

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

Приказ №__ от «__» _____ 2023г.

**Десятидневное МЕНЮ
МКДОУ ДЕТСКИЙ САД №8
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

ГРУППА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

П.СЕВЕРНЫЙ
2023 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Неделя 1							
Понедельник 1		гр.	Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Завтрак	<i>Зелёный горошек</i>	100	0,82	5,04	5,31	64,47	140
	<i>Омлет</i>	130	11,64	18,04	3,04	221,08	35
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	4,19	4,79	29,57	178,04	9
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	1,52	0,30	9,5	48	161
Итого за завтрак		450	18,17	28,17	47,42	511,59	
2-й Завтрак	<i>Яблоко</i>	100	1,46	0,29	16,04	33,75	
Итого за 2-й завтрак		100	1,46	0,29	16,04	33,75	
Обед	<i>Суп рыбный</i>	200/35	7,93	2,47	4,02	69,5	67
	<i>Тефтели</i>	100	2,39	4,34	13,75	103,62	56
	<i>Картофель отварной</i>	100	2,08	4,47	18,03	120,91	76
	<i>Сок</i>	180	0,3	0	0,225	32,25	161
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,52	0,3	9,5	48	161
	<i>Хлеб ржаной</i>	37,5	1,8	2,4	9,45	68,1	161
Итого за обед		550	16,02	13,98	54,98	442,38	
Полдник	<i>Булочка домашняя</i>	60	3,63	5,87	30,54	189,41	61
	<i>Кисломолочный продукт</i>	180	4,6	4,38	6,18	84,52	10
ИТОГО		240	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Неделя 1							
Вторник 1		гр.	Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Завтрак	<i>Салат из квашеной капусты</i>	100	0,74	0	4,65	22,09	57
	<i>Каша гречневая</i>	100	5,82	3,62	30	175,87	15
	<i>Чай</i>	180	0,4	0,27	14,91	64,68	6
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за завтрак		420	9,24	4,16	64,47	334,64	
2-й Завтрак	<i>Яблоко</i>	100	1,46	0,29	16,04	33,75	
Итого за 2-й завтрак		100	1,46	0,29	16,04	33,75	
Обед	<i>Помидор солёный</i>	50	0,32	0	1,06	5,05	140
	<i>Суп гороховый</i>	200	1,4	2,33	8,17	59,27	27
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	190	16,71	27,05	19,45	388,28	44
	<i>Кисель из сухофруктов</i>	200	0,23	0	0,7	105,54	71
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,14	0,14	7,46	36	161
	<i>Хлеб ржаной</i>	37,5	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		697,5	22,08	29,79	51,75	666,14	
Полдник	<i>Кулебяка</i>	65	7,08	2,63	41,81	219,07	87

Полдник	Кисломолочный продукт	180	4,6	4,38	6,18	84,52	10
ИТОГО		245	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			гр.	Белки,гр.	Жиры,гр.		
Неделя 1 Среда 1							
Завтрак	Каши молочная манная	200	3,71	4,55	13,97	111,41	126
	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		380	8,23	6,87	73,51	272,44	
2-й Завтрак	Кисломолочный продукт	180	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	200/20	3,02	6,78	19,43	89,76	32
	Голубцы ленивые	85	5,61	5,72	4,21	90,6	72
	Картофельное пюре	150	2,12	4,03	15,46	106,55	22
	Компот из св.плодов	180	3,14	4,79	7,04	87,98	13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,3	9,5	48	161
	Хлеб ржаной	37,5	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		535	17,65	22,33	73,12	437,97	
Полдник	Печенье творожное	240	23,46	14,16	27	401,88	64
	Какао на молоке	180	5,82	6,05	39,27	234,85	102
ИТОГО за полдник		420	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			гр.	Белки,гр.	Жиры,гр.		
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	180	0,4	0,27	14,91	64,68	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за завтрак		380	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	50	0,32	0	1,06	5,05	140
	Суп с клёцками	200/25	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	180	0,3	0	0,23	32,25	161
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,3	9,5	48	161
	Хлеб ржаной	37,5	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		570	30,47	24,02	55,24	579,19	
Полдник	Печенье	55	2,64	3,41	28,97	170,49	161
	Кисломолочный продукт	180	4,92	4,69	7,53	94,14	8
ИТОГО		235	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			гр.	Белки,гр.	Жиры,гр.		
Неделя 1 Пятница 1							
Завтрак	Макароны с сыром	150	6,59	7,54	25,99	203,84	65
	Кофейный напиток с молоком	180	2,24	2,05	44,63	89,03	9

	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	2,67	0,32	17,44	84,24	161
Итого за завтрак		365	11,5	9,91	88,06	377,11	
2-й Завтрак	<i>Кисломолочный продукт</i>	180	4,6	4,38	6,18	84,52	8
Итого за 2-й завтрак		180	4,6	4,38	6,18	84,52	
Обед	<i>Салат из кв.капусты с зел.горошком</i>	100	0,42	0	2,66	12,62	155
	<i>Борщ со сметаной</i>	200/8	1,14	4	6,49	66,67	25
	<i>Каши ячневая</i>	100	0,82	3,39	23,7	131,5	19
	<i>Птица отварная</i>	100	16,04	6,21	0,42	85,26	49
	<i>Кисель из сухофруктов</i>	200	0,22	0	0,68	102,44	71
	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1,14	0,14	7,46	36	161
	<i>Хлеб ржаной</i>	37,5	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		559	22,06	14,01	56,32	506,49	
Полдник	<i>Манный тортик</i>	100	10,6	7,3	24,4	215,39	135
	<i>Молоко</i>	200	3,14	4,79	7,04	87,98	8
ИТОГО		300	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Неделя 2							
Понедельник 2							
Завтрак	<i>Икра кабачковая</i>	100	0,53	0	3,32	15,78	140
	<i>Омлет</i>	130	11,64	18,04	3,04	221,08	35
	<i>Чай</i>	180	0,4	0,27	14,91	64,68	6
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,52	0,3	9,5	48	161
Итого за завтрак		435	14,09	18,61	30,77	349,54	
2-й Завтрак	<i>Яблоко</i>	100	1,46	0,29	16,04	33,75	
Итого за 2-й завтрак		100	1,46	0,29	16,04	33,75	
Обед	<i>Суп полевой</i>	180	1,88	2,25	13,73	84,75	86
	<i>Гуляш из говядины</i>	100	14,85	16,58	4,62	227,03	52
	<i>Каши пшеничная</i>	100	2,39	4,34	13,75	103,62	17
	<i>Сок</i>	180	0,3	0	0,23	32,25	161
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,14	0,14	7,46	36	161
	<i>Хлеб ржаной</i>	37,5	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		617,5	22,84	23,58	54,7	555,65	
Полдник	<i>Оладьи с повидлом</i>	100/10	4,66	5,99	26,38	181	60
	<i>Кисломолочный продукт</i>	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Неделя 2							
Вторник 2							
Завтрак	<i>Макароны отварные с овощами</i>	196	3,4	4,66	20,06	135,78	77
	<i>Чай</i>	180	0,4	0,27	14,91	64,68	6
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,52	0,3	9,5	48	161
Итого за завтрак		406	5,32	5,23	44,47	248,46	
2-й Завтрак	<i>Яблоко</i>	100	1,46	0,29	16,04	33,75	
Итого за 2-й завтрак		100	1,46	0,29	16,04	33,75	
Обед	<i>Свекольник</i>	200	1,16	3,8	6,03	62,5	26
	<i>Птица отварная</i>	73	16,04	6,21	0,42	85,26	49
	<i>Картофель отварной</i>	100	9,07	9,96	29,03	248,83	76
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,5	0	25,07	102,41	14

	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,14	0,14	7,46	36	161
	<i>Хлеб ржаной</i>	37,5	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		610,5	30,19	20,38	82,92	607	
Полдник	<i>Рыба тушеная в томате с овоща</i>	200	19,17	10,6	9,91	211,58	40
	<i>Сок</i>	180	0,3	0	0,23	32,25	161
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,52	0,3	9,5	48	161
ИТОГО		400	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
		гр.					
Неделя 2 Среда 2							
Завтрак	<i>Сыр</i>	15	3,45	4,35	0	54	161
	<i>Каша молочная пшеничная</i>	170	3,71	4,55	13,97	111,41	125
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	180	4,19	4,79	29,57	178,04	103
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,52	0,3	9,5	48	161
Итого за завтрак		395	12,87	13,99	53,04	391,45	
2-й Завтрак	<i>Кисломолочный продукт</i>	180	4,6	4,38	6,18	84,52	10
Итого за 2-й завтрак		180	4,6	4,38	6,18	84,52	
Обед	<i>Щи из кв.капусты с мясом</i>	200/20	0,82	3,77	5,56	59,52	31
	<i>Запеканка из печени с рисом</i>	100/50	15,04	13,68	5,52	207,5	93
	<i>Свекольная икра</i>	100	2,4	7,6	13	132	55
	<i>Кисель из сухофруктов</i>	200	0,23	0	0,7	105,54	71
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,14	0,14	7,46	36	161
	<i>Хлеб ржаной</i>	37,5	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		590	21,91	25,46	47,15	612,56	
Полдник	<i>Запеканка из творога со сметано</i>	150/15	23,38	9,69	23,28	273,78	37
	<i>Молоко</i>	200	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
		гр.					
Неделя 2 Четверг 2							
Завтрак	<i>Яйцо отварное</i>	40	5,1	4,6	0,3	63	34
	<i>Капуста тушеная</i>	150	3,41	4,2	17,49	113,31	54
	<i>Сок</i>	180	0,3	0	0,23	32,25	161
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за завтрак		400	11,09	9,07	32,93	280,56	
2-й Завтрак	<i>Яблоко</i>	100	1,46	0,29	16,04	33,75	
Итого за 2-й завтрак		100	1,46	0,29	16,04	33,75	
Обед	<i>Огурец солёный</i>	50	0,32	0	1,06	5,05	140
	<i>Суп из овощей</i>	200	1,16	3,52	7,55	69,14	70
	<i>Плов из говядины</i>	160	17,46	12,55	16,97	250,5	47
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,5	0	25,07	102,41	14
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,14	0,14	7,46	36	161
	<i>Хлеб ржаной</i>	37,5	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		647,5	22,86	16,48	73,02	535,1	
Полдник	<i>Ватрушка с повидлом</i>	60	5,88	2,18	34,7	181,83	62
	<i>Кисломолочный продукт</i>	180	4,6	4,38	6,18	84,52	10
ИТОГО		240	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	№ рецепт уры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Неделя 2							
Пятница 2							
Завтрак	<i>Рагу овощное</i>	170	4	15,24	21,94	237,24	53
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,24	2,05	44,63	89,03	9
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за завтрак		380	8,52	17,56	81,48	398,27	
2-й Завтрак	<i>Кисломолочный продукт</i>	180	4,6	4,38	6,18	84,52	10
Итого за 2-й завтрак		150	4,6	4,38	6,18	84,52	
Обед	<i>Борщ с мясом и сметаной</i>	200/20/8	1,14	4	6,49	66,67	25
	<i>Сельдь</i>	70	8,45	8,45	10,98	143,62	41
	<i>Картофельное пюре</i>	100	2,12	4,03	15,46	106,55	22
	<i>Чай</i>	180	0,4	0,27	14,91	64,68	6
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,14	0,14	7,46	36	161
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		536	15,53	17,16	70,21	489,52	
Полдник	<i>Печенье</i>	55	1,66	2,14	18,15	106,8	161
	<i>Молоко</i>	180	3,14	4,79	7,04	87,98	8
	<i>Яблоко</i>	100	2,18	0,3	16,77	34,89	
ИТОГО		335	6,98	7,23	41,96	229,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1323	35,63	46,33	199,83	1201,98	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		37495	562,69	513,09	1782,01	13295,45	

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора МКУО ХЭК _____

Помазан О.С.