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

Приказ №__ от «__»_______2023г.

Десятидневное МЕНЮ
МКДОУ ДЕТСКИЙ САД №8
НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА

П.СЕВЕРНЫЙ
2023Г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 Понедельник 1		гр.	Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Завтрак	Салат из свежей капусты	50	0,82	5,04	5,31	67,47	5
	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	514,59	
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	80	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	2014,71	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 Вторник 1		гр.	Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Завтрак	Огурец свежий	40	0,74	0	4,65	22,09	140
	Каша гречневая	80	4,66	2,9	24	140,7	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		300	8,08	3,44	58,47	299,47	
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 свежий	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	78,52	77,62	180,25	1338,12	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 Среда 1		гр.	Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Завтрак	Суп молочный манный	170	3,71	4,55	13,97	111,41	23
	Кофейный напиток на молоке	150	2,24	2,05	44,63	89,03	103
	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	Суп с рисом и томатом с мясом	150/15	3,02	6,78	19,43	89,76	84
	Рыба в сметанном соусе	140	15,44	13,49	5,62	205,63	43
	Картофельное пюре	80	1,7	3,22	12,42	85,58	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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Неделя 1 Четверг 1							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	34
	Икра из кабачков	100	2,6	5	8,7	92,83	136
	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		320	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 свежий	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	80	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	30	1,66	2,14	18,15	106,8	161
	Кисломолочный продукт	160	4,92	4,69	7,53	94,14	8
ИТОГО		190	6,58	6,83	25,68	200,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1220	48,65	37,55	146,4	1117,65	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
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	Помидор свежий	30	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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Неделя 2 Понедельник 2							
Завтрак	Салат витаминный	50	1,4	4	3,04	58,82	143
	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	14,96	22,61	30,49	392,58	
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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
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	80	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		510	19,76	19,89	86,71	612,34	
Полдник	Рыба тушеная в томате с овоща	140	14,52	8,03	7,51	160,29	40
	Сок	150	0,3	0	0,23	32,25	161
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,3	9,5	48	161
ИТОГО		310	16,34	8,33	17,24	240,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1229	57,96	36,8	163,07	1181,04	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
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
	Кофейный 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 св.капусты с мясом	150/15	0,82	3,77	5,56	59,52	162
	Запеканка из печени с рисом	80/30	15,04	13,68	5,52	207,5	93
	Картофельное пюре	80	2,4	7,6	13	132	22
	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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Неделя 2 Четверг 2							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	34
	Капуста тушеная	100	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		320	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 свежий	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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
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
	Картофель тушеный	80	2,1	6,4	18,5	121	157
	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	23,1	17,29	62,69	445,61	
Полдник	Печенье	30	1,66	2,14	18,15	106,8	161
	Молоко	150	3,14	4,79	7,04	87,98	8
ИТОГО		180	4,8	6,93	25,19	194,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1323	35,63	46,33	199,83	1201,98	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		33519	562,69	513,09	1782,01	13295,45	