

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

Приказ №__ от «__» _____ 2023г.

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

ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА

П.СЕВЕРНЫЙ
2023Г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Неделя 1		гр.	Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Понедельник 1							
Завтрак	<i>Зелёный горошек</i>	50	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>	150	4,19	4,79	29,57	178,04	9
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,52	0,30	9,5	48	161
Итого за завтрак		350	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>	150/30	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>	150	0,3	0	0,225	32,25	161
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,52	0,3	9,5	48	161
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	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>	50	3,63	5,87	30,54	189,41	61
	<i>Кисломолочный продукт</i>	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Неделя 1		гр.	Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Вторник 1							
Завтрак	<i>Квашеная капуста</i>	70	0,74	0	4,65	22,09	140
	<i>Каша гречневая</i>	100	5,82	3,62	30	175,87	15
	<i>Чай</i>	150	0,4	0,27	14,91	64,68	6
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за завтрак		350	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>	30	0,32	0	1,06	5,05	140
	<i>Суп гороховый</i>	150	1,4	2,33	8,17	59,27	27
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	150	16,71	27,05	19,45	388,28	44
	<i>Кисель из сухофруктов</i>	170	0,23	0	0,7	105,54	71
	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1,14	0,14	7,46	36	161
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		545	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	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			гр.	Белки,гр.	Жиры,гр.		
Неделя 1 Среда 1							
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	Рассольник с мясом	150/15	3,02	6,78	19,43	89,76	32
	Голубцы ленивые	85	5,61	5,72	4,21	90,6	72
	Картофельное пюре	100	2,12	4,03	15,46	106,55	22
	Компот из 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	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	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	Печенье	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			гр.	Белки,гр.	Жиры,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

	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	<i>Кисломолочный продукт</i>	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	<i>Квашеная капуста</i>	40	0,42	0	2,66	12,62	140
	<i>Борщ со сметаной</i>	150/6	1,14	4	6,49	66,67	25
	<i>Каша ячневая</i>	100	0,82	3,39	23,7	131,5	19
	<i>Птица отварная</i>	59	16,04	6,21	0,42	85,26	49
	<i>Кисель из сухофруктов</i>	165	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>	30	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		559	22,06	14,01	56,32	506,49	
Полдник	<i>Манный торт</i>	100	10,6	7,3	24,4	215,39	135
	<i>Молоко</i>	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Неделя 2							
Понедельник 2							
Завтрак	<i>Икра кабачковая</i>	50	0,53	0	3,32	15,78	140
	<i>Омлет</i>	130	11,64	18,04	3,04	221,08	35
	<i>Чай</i>	150	0,4	0,27	14,91	64,68	6
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,52	0,3	9,5	48	161
Итого за завтрак		350	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>	150	1,88	2,25	13,73	84,75	86
	<i>Гуляш из говядины</i>	80	14,85	16,58	4,62	227,03	52
	<i>Каша пшеничная</i>	80	2,39	4,34	13,75	103,62	17
	<i>Сок</i>	150	0,3	0	0,23	32,25	161
	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1,14	0,14	7,46	36	161
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		505	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>Макароньы отварные с овощами</i>	100	3,4	4,66	20,06	135,78	77
	<i>Чай</i>	150	0,4	0,27	14,91	64,68	6
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,52	0,3	9,5	48	161
Итого за завтрак		270	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>	150	1,16	3,8	6,03	62,5	26
	<i>Птица отварная</i>	59	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>	150	0,5	0	25,07	102,41	14
	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1,14	0,14	7,46	36	161

	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		504	30,19	20,38	82,92	607	
Полдник	<i>Рыба тушеная в томате с овоща</i>	185	19,17	10,6	9,91	211,58	40
	<i>Сок</i>	150	0,3	0	0,23	32,25	161
	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	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>Суп молочный с пшеном</i>	170	3,71	4,55	13,97	111,41	23
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	4,19	4,79	29,57	178,04	103
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,52	0,3	9,5	48	161
Итого за завтрак		355	12,87	13,99	53,04	391,45	
2-й Завтрак	<i>Кисломолочный продукт</i>	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	<i>Щи из кв.капусты с мясом</i>	150/15	0,82	3,77	5,56	59,52	31
	<i>Запеканка из печени с рисом</i>	80/30	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>	170	0,23	0	0,7	105,54	71
	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1,14	0,14	7,46	36	161
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	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>	120/12	23,38	9,69	23,28	273,78	37
	<i>Молоко</i>	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	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>	130	3,41	4,2	17,49	113,31	54
	<i>Сок</i>	150	0,3	0	0,23	32,25	161
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за завтрак		350	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>	30	0,32	0	1,06	5,05	140
	<i>Суп из овощей</i>	150	1,16	3,52	7,55	69,14	70
	<i>Плов из говядины</i>	130	17,46	12,55	16,97	250,5	47
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,5	0	25,07	102,41	14
	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1,14	0,14	7,46	36	161
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		505	22,86	16,48	73,02	535,1	
Полдник	<i>Ватрушка с повидлом</i>	50	5,88	2,18	34,7	181,83	62
	<i>Кисломолочный продукт</i>	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	Пищевые вещества			Энергетическая	№
		блюда	Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.	ценность	рецепт
		гр.					уры

Приём пищи		гр.	Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.	ценность	уры
Неделя 2							
Пятница 2							
Завтрак	<i>Рагу овощное</i>	170	4	15,24	21,94	237,24	53
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	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		350	8,52	17,56	81,48	398,27	
2-й Завтрак	<i>Кисломолочный продукт</i>	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	<i>Борщ с мясом и сметаной</i>	150/15/6	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>	150	0,4	0,27	14,91	64,68	6
	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	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>	25	1,66	2,14	18,15	106,8	161
	<i>Молоко</i>	150	3,14	4,79	7,04	87,98	8
	<i>Яблоко</i>	112	2,18	0,3	16,77	34,89	
ИТОГО		287	6,98	7,23	41,96	229,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1323	35,63	46,33	199,83	1201,98	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		34117	562,69	513,09	1782,01	13295,45	