

Утверждено:
 Заведующий МКДОУ детский сад №8
 Л.Б.Флюкратова _____
 Приказ № ___ от «_» _____ 2023г.

Десятидневное МЕНЮ
МКДОУ ДЕТСКИЙ САД №8
НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
 ГРУППА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

П.СЕВЕРНЫЙ
 2023г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			гр.	Белки,гр.	Жиры,гр.		
Неделя 1							
Понедельник 1							
Завтрак	Салат из св.капусты	50	0,82	5,04	5,31	64,47	5
	Омлет	130	11,64	18,04	3,04	221,08	35
	Кофейный напиток с молоком	180	4,19	4,79	29,57	178,04	9
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,30	9,5	48	161
Итого за завтрак		400	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	200/35	7,93	2,47	4,02	69,5	67
	Тфтели	100	2,39	4,34	13,75	103,62	56
	Картофель отварной	100	2,09	4,5	18,14	121,64	76
	Сок	180	0,3	0	0,225	32,25	161
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,3	9,5	48	161
	Хлеб ржаной	37,5	1,8	2,4	9,45	68,1	161
Итого за обед		550	16,03	14,01	55,09	443,11	
Полдник	Булочка домашняя	60	3,63	5,87	30,54	189,41	61
	Кисломолочный продукт	180	4,6	4,38	6,18	84,52	10
ИТОГО		240	8,23	10,25	36,72	273,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1200	69,61	77,27	263,11	2013,17	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			гр.	Белки,гр.	Жиры,гр.		
Неделя 1							
Вторник 1							
Завтрак	Салат из св.огурцов	100	0,74	0	4,65	22,09	98
	Каша гречневая	100	5,82	3,62	30	175,87	15
	Чай	180	0,4	0,27	14,91	64,68	6
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за завтрак		420	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 свежий	50	0,32	0	1,06	5,05	140
	Суп гороховый	200	1,4	2,33	8,17	59,27	27
	Жаркое по-домашнему	190	16,71	27,05	19,45	388,28	44
	Кисель из сухофруктов	200	0,23	0	0,7	105,54	71
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,14	7,46	36	161
	Хлеб ржаной	37,5	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		697,5	22,08	29,79	51,75	666,14	
Полдник	Кулечка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	87
	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	№ рецептур
			гр.	Белки,гр.	Жиры,гр.		
Неделя 1							
Среда 1							
Завтрак	Каша 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	Суп с рисом и томатом с мясом	200/20	3,02	6,78	19,43	89,76	84
	Рыба в сметанном соусе	140	8,45	8,45	10,98	143,62	43
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	22
	Компот из св.яблок	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	№ рецептур
			гр.	Белки,гр.	Жиры,гр.		
Неделя 1							
Четверг 1							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	34
	Икра из кабачков	150	1,38	0	8,5	40,4	136
	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		400	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	50	0,32	0	1,06	5,05	140
	Суп с клецками	200/25	2,25	1,97	10,28	67,16	68
	Картофель тушёный	100	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	Зефир	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 гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,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
	Хлеб пшеничный	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	Кисломолочный продукт	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	Помидор свежий	50	0,42	0	2,66	12,62	140
	Борщ со сметаной	200/8	1,14	4	6,49	66,67	25
	Каша ячневая	100	0,82	3,39	23,7	131,5	19
	Птица отварная	100	16,04	6,21	0,42	85,26	49
	Кисель из сухофруктов	200	0,22	0	0,68	102,44	71
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	36	161
Хлеб ржаной	37,5	2,28	0,27	14,91	72	161	
Итого за обед		559	22,06	14,01	56,32	506,49	
Полдник	Маньяк торт	100	10,6	7,3	24,4	215,39	135
	Молоко	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	
Неделя 2							
Понедельник 2							
Завтрак	Салат витаминный	100	0,53	0	3,32	15,78	143
	Омлет	130	11,64	18,04	3,04	221,08	35
	Чай	180	0,4	0,27	14,91	64,68	6
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,3	9,5	48	161
Итого за завтрак		435	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	180	1,88	2,25	13,73	84,75	86
	Гуляш из говядины	100	14,85	16,58	4,62	227,03	52
	Каша пшеничная	100	2,39	4,34	13,75	103,62	17
	Сок	180	0,3	0	0,23	32,25	161
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,14	7,46	36	161
	Хлеб ржаной	37,5	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		617,5	22,84	23,58	54,7	555,65	
Полдник	Оладьи с повидлом	100/10	4,66	5,99	26,38	181	60
	Кисломолочный продукт	180	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	
Неделя 2							
Вторник 2							
Завтрак	Макароны отварные с овощами	196	3,4	4,66	20,06	135,78	77
	Чай	180	0,4	0,27	14,91	64,68	6
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,3	9,5	48	161
Итого за завтрак		406	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	200	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	180	0,5	0	25,07	102,41	14
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,14	7,46	36	161
	Хлеб ржаной	37,5	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		622,5	19,76	19,89	86,71	612,34	
Полдник	Рыба тушеная в томате с овоща	170	19,17	10,6	9,91	211,58	40
	Сок	180	0,3	0	0,23	32,25	161
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,3	9,5	48	161
ИТОГО		370	20,99	10,9	19,64	291,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1229	57,96	36,8	163,07	1181,04	
Неделя 2							
Среда 2							
Завтрак	Сыр	15	3,45	4,35	0	54	161
	Каша молочная пшеничная	170	3,71	4,55	13,97	111,41	125
	Кофейный напиток на молоке	180	4,19	4,79	29,57	178,04	103
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,3	9,5	48	161
Итого за завтрак		395	12,87	13,99	53,04	391,45	
2-й Завтрак	Кисломолочный продукт	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	Щи из св. капусты с мясом	200/20	0,82	3,77	5,56	59,52	162
	Запеканка из печени с рисом	100/50	15,04	13,68	5,52	207,5	93
	Картофельное пюре	100	2,4	7,6	13	132	22
	Кисель из сухофруктов	200	0,23	0	0,7	105,54	71
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,14	7,46	36	161
	Хлеб ржаной	37,5	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	150/15	23,38	9,69	23,28	273,78	37
	Молоко	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	
Неделя 2							
Четверг 2							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	34
	Капуста тушеная	150	3,41	4,2	17,49	113,31	54
	Сок	180	0,3	0	0,23	32,25	161
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за завтрак		400	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	
	Огурец свежий	50	0,32	0	1,06	5,05	140

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Неделя 2							
Четверг 2							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	34
	Капуста тушеная	150	3,41	4,2	17,49	113,31	54
	Сок	180	0,3	0	0,23	32,25	161
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за завтрак		400	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	
	Огурец свежий	50	0,32	0	1,06	5,05	140

Обед	Суп из овощей	200	1,16	3,52	7,55	69,14	70
	Плов из говядины	160	17,46	12,55	16,97	250,5	47
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,41	14
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,14	7,46	36	161
	Хлеб ржаной	37,5	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		647,5	22,86	16,48	73,02	535,1	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	5,88	2,18	34,7	181,83	62
	Кисломолочный продукт	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	
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Приём пищи		гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
Неделя 2							
Пятница 2							
Завтрак	Рисовое овощное	170	4	15,24	21,94	237,24	53
	Кофейный напиток с молоком	180	2,24	2,05	44,63	89,03	9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за завтрак		380	8,52	17,56	81,48	398,27	
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	Борщи с мясом	200/20	1,14	4	6,49	66,67	25
	Птица отварная	73	16,04	6,21	0,42	85,26	49
	Картофель тушёный	100	2,1	6,4	18,5	121	157
	Чай	180	0,4	0,27	14,91	64,68	6
	Хлеб пшеничный	20	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	55	1,66	2,14	18,15	106,8	161
	Молоко	180	3,14	4,79	7,04	87,98	8
	Яблоко	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		37467	562,69	513,09	1782,01	13295,45	

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ детский сад №8
Л.Б. Флюкратова

Приказ №__ от «_» _____ 2023г.



Десятидневное МЕНЮ МКДОУ ДЕТСКИЙ САД №8 НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

ГРУППА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

П.СЕВЕРНЫЙ
2023Г.