0,4 | 0,27 | 14,91 | 64,68 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 72 | 161 |
| Итого за завтрак | | 350 | 9,24 | 4,16 | 64,47 | 334,64 | |
| 2-й Завтрак | Яблоко | 100 | 1,46 | 0,29 | 16,04 | 33,75 | |
| Итого за 2-й завтрак | | 100 | 1,46 | 0,29 | 16,04 | 33,75 | |
| Обед | Помидор солёный | 30 | 0,32 | 0 | 1,06 | 5,05 | 140 |
| | Суп гороховый | 150 | 1,4 | 2,33 | 8,17 | 59,27 | 27 |
| | Жаркое по-домашнему | 150 | 16,71 | 27,05 | 19,45 | 388,28 | 44 |
| | Кисель из сухофруктов | 170 | 0,23 | 0 | 0,7 | 105,54 | 71 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,46 | 36 | 161 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 72 | 161 |
| Итого за обед | | 545 | 22,08 | 29,79 | 51,75 | 666,14 | |
| Полдник | Кулебяка | 65 | 7,08 | 2,63 | 41,81 | 219,07 | 87 |
| | Кисломолочный продукт | 150 | 4,6 | 4,38 | 6,18 | 84,52 | 10 |
| ИТОГО | | 215 | 11,68 | 7,01 | 47,99 | 303,59 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1210 | 79,68 | 78,34 | 180,25 | 1338,12 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр. | Пищевые вещества Белки,гр. | Жиры,гр. | Углеводы,гр. | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 1 Среда 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный манный | 170 | 3,71 | 4,55 | 13,97 | 111,41 | 23 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,24 | 2,05 | 44,63 | 89,03 | 9 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 72 | 161 |
| Итого за завтрак | | 350 | 8,23 | 6,87 | 73,51 | 272,44 | |
| 2-й Завтрак | Кисломолочный продукт | 150 | 4,6 | 4,38 | 6,18 | 84,52 | 10 |
| Итого за 2-й завтрак | | 150 | 4,6 | 4,38 | 6,18 | 84,52 | |
| Обед | Рассольник с мясом | 150/15 | 3,02 | 6,78 | 19,43 | 89,76 | 32 |
| | Котлета рыбная | 70 | 8,45 | 8,45 | 10,98 | 143,62 | 56 |
| | Картофельное пюре | 100 | 2,12 | 4,03 | 15,46 | 106,55 | 22 |
| | Компот из св.плодов | 150 | 3,14 | 4,79 | 7,04 | 87,98 | 13 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,3 | 9,5 | 48 | 161 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 72 | 161 |
| Итого за обед | | 535 | 17,65 | 22,33 | 73,12 | 437,97 | |
| Полдник | Печенье творожное | 170 | 23,46 | 14,16 | 27 | 401,88 | 64 |
| | Какао на молоке | 150 | 5,82 | 6,05 | 39,27 | 234,85 | 102 |
| ИТОГО за полдник | | 320 | 29,28 | 20,21 | 66,27 | 636,73 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1350 | 59,76 | 53,79 | 219,08 | 1431,67 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр. | Пищевые вещества Белки,гр. | Жиры,гр. | Углеводы,гр. | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 1 Четверг 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 34 |
| | Икра кабачковая | 130 | 1,38 | 0 | 8,5 | 40,4 | 140 |
| | Чай | 150 | 0,4 | 0,27 | 14,91 | 64,68 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 72 | 161 |
| Итого за завтрак | | 350 | 9,16 | 5,14 | 38,62 | 240,08 | |
| 2-й Завтрак | Яблоко | 100 | 1,46 | 0,29 | 16,04 | 33,75 | |
| Итого за 2-й завтрак | | 100 | 1,46 | 0,29 | 16,04 | 33,75 | |
| Обед | Огурец солёный | 30 | 0,32 | 0 | 1,06 | 5,05 | 140 |
| | Суп с клёцками | 150/15 | 2,25 | 1,97 | 10,28 | 67,16 | 68 |
| | Картофель тушёный | 120 | 1,68 | 5,12 | 14,80 | 96,8 | 157 |
| | Печень по-строгановски | 100 | 22,12 | 16,36 | 4,46 | 257,93 | 46 |
| | Сок | 150 | 0,3 | 0 | 0,23 | 32,25 | 161 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,3 | 9,5 | 48 | 161 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 72 | 161 |
| Итого за обед | | 570 | 30,47 | 24,02 | 55,24 | 579,19 | |
| Полдник | Зефир | 40 | 2,64 | 3,41 | 28,97 | 170,49 | 161 |
| | Кисломолочный продукт | 160 | 4,92 | 4,69 | 7,53 | 94,14 | 8 |
| ИТОГО | | 200 | 7,56 | 8,1 | 36,50 | 264,63 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1220 | 48,65 | 37,55 | 146,4 | 1117,65 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр. | Пищевые вещества Белки,гр. | Жиры,гр. | Углеводы,гр. | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 1 Пятница 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Макароны с сыром | 122 | 6,59 | 7,54 | 25,99 | 203,84 | 65 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,24 | 2,05 | 44,63 | 89,03 | 9 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,67 | 0,32 | 17,44 | 84,24 | 161 |
| Итого за завтрак | | 307 | 11,5 | 9,91 | 88,06 | 377,11 | |
| 2-й Завтрак | Кисломолочный продукт | 150 | 4,6 | 4,38 | 6,18 | 84,52 | 8 |
| Итого за 2-й завтрак | | 150 | 4,6 | 4,38 | 6,18 | 84,52 | |
| Обед | Квашеная капуста | 40 | 0,42 | 0 | 2,66 | 12,62 | 140 |
| | Борщ со сметаной | 150/6 | 1,14 | 4 | 6,49 | 66,67 | 25 |
| | Каша ячневая | 100 | 0,82 | 3,39 | 23,7 | 131,5 | 19 |
| | Птица отварная | 59 | 16,04 | 6,21 | 0,42 | 85,26 | 49 |
| | Кисель из сухофруктов | 165 | 0,22 | 0 | 0,68 | 102,44 | 71 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,46 | 36 | 161 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 72 | 161 |
| Итого за обед | | 559 | 22,06 | 14,01 | 56,32 | 506,49 | |
| Полдник | Манный тортик | 100 | 10,6 | 7,3 | 24,4 | 215,39 | 135 |
| | Молоко | 150 | 3,14 | 4,79 | 7,04 | 87,98 | 8 |
| ИТОГО | | 250 | 13,74 | 12,09 | 31,44 | 303,37 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1266 | 51,9 | 40,39 | 182 | 1271,49 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр. | Пищевые вещества Белки,гр. | Жиры,гр. | Углеводы,гр. | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 2 Понедельник 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Икра кабачковая | 50 | 0,53 | 0 | 3,32 | 15,78 | 140 |
| | Омлет | 130 | 11,64 | 18,04 | 3,04 | 221,08 | 35 |
| | Чай | 150 | 0,4 | 0,27 | 14,91 | 64,68 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,3 | 9,5 | 48 | 161 |
| Итого за завтрак | | 350 | 14,09 | 18,61 | 30,77 | 349,54 | |
| 2-й Завтрак | Яблоко | 100 | 1,46 | 0,29 | 16,04 | 33,75 | |
| Итого за 2-й завтрак | | 100 | 1,46 | 0,29 | 16,04 | 33,75 | |
| Обед | Суп полевой | 150 | 1,88 | 2,25 | 13,73 | 84,75 | 86 |
| | Гуляш из говядины | 80 | 14,85 | 16,58 | 4,62 | 227,03 | 52 |
| | Каша пшеничная | 80 | 2,39 | 4,34 | 13,75 | 103,62 | 17 |
| | Сок | 150 | 0,3 | 0 | 0,23 | 32,25 | 161 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,46 | 36 | 161 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 72 | 161 |
| Итого за обед | | 505 | 22,84 | 23,58 | 54,7 | 555,65 | |
| Полдник | Оладьи с повидлом | 100/10 | 4,66 | 5,99 | 26,38 | 181 | 60 |
| | Кисломолочный продукт | 150 | 4,6 | 4,38 | 6,18 | 84,52 | 10 |
| ИТОГО | | 250 | 9,26 | 10,37 | 32,56 | 265,52 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1205 | 47,65 | 52,85 | 134,07 | 1204,46 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр. | Пищевые вещества Белки,гр. | Жиры,гр. | Углеводы,гр. | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 2 Вторник 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Макароны отварные с овощами | 100 | 3,4 | 4,66 | 20,06 | 135,78 | 77 |
| | Чай | 150 | 0,4 | 0,27 | 14,91 | 64,68 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,3 | 9,5 | 48 | 161 |
| Итого за завтрак | | 270 | 5,32 | 5,23 | 44,47 | 248,46 | |
| 2-й Завтрак | Яблоко | 100 | 1,46 | 0,29 | 16,04 | 33,75 | |
| Итого за 2-й завтрак | | 100 | 1,46 | 0,29 | 16,04 | 33,75 | |
| Обед | Свекольник | 150 | 1,16 | 3,8 | 6,03 | 62,5 | 26 |
| | Голубцы ленивые | 85 | 5,61 | 5,72 | 4,21 | 90,6 | 72 |
| | Картофель отварной | 100 | 9,07 | 9,96 | 29,03 | 248,83 | 76 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,5 | 0 | 25,07 | 102,41 | 14 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,46 | 36 | 161 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 72 | 161 |
| Итого за обед | | 530 | 19,76 | 19,89 | 86,71 | 612,34 | |
| Полдник | Рыба тушеная в томате с овоща | 185 | 19,17 | 10,6 | 9,91 | 211,58 | 40 |
| | Сок | 150 | 0,3 | 0 | 0,23 | 32,25 | 161 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,3 | 9,5 | 48 | 161 |
| ИТОГО | | 355 | 20,99 | 10,9 | 19,64 | 291,83 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1229 | 57.96 | 36.8 | 163.07 | 1181.04 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр. | Пищевые вещества Белки,гр. | Жиры,гр. | Углеводы,гр. | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 2 Среда 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Сыр | 15 | 3,45 | 4,35 | 0 | 54 | 161 |
| | Суп молочный с пшеном | 170 | 3,71 | 4,55 | 13,97 | 111,41 | 23 |
| | Кофейыный напиток на молоке | 150 | 4,19 | 4,79 | 29,57 | 178,04 | 103 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,3 | 9,5 | 48 | 161 |
| Итого за завтрак | | 355 | 12,87 | 13,99 | 53,04 | 391,45 | |
| 2-й Завтрак | Кисломолочный продукт | 150 | 4,6 | 4,38 | 6,18 | 84,52 | 10 |
| Итого за 2-й завтрак | | 150 | 4,6 | 4,38 | 6,18 | 84,52 | |
| Обед | Щи из кв.капусты с мясом | 150/15 | 0,82 | 3,77 | 5,56 | 59,52 | 31 |
| | Запеканка из печени с рисом | 80/30 | 15,04 | 13,68 | 5,52 | 207,5 | 93 |
| | Свекольная икра | 100 | 2,4 | 7,6 | 13 | 132 | 55 |
| | Кисель из сухофруктов | 170 | 0,23 | 0 | 0,7 | 105,54 | 71 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,46 | 36 | 161 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 72 | 161 |
| Итого за обед | | 590 | 21,91 | 25,46 | 47,15 | 612,56 | |
| Полдник | Запеканка из творога со сметано | 120/12 | 23,38 | 9,69 | 23,28 | 273,78 | 37 |
| | Молоко | 150 | 3,14 | 4,79 | 7,04 | 87,98 | 8 |
| ИТОГО | | 282 | 26,52 | 14,48 | 30,32 | 361,76 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1377 | 65,9 | 58,31 | 136,69 | 1450,29 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр. | Пищевые вещества Белки,гр. | Жиры,гр. | Углеводы,гр. | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 2 Четверг 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 34 |
| | Капуста тушеная | 130 | 3,41 | 4,2 | 17,49 | 113,31 | 54 |
| | Сок | 150 | 0,3 | 0 | 0,23 | 32,25 | 161 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 72 | 161 |
| Итого за завтрак | | 350 | 11,09 | 9,07 | 32,93 | 280,56 | |
| 2-й Завтрак | Яблоко | 100 | 1,46 | 0,29 | 16,04 | 33,75 | |
| Итого за 2-й завтрак | | 100 | 1,46 | 0,29 | 16,04 | 33,75 | |
| Обед | Огурец солёный | 30 | 0,32 | 0 | 1,06 | 5,05 | 140 |
| | Суп из овощей | 150 | 1,16 | 3,52 | 7,55 | 69,14 | 70 |
| | Плов из говядины | 130 | 17,46 | 12,55 | 16,97 | 250,5 | 47 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,5 | 0 | 25,07 | 102,41 | 14 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,46 | 36 | 161 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 72 | 161 |
| Итого за обед | | 505 | 22,86 | 16,48 | 73,02 | 535,1 | |
| Полдник | Ватрушка с повидлом | 50 | 5,88 | 2,18 | 34,7 | 181,83 | 62 |
| | Кисломолочный продукт | 150 | 4,6 | 4,38 | 6,18 | 84,52 | 10 |
| ИТОГО | | 200 | 10,48 | 6,56 | 40,88 | 266,35 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1155 | 45,89 | 32,4 | 162,87 | 1115,76 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр. | Пищевые вещества Белки,гр. | Жиры,гр. | Углеводы,гр. | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 2 Пятница 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Рагу овощное | 170 | 4 | 15,24 | 21,94 | 237,24 | 53 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,24 | 2,05 | 44,63 | 89,03 | 9 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 72 | 161 |
| Итого за завтрак | | 350 | 8,52 | 17,56 | 81,48 | 398,27 | |
| 2-й Завтрак | Кисломолочный продукт | 150 | 4,6 | 4,38 | 6,18 | 84,52 | 10 |
| Итого за 2-й завтрак | | 150 | 4,6 | 4,38 | 6,18 | 84,52 | |
| Обед | Борщ с мясом | 150/15 | 1,14 | 4 | 6,49 | 66,67 | 25 |
| | Птица отварная | 59 | 16,04 | 6,21 | 0,42 | 85,26 | 49 |
| | Картофельное пюре | 100 | 2,12 | 4,03 | 15,46 | 106,55 | 22 |
| | Чай | 150 | 0,4 | 0,27 | 14,91 | 64,68 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,46 | 36 | 161 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 72 | 161 |
| Итого за обед | | 536 | 23,12 | 14,92 | 59,65 | 431,16 | |
| Полдник | Печенье | 25 | 1,66 | 2,14 | 18,15 | 106,8 | 161 |
| | Молоко | 150 | 3,14 | 4,79 | 7,04 | 87,98 | 8 |
| | Яблоко | 100 | 2,18 | 0,3 | 16,77 | 34,89 | |
| ИТОГО | | 275 | 6,98 | 7,23 | 41,96 | 229,67 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1323 | 35,63 | 46,33 | 199,83 | 1201,98 | |
| ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ | | 34119 | 562,69 | 513,09 | 1782,01 | 13295,5 | |