

Утверждаю:
 Заведующий МКДОУ детский сад № 6
 О.И.Компаниец _____
 Приказ № __ от «__» _____ 2023г.

Десятидневное МЕНЮ
МКДОУ детский сад №6
На весенний период

ГРУППА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

СТАНИЦА НОВОЛЕУШКОВСКАЯ
 2023г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			гр.	Белки,гр.	Жиры,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	№ рецептуры
			гр.	Белки,гр.	Жиры,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	
<i>Кулебяка</i>		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	Рассольник с мясом	200/20	3,02	6,78	19,43	89,76	32
	Котлета рыбная	70	8,45	8,45	10,98	143,62	56
	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	№ рецептур
			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 клёкками	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	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			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>	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		622,5	19,76	19,89	86,71	612,34	
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 ЗАДЕНЬ		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	<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 ЗАДЕНЬ!		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	<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 ЗАДЕНЬ		1155	45,89	32,4	162,87	1115,76	

	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Приём пищи							
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</i>	200/20/8	1,14	4	6,49	66,67	25
	<i>Птица отварная</i>	73	16,04	6,21	0,42	85,26	49
	<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	23,12	14,92	59,65	431,16	
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		37507	562,69	513,09	1782,01	13295,45	

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора МКУО ХЭК _____

Помазан О.С.