

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

Десятидневное МЕНЮ
МКДОУ ДЕТСКИЙ САД №6
НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
 ГРУППА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

СТ.НОВОЛЕУШКОВСКАЯ
 2023г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки.гр.	Жиры.гр.	Углеводы.гр.			
Неделя 1	Понедельник 1	гр.						
	<i>Салат из с.в. капусты</i>	50	0,82	5,04	5,31	64,47'	5	
Завтрак	<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>	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	<i>Суп рыбный</i>	200/35	7,93	2,47	4,02	69,5	67	
	<i>Гарфтели</i>	100	2,39	4,34	13,75	103,62	56	
	<i>Картофель отварной</i>	100	2,09	4,5	18,14	121,64	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	16,03	14,01	55,09	443,11		
Подлник	<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	69,61	77,27	263,11	2013,17		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки.гр.	Жиры.гр.	Углеводы.гр.			
Неделя 1	Вторник 1	гр.						
	<i>Салат из с.в. огурцов</i>	100	0,74	0	4,65	22,09	98	
Завтрак	<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 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	<i>Пампидор свежий</i>	50	0,32	0	1,06	5,05	140	
	<i>Сыростоловый</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	1,4	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		
Подлник	<i>Булочка</i>	65	7,08	2,63	41,81	219,07	87	
	<i>Кисломолочный продукт</i>	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	1338,72		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки.гр.	Жиры.гр.	Углеводы.гр.			
Неделя 1	Среда 1	гр.						
Завтрак	<i>Каша молочная манная</i>	200	3,71	4,55	13,97	111,41	126	
	<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	
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	<i>Суп с рисом и томатом с мясом</i>	200/20	3,02	6,78	19,43	89,76	84	
	<i>Рыба в сметанном соусе</i>	140	8,45	8,45	10,98	143,62	43	
	<i>Картофельное пюре</i>	100	2,13	4,04	15,53	106,97	22	
	<i>Компот из с.в. плодов</i>	180	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>	37,5	2,28	0,27	14,91	72	161	
Итого за обед		535	17,65	22,33	73,12	437,97		
Подлник	<i>Печенье творожное</i>	240	23,46	14,16	27	401,88	64	
	<i>Какао на молоке</i>	180	5,82	6,05	39,27	234,85	102	
ИТОГО за подлник		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
			Белки.гр.	Жиры.гр.	Углеводы.гр.			
Неделя 1	Четверг 1	гр.						
Завтрак	<i>Яйцо отварное</i>	40	5,1	4,6	0,3	63	34	
	<i>Икра из «кабачков»</i>	150	1,38	0	8,5	40,4	136	
	<i>Чай</i>	180	0,4	0,27	14,91	64,68	6	
Итого за завтрак		400	9,16	5,14	38,62	240,8		
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	<i>Осужен свежий</i>	50	0,32	0	1,06	5,05	140	
	<i>Суп с клецками</i>	200/25	2,25	1,97	10,28	67,16	68	
	<i>Картофель тушёный</i>	100	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>	180	0,3	0	0,23	32,25	161	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,52	0,3	9,5	48	161	
<i>Хлеб ржаной</i>	37,5	2,28	0,27	14,91	72	161		
Итого за обед		570	30,47	24,02	55,24	579,19		
Подлник	<i>Зефир</i>	55	2,64	3,41	28,97	170,49	161	
	<i>Кисломолочный продукт</i>	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 | 17,551 | 146,4 | 1117,65

Принём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта УРБ
			Белки.гр.	Жиры.гр.	Углеводы.гр.		
Неделя 1 Пятница 1							
Завтрак	Макаронь 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							
Обед	Помидор свежий	50	0,42	0	2,66	12,62	МО
	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
	Пшеница 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
Итого за обед		559	22,06	14,01	56,32	506,49	
Подник		100	10,6	7,3	24,4	215,39	135
Маляко		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

Принём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта УРБ
			Белки.гр.	Жиры.гр.	Углеводы.гр.		
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							
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	
Подник		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	

Принём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта УРБ
			Белки.гр.	Жиры.гр.	Углеводы.гр.		
Неделя 2 Вторник 2							
Завтрак	Макаронь 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							
Обед	Свекольник	200	1,16	3,8	6,03	62,5	26
	Голубцы капустные	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	
Подник		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	

Принём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта УРБ
			Белки.гр.	Жиры.гр.	Углеводы.гр.		
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							
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
	Картофельные 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	612,36	
Подник		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							

Принём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта УРБ
			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							
1 Огурец свежий		50	0,32	0	1,06	5,05	140

ПК	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		241	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	№ рецепт
Приём пищи		гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
Неделя 2 Питание 2							
Завтрак	Рагу 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	Борщ с мясом	200/20	1,14	4	6,49	66,67	25
	Пшеница 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	362,69	313,09	1782,01	13295,45	

Десятидневное МЕНЮ МКДОУ ДЕТСКИЙ САД №6 НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

ГРУППА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

СТ.НОВОЛЕУ
ШКОВСКАЯ
2023Г.