

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ детский сад №6  
О.И.Компаниец \_\_\_\_\_

Приказ № \_ от « \_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**Десятидневное МЕНЮ  
МКДОУ ДЕТСКИЙ САД №6  
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА

СТ.НОВОЛЕУШКОВСКАЯ  
2023Г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт Уры
			гр.	Белки,гр.	Жиры,гр.		
<b>Неделя 1</b>							
<b>Понедельник 1</b>							
<b>Завтрак</b>	<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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>18,17</b>	<b>28,17</b>	<b>47,42</b>	<b>511,59</b>	
<b>2-й Завтрак</b>	<i>Яблоко</i>	100	1,46	0,29	16,04	33,75	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,46</b>	<b>0,29</b>	<b>16,04</b>	<b>33,75</b>	
<b>Обед</b>	<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
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>16,02</b>	<b>13,98</b>	<b>54,98</b>	<b>442,38</b>	
<b>Полдник</b>	<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
<b>ИТОГО</b>		<b>200</b>	<b>8,23</b>	<b>10,25</b>	<b>36,72</b>	<b>273,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1200</b>	<b>69,59</b>	<b>77,21</b>	<b>262,89</b>	<b>2011,71</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			гр.	Белки,гр.	Жиры,гр.		
<b>Неделя 1 Вторник 1</b>							
<b>Завтрак</b>	<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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,24</b>	<b>4,16</b>	<b>44,47</b>	<b>334,64</b>	
<b>2-й Завтрак</b>	<i>Яблоко</i>	100	1,46	0,29	16,04	33,75	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,46</b>	<b>0,29</b>	<b>16,04</b>	<b>33,75</b>	
<b>Обед</b>	<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
<b>Итого за обед</b>		<b>545</b>	<b>22,08</b>	<b>29,79</b>	<b>51,75</b>	<b>666,14</b>	
<b>Итого за день</b>	<i>Кулебяка</i>	65	7,08	2,63	41,81	219,07	87

полдник	<i>Кисломолочный продукт</i>	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	<i>Суп молочный манный</i>	170	3,71	4,55	13,97	111,41	23
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	2,24	2,05	44,63	89,03	103
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,28	0,27	14,91	72	161
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>8,23</b>	<b>6,87</b>	<b>73,51</b>	<b>272,44</b>	
2-й Завтрак	<i>Кисломолочный продукт</i>	150	4,6	4,38	6,18	84,52	10
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,6</b>	<b>4,38</b>	<b>6,18</b>	<b>84,52</b>	
Обед	<i>Рассольник с мясом</i>	150/15	3,02	6,78	19,43	89,76	32
	<i>Голубцы ленивые</i>	85	5,61	5,72	4,21	90,6	72
	<i>Картофельное пюре</i>	100	2,12	4,03	15,46	106,55	22
	<i>Компот из плодов</i>	150	3,14	4,79	7,04	87,98	13
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,52	0,3	9,5	48	161
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,28	0,27	14,91	72	161
<b>Итого за обед</b>		<b>535</b>	<b>17,65</b>	<b>22,33</b>	<b>73,12</b>	<b>437,97</b>	
Полдник	<i>Печенье творожное</i>	170	23,46	14,16	27	401,88	64
	<i>Какао на молоке</i>	150	5,82	6,05	39,27	234,85	102
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>320</b>	<b>29,28</b>	<b>20,21</b>	<b>66,27</b>	<b>636,73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1350</b>	<b>59,76</b>	<b>53,79</b>	<b>219,08</b>	<b>1431,67</b>	

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			гр.	Белки,гр.	Жиры,гр.		
Неделя 1 Пятница 1							
Завтрак	<i>Макароны с сыром</i>	122	6,59	7,54	25,99	203,84	65
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,24	2,05	44,63	89,03	9

	Хлеб пшеничный	35	2,67	0,32	17,44	84,24	161
<b>Итого за завтрак</b>		<b>307</b>	<b>11,5</b>	<b>9,91</b>	<b>88,06</b>	<b>377,11</b>	
<b>2-й Завтрак Кисломолочный продукт</b>		150	4,6	4,38	6,18	84,52	8
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,6</b>	<b>4,38</b>	<b>6,18</b>	<b>84,52</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>559</b>	<b>22,06</b>	<b>14,01</b>	<b>56,32</b>	<b>506,49</b>	
<b>Полдник</b>	Маннйй тортик	100	10,6	7,3	24,4	215,39	135
	Молоко	150	3,14	4,79	7,04	87,98	8
<b>ИТОГО</b>		<b>250</b>	<b>13,74</b>	<b>12,09</b>	<b>31,44</b>	<b>303,37</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1266</b>	<b>51,9</b>	<b>40,39</b>	<b>182</b>	<b>1271,49</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
<b>Неделя 2</b>							
<b>Понедельник 2</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>14,09</b>	<b>18,61</b>	<b>30,77</b>	<b>349,54</b>	
<b>2-й Завтрак</b>	Яблоко	100	1,46	0,29	16,04	33,75	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,46</b>	<b>0,29</b>	<b>16,04</b>	<b>33,75</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>505</b>	<b>22,84</b>	<b>23,58</b>	<b>54,7</b>	<b>555,65</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>ИТОГО</b>		<b>250</b>	<b>9,26</b>	<b>10,37</b>	<b>32,56</b>	<b>265,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1205</b>	<b>47,65</b>	<b>52,85</b>	<b>134,07</b>	<b>1204,46</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
<b>Неделя 2 Вторник 2</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>270</b>	<b>5,32</b>	<b>5,23</b>	<b>44,47</b>	<b>248,46</b>	
<b>2-й Завтрак</b>	Яблоко	100	1,46	0,29	16,04	33,75	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,46</b>	<b>0,29</b>	<b>16,04</b>	<b>33,75</b>	
<b>Обед</b>	Свекольник	150	1,16	3,8	6,03	62,5	26
	Птица отварная	59	16,04	6,21	0,42	85,26	49
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>504</b>	<b>30,19</b>	<b>20,38</b>	<b>82,92</b>	<b>607</b>	
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
<b>ИТОГО</b>		<b>355</b>	<b>20,99</b>	<b>10,9</b>	<b>19,64</b>	<b>291,83</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1229</b>	<b>57,96</b>	<b>36,8</b>	<b>163,07</b>	<b>1181,04</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>12,87</b>	<b>13,99</b>	<b>53,04</b>	<b>391,45</b>	
2-й Завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,6	4,38	6,18	84,52	10
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,6</b>	<b>4,38</b>	<b>6,18</b>	<b>84,52</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>21,91</b>	<b>25,46</b>	<b>47,15</b>	<b>612,56</b>	
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
<b>ИТОГО</b>		<b>282</b>	<b>26,52</b>	<b>14,48</b>	<b>30,32</b>	<b>361,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1377</b>	<b>65,9</b>	<b>58,31</b>	<b>136,69</b>	<b>1450,29</b>	

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	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>11,09</b>	<b>9,07</b>	<b>32,93</b>	<b>280,56</b>	
2-й Завтрак	Яблоко	100	1,46	0,29	16,04	33,75	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,46</b>	<b>0,29</b>	<b>16,04</b>	<b>33,75</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>505</b>	<b>22,86</b>	<b>16,48</b>	<b>73,02</b>	<b>535,1</b>	
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
<b>ИТОГО</b>		<b>200</b>	<b>10,48</b>	<b>6,56</b>	<b>40,88</b>	<b>266,35</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1155</b>	<b>45,89</b>	<b>32,4</b>	<b>162,87</b>	<b>1115,76</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт
------------	--------------------	--------------	------------------	--	--	----------------------------	-------------

Приём пищи		гр.	Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.	ценность	уры
Неделя 2 Пятница <b>2</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>8,52</b>	<b>17,56</b>	<b>81,48</b>	<b>398,27</b>	
2-й Завтрак	<i>Кисломолочный продукт</i>	150	4,6	4,38	6,18	84,52	10
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,6</b>	<b>4,38</b>	<b>6,18</b>	<b>84,52</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>536</b>	<b>15,53</b>	<b>17,16</b>	<b>70,21</b>	<b>489,52</b>	
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	
<b>ИТОГО</b>		<b>287</b>	<b>6,98</b>	<b>7,23</b>	<b>41,96</b>	<b>229,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1323</b>	<b>35,63</b>	<b>46,33</b>	<b>199,83</b>	<b>1201,98</b>	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>34117</b>	<b>562,69</b>	<b>513,09</b>	<b>1782,01</b>	<b>13295,45</b>	