

«Утверждено»
Заведующей МДОУ
Иркинский детский сад
«Колосок»

И.А. Ряховская
« 15 » июля 2023 г.

Примерное десятидневное меню 2023 – 2024 гг.

1-ый день

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак 1.	Каша манная молочная с маслом	150-200	4,45	4,47	31,75	189,43		№72
	Хлеб с маслом, повидлом	30-50 10-15 25-30	5,61	5,34,	25,22	179,84		№3
	Чай с молоком	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№57
Завтрак 2.	Сок натуральный	150-180	0,31	-	18,87	72,72		№27
Обед	Рассольник	200-250	1,25	3,79	19,23	76,27		№16
	Плов с мясом	150-180	3,49	2,58	29,95	150,3		№36
		60-70	6,83	12,3	6,93	111,3		№6
	Салат «свекольный»	32-32	1,0,5	2	4,55	33,2		№74
	Компот с\ф	180-200		-	15,2	74,0		№26
Подник	Хлеб	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		
	Каша пшенная молочная с маслом	180-200	7,0	34	8,2	230		
	Чай с молоком	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№57
	Хлеб	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		
	Печенье	7-10	3,2	2,8	80,1	342		
	Итого		49,51	108,4	403,7	2484,02		

2-ой день

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1.	Каша геркулесовая молочная с маслом							№73
	Хлеб с маслом, сыром	30-50 10-15 25-30	5,61	5,34,	25,22	179,84		№3
	Какао	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№23
Завтрак 2	Груша	75-100	0,18	-	5,22	18,06		№32
Обед	Суп с клецками с фаршем	200-250	1,35	2,17	9,78	128,58		№17
	Котлета мясная	80-90	11,4	14,5	1,6	215		
	Гарнир гречка	150-180	5,34	3,76	13,5	132,6		
	Кисель	180-200	0,42	-	25,1	96,72	Ясли-0,03 Старшая-0,05	№24
Полдник	Хлеб	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		
	Печенье творожное	70-80	2,05	4,31	23,7	170,8		
	Чай с молоком	180-200	6,34	7,76	45,6	197,6		№57
Итого			39,24	53,12	269,63	1799,24		

3-й день

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1.	Каша дружба молочная маслом	150-200	4,32	5,66	20,87	160,4		№61
	Хлеб с маслом зефир	30-50 10-15 20	5,61	5,34,	25,22	179,84		№13, №70
	Чай с молоком	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№57
	Сок натуральный	100	0,3	-	21,6	88		
Завтрак 2.								
Обед	Борщ с фаршем	200-250	1,75	5,4	14,9	113,2		
	Пельмени	150-180	6,83	17,7	6,93	182,5		
		100	14,27	12,2	14,07	220		№5
	Чай с лимоном	180-200	-	-	16,0	78,0		№56
	Хлеб	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		
	Салат из зеленого горошка кукурузы	30-50			4,2	10,1		
Полдник	Суп молочный	180-200	7,0	34	8,2	230		№19
	Чай с молоком	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№57
	Хлеб	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		
	Пирог	7-10	3,2	2,8	80,1	342		
Итого			57,68	115,46	299,73	2356,13		

4-ый день

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1.	Каша ячневая молочная с маслом	150-200	4,6	3,4	14,06	142,5		№64
	Хлеб с маслом, сыром	30-50 10-15 25-30	5,61	5,34,	25,22	179,84		№70
	Чай с молоком	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№57
	Мармелад	7-10	12,01		5,6	19,56		
Завтрак 2	Банан	75-100	0,18	-	5,22	18,06		№28
Обед	Суп с гречками с фаршем	200-250	1,35	2,17	9,78	128,58		
	Котлета рыбная	80-90	11,4	14,5	1,6	215		
	Гарнир картофельное пюре	150-180	5,34	3,76	13,5	132,6		№44
	Компот с/ф	180-200	0,42	-	25,1	96,72	Ясли-0,03 Старшая-0,05	№25
Поддник	Хлеб	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		
	Блины со сгущенным молоком	70-80	2,05	4,31	23,7	170,8		
	Чай с молоком	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№57
Итого			34,86	46,93	157,55	1358,78		

5-ый день

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1.	Каш кукурузная молочная с маслом	150-200	4,45	4,47	31,75	189,43		№62
	Хлеб с маслом, сыр	30-50 10-15	5,61	5,34,	25,22	179,84		№70
	Чай с молоком	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№57
Завтрак 2.	Яблоко	150-180	0,31	-	18,87	72,72		№34
Обед	Щи с фаршем	200-250	1,25	3,79	19,23	76,27		
	Гречка отварная с печенью	150-180	3,49	2,58	29,95	150,3		
		20	6,83	12,3	6,93	111,3		
	Кисель	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№24
	Хлеб	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		№37
Полдник	Омлет	40-50	5,32	4,66	0,3	63,8		
	Какао	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№23
	Хлеб	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		№37
	Сухарь	7-10	3,2	2,8	80,1	342		
Итого			45,52	68,03	307,99	1984,32		

6-ой день

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1.	Каша рисовая с маслом	150-200	3,8	3,87	16,15	120,72		№65
	Хлеб с маслом,	30-50	5,61	5,34,	25,22	179,84		№70
		10-15						
	Чай с молоком	180-200	2,65	2,56	21,96	122,98		№57
	Зефир	7-10	-	0,1	77,7	296		
Завтрак 2	Компот в банках	75-100	0,18	-	5,22	18,06		
Обед	Суп гороховый с мясом с гречками	200-250	1,35	2,17	9,78	128,58		№17
	макаронные изделия, гуляш	80-90	11,4	14,5	1,6	215		
		100-120						
	Чай с лимоном	180-200		-	15,2	74,0		№56
	Салат винегрет	40-50	1.454			32.8		№71
			.78					
	Хлеб	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		№37
Полдник	Каша гречневая	80-100	7,0	34	8,2	230		
	Чай с молоком	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№57
	Хлеб	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		№37
	Печенье	7-10	3,2	2,8	80,1	342		
Итого			46,75	94,03	344,03	2410,44		

7-ой день

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак I.	Каша манная молочная с маслом	150-200	4,45	4,47	31,75	189,43		№72
	Хлеб с маслом, сыром	30-50 10-15 25-30	5,61	5,34	25,22	179,84		№29
	Чай с молоком	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№57
	Мармелад		0,8	-	78,3	299		
Завтрак 2.	Банан	100	0,3	-	21,6	88		№28
Обед	Суп с сайрой	200-250	1,25	3,79	19,23	76,27		
	Тфтели с перловой крупой	150-180	3,49	2,58	29,95	150,3		
	Чай с лимоном	60-70	6,83	12,3	6,93	111,3		№6
	Хлеб	180-200	0,32	-	18,87	72,72		№56
Полдник	Пирожки печенные	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		
	Чай с сахаром	80-100	7,0	34	8,2	230		№49
Итого		180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№58
			38,56	79,33	293,48	1831,04		

8-ой день

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1.	Каша геркулесовая молочная с маслом	180-200	7,0	34	8,2	230		№73
	Хлеб с повидлом,	30-50 10-15 25-30	5,61	5,34,	25,22	179,84		
	Чай с молоком	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№57
Завтрак 2	Сок натуральный	75-100	0,18	-	5,22	18,06		
Обед	Суп борщ	200-250	1,35	2,17	9,78	128,58		
	Котлета	80-90	11,4	14,5	1,6	215		
	Гарнир рис	150-180	5,34	3,76	13,5	132,6		
	Компот с/ф	180-200	-	-	16,0	78,0	5	№25
Полдник	Хлеб	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		
	Каша пшениная молочная с маслом	150-200	4,45	4,47	31,75	189,43		
	Какао	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№23
	Хлеб							
Итого			45,21	83,19	249,82	1934,45		

9-ый день

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1.	Каша кукурузная молочная с маслом	150-200	4,45	4,47	31,75	189,43		№62
	Хлеб с маслом, сыром	30-50	5,61	5,34,	25,22	179,84		№29
		10-15						
		25-30						
	Чай с молоком	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№57
	Конфета	7-10	2,9	10,7	76,6	296		
	Яблоко	150-180	0,31	-	18,87	72,72		№32
Завтрак 2.								
Обед	Рассольник	200-250	1,25	3,79	19,23	76,27		№16
	Картофельное пюре сельдь соленая	150-180	3,49	2,58	29,95	150,3		№76
		60-70	6,83	12,3	6,93	111,3		№76
	Кисель	180-200	0,42	-	25,1	96,72	Ясли-0,03 Старшая-0,05	№24
Подник	Хлеб	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		№37
	Песочники	70-80	2,05	4,31	23,7	170,8		
	Молоко	180-200	6,34	7,76	45,6	197,6		
Итого			41,89	69,83	354,43	1991,46		

10-ый день

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины и С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1.	Суп молочный с маслом							№54
	Хлеб с вареной сгущенкой	30-50 10-15	5,61	5,34,	25,22	179,84		
	Чай с молоком	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№57
Завтрак 2	Груша	75-100	0,18	-	5,22	18,06		№32
Обед	Щи с фаршем	200-250	1,35	2,17	9,78	128,58		
	Пельмени	80-90	11,4	14,5	1,6	215		№5
	Чай с лимоном	180-200	0,32	-	18,87	72,72		№56
	Салат из зеленого горошка	32-32	1,0,5	2	4,55	33,2		№30
	Хлеб	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		
Полдник	Йогот отварное	70-80	2,05	4,31	23,7	170,8		№35
	Хлеб	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		№37
	Какао	180-200	2,65	2,56	21,96	122,98		№23
	Пиряник	7-10	3,2	2,8	80,1	342		
Итого			44,29	66,17	246,71	2075,04		

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1.	49,51	108,4	403,7	2484,02
2.	39,24	53,12	269,63	1799,24
3.	57,68	115,46	299,73	2356,13
4.	34,86	46,93	157,55	1358,78
5.	38,56	79,33	293,48	1984,32
6.	45,21	83,19	249,82	2410,44
7.	41,89	69,83	354,43	1831,04
8.	44,29	66,17	246,71	1934,45
9.	41,89	69,83	354,43	1991,46
10.	44,29	66,17	246,71	2075,05
Итого за весь период	443,51	784,49	2827,27	20224,92
Среднее значение за период	44,35	78,44	282,72	2022,5