Утверждаю: Заведующий МБДОУ детекого сада № //Се--/Романова А.Н. _____2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

			Пищевые вещества (г)			Энергетическая		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы		Витамин С, (мг)	№ рецептуры
День 1								
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с	200						
	сыром		6,8	6,8	31,4	217		№2
	Батон с сыром	30\5	3,1	4,5	20,8	131,8		№1
	Чай с сахаром	200	0	0	11,9	43		№ 3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
2-ой завтрак		535						
	Снежок	180	5,04	4,5	18,8	140,4		Nº11
Обед								
	Суп"Щи"	200	1,73	16,71	8,71	105		№1
	Плов с мясом	220	17	18,3	37	385	4,8	№ 2
	Компот из свежих яблок	200	0,4	0	22,47	88,41		N <u>°</u> 12
	Салат из лука	60	0,28	2,8	1,8	26,2	2	№ 4
	Хлеб	30\30	4,18	0,48	35,02	156,6		№2\3
Уплотненный		740						
полдник								
	Омлет	150	1,9	5,4	4,5	74,3	0,65	№ 16
	Салат из зеленого горошка	40	1,48	2,08	4,2	24,2	4	№6
	Хлеб	30	2,3	0,2	15,1	71		№2
	Печенье	40	4,16	2,08	30,72	150		№6
	Напиток из шиповника	180	0,12	0,5	9,15	50	80	№ 4
Итого за первый		440			-			
день:			48,89	64,75	261,37	1709,91	101,45	
День 2								
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,73	7,7	29,27	208,4	0,12	№ 7
	Бутерброд	30\5\5	3,48	6,15	15,04	133,4	0,08	№ 4
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	1	№8
		440						
2-ой завтрак								
	Снежок	180	5,4	4,5	19,8	140	1,26	№ 11
Office			i i		1	1		

	Суп "Рассольник"	200	4,23	2,375	15,3	163,3	9	№ 2
	Жаркое по домашнему	230	7,5	5,3	14,66	227,2	8,17	№8
	Компот из сухофруктов	200	0,48		23,8	90	0,4	№ 1
	Хлеб	30/30	4,18	0,48	35,02	156,6		№ 2\3
	Салат из свежего огурца	60	0,5	0,04	2,8	162	2	№ 10
	,	750						
Уплотненный								
полдник								
	Вермишель молочная	200	4,3	7,3	20,4	136,6	0,11	№ 17
	Ватрушка с творогом	70	9,46	6,28	39,45	258	0,2	№ 2
	Чай с сахаром	180			11,9	43		№3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Итого за второй		450						
день:			94,72	41,85	251,24	1854,5	32,33	
День 3								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,38	9,79	41,14	289,44	0,13	№3
	Бутерброд	30\5\5	3,48	6,15	15,04	133,4	0,08	№4
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	1	№8
	Яблоко	100						
		540						
2-ой завтрак								
_	Снежок	180	4,2	3,75	16,5	117		№ 11
Обед								
	Суп "Борщ"	200	3,85	2,18	6,75	117	12,47	№ 4
	Печень по страгоновски	70	11,52	4,62	2,84	97,2	0,41	№ 20
	Вермишель с маслом	150	4,62	8,47	35,4	212		№7
	Компот из свежих яблок	200	0,4		22,47	88,41		№ 12
	Хлеб	30\30	4,18	0,48	35,02	156,6		<i>№2\3</i>
	Салат из лука	60	0,28	2	1,8	26,2	2	<i>№</i> 4
Уплотненный		740						
полдник								
	Сырники из творога ,со сгущ.молоком	150\20			1			
			11,2	12,69	40,2	498	0,43	№ 21
	Печенье	40	4,46	2,08	30,72	150		№ 6
	Напиток лимонный	180	0,72		21,6	90	3,6	№ 5
		390			ļļ			
Итого за третий			57.50	F2 51	202.40	20/7 25	20.12	
день:	+		57,59	53,51	283,48	2067,25	20,12	
День 4	V	200	7.20	0.70	41 14	200.4	0.12	N/s O
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	7,38	9,79	41,14	289,4	0,13	№8
	Бутерброд	30\5\5	3,48	6,15	15,04	133,4	6,08	<u>№</u> 4
	Какао	200	3,1	3,4	15,7	104,05	1,2	№ 10
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	.
_	-	540	+	ļ	 		-	.
2-ой завтрак								

I	Снежок	180	4,2	3,75	16,5	117		№ 11
Обед			,	,	,			
	Суп "Московский"	200	8,48	3,18	22,31	154,5	11,57	№ 13
	Бигус	220	10	8,2	10,8	280	21	№ 1
	Компот из свежих яблок	200	0,4	- ,	22,47	88,41		№ 12
	Хлеб	30\30	4,18	0,48	35,02	156,6		№ 2\3
	Свекла тушеная	60	0,83	3,04	5,75	52,3	5,2	№ 2
Уплотненный		740	1,11	- ,	- ,	,-	- ,	
полдник								
	Суфле из рыбы	200	10,3	13,8	7,4	197,1	16,8	№ 22
	Хлеб	30	2,3	0,2	8,41	71		№2
	Лакомка	35	8,5	7	60	350	1	№9
	Напиток из шиповника	180	0,12	0,5	9,15	50	80	№4
Итого за четвертый	i l	445	+					
день:			63,67	59,89	279,49	2087,76	151,98	
День 5								
Завтрак	Каша "Дружба"	200	7,9	12	32,9	278,9	1,12	<i>№</i> 4
•	Бутерброд	30\5\5	3,48	6,15	15,04	133,4	0,08	<i>№</i> 4
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	1	№8
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	1
		540					1	
2-ой завтрак								
•	Напиток из шиповника	180	0,12	0,5	9,15	50	80	<i>№</i> 4
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,19	4,7	20,18	174,1	5,33	№9
	Гуляш	70	6	7,6	2,47	164,8	0,8	<i>№</i> 4
	Кааша перловая	150	1,2	4	23,3	145		№ 6
	Компот из свежих яблок	200	0,4		22,47	88,41		№ 12
	хлеб	30\30	4,18	0,48	35,02	156,6		"2\3
	Салат из моркови	60	0,5	0,04	2,8	162	2	№ 3
Уплотненный полдник		740						
	Суп рыбный с консервой"Сайра"	200	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	№ 6
	Хлеб	30	2,3	0,2	15,1	71	ĺ	№ 2
	Печенье	40	4,6	3,57	30,72	150	1	№ 6
	Снежок	180	4,2	3,75	16,5	117	1	№ 11
Итого за пятый день:		450	49,07	51,19	274,75	1977,51	112,38	
день. День 6		1	12,07	21,17	2, 1,,,,	277,901	112,50	
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	5,73	7,75	26,16	196,08	1,2	№5
_ · _ j	Бутерброд	30\5\5	3,48	5,115	15,04	133,4	0,08	№ 4
	Какао	200	3,1	3,4	15,71	104,05	1,2	"10
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	

2-ой завтрак		540						I
	Снежок	180	4,2	3,75	16,5	117		№ 11
Обед				,				
	Суп "Гороховый"	200	7,19	4,69	20,18	174,1	5,3	№ 3
	Лапшевник	190	15,4	9,2	36,4	298,1	2,17	№ 9
	Молочный соус	30	0,71	4,6	2,79	2,17	0,39	№4
	Компот из сухрфруктов	200	0,04	·	22,47	88,41	·	№ 9
	Хлеб	30\30	4,18	0,48	35,02	156,6		№2\3
	Салат из свеклы	60	0,9	2,05	5,45	43,8	6	№5
Уплотненный		740						
полдник					1			
	Варенники ленивые	200	18,57	19,8	30,47	361,1	44,3	№ 25
	Вафли	40	1,28	1,12	32,04	136,8		№5
	Напиток лимонный	180	0,72		21,6	90	3,6	№5
		420						
Итого за шестой			65,83	63,345	289,39	1945,61	74,24	
день:			03,63	03,343	207,37	1743,01	/4,24	1
День 7								
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,45	13	32,3	281,3	1,12	№ 14
	Батон с маслом	30\5	3,1	4,5	20,8	131,8		№ 1
	Чай с сахаром	200			11,98	43		№3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
		535						
2-ой завтрак								
	Снежок	180	5,04	4,5	18,8	140,4		№ 11
Обед								
	Суп "Харчо"	200	7,18	9,55	32	189,2	16,5	№ 10
	Катлета	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	№6
	Соус таматный	30	1,23	3	9,77	71	2,2	№2
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	№1
	Компот из сухофруктов	200	0,48		23,8	90	0,4	№1
	Хлеб	30\30	4,18	0,48	35,02	156,6		№2\3
	Салат из капусты	60	0,86	2	2,7	32,9	19	№7
		770						
Уплотненный								
полдник	Γροννικό αξινού	200	7.52	0 15	27.7	241.02	0.25	M ₀ 10
	Гренки с яйцом	200	7,53	8,15	27,7	241,02	0,25	№19 №5
	Вафли	40	1,28	1,12	32,04	136	1	
	Кофейный напиток с молоком	180 420	1,3	1,3	14	92	1	№8
Итого за седьмой		420			 			
итого за седьмой день:								
			53,92	61,26	295,93	1930,35	69,23	1

День 8								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	7,2	9,3	31,18	244,8	1,5	№ 11
•	Бутерброд	30\5\5	3,48	6,15	15,04	133,4	0,08	№4
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	1	№8
		240						
2 oğ papırmayı	-							<u> </u>
2-ой завтрак	Cyarray	180	5,4	4,5	19,8	140	1,26	№ 11
06	Стемок	200	3,43	4,95	7,18	105,3	12,4	<u>№</u> 5
Обед	Суп"Свекольник" Шницель	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	№5 №6
		30	1,23	3				№2
	соус томатный	150		8,47	2,95	71,2 212	2,2	Nº2 Nº7
	Вермишель с маслом		4,62	8,47	35,4	90	0.4	Nº1
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0.49	23,8		0,4	N <u>o</u> 1 N <u>o</u> 2\3
	Хлеб	30\30	4,18	0,48	35,02	156,6	2	
1 7	Салат из лука	60	0,28	2	1,8	26,2	2	№4
Уплотненный		770						
полдник	Солдика на сбории ву орошой	200	2,67	4,82	12,19	104	17,2	<u>№</u> 9
	Солянка из сборных овощей Хлеб	30	2,07	0,2	15,1	71	17,2	N <u>o</u> 2
	Растегаи с повидлом	70	9,81	8,46	51,66	320,8	0,7	Nº2 Nº4
	Чай с молоком	180	0,8	0,40		56	0,65	№7
	Яблоко Яблоко	100	0,8	0,4	13,5 9,8	44	10	JNº /
H=====================================	ЯОЛОКО		0,4	0,4	9,0	44	10	
Итого за восьмой день:		580	57,42	63,05	295,38	2006,43	50,2	
День 9								
Завтрак	Каша геркулесовая	200	6,2	9,09	24,58	202,3	0,12	№ 13
	Бутерброд	30\5\5	3,48	6,15	15,4	133,4	0,08	№4
	Какао	200	3,1	3,4	15,7	104,05	1,2	№ 10
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
		540						
2-ой завтрак								
	Снежок	180	5,4	4,5	19,8	140	1,26	№ 11
Обед								
	Суп картофельный с клецками	200	5,16	7,05	18,95	196,8	5,31	№7
	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81	3,17	№3
	Рис отварной	150	3,6	0,4	44,02	251		№8
	Компот из сухофруктов	200	0,48		23,8	90	0,4	№ 1
	Хлеб	30\30	4,18	0,48	35,2	156,6		№2\3
	Салат из зеленого горошка	60	1,48	2,08	4,2	24,2	4	№6
Уплотненный полдник		750						
	Кулеш	200	7,28	9,79	39,14	269,4	16,8	№27
	Булочка домашняя	70	4,1	4,92	29,14	177,3	0,16	№ 1
	Чай с лимоном	180	0,04		12,13	47	2	№6

Итого во топати ч		450						
Итого за девятый цень:		450	52,56	52,23	326,51	1917,05	44,5	
День 10								
Завтрак								
•	Вермишель молочная	200	4,3	7,3	20,4	163,6	0,11	№ 17
	Батон с маслом	30\5	3,1	4,5	20,8	131,8		№ 1
	Чай с сахором	200			11,98	43		№ 3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
2-ой завтрак		535						
•	Напиток лимонный	180	0,72		21,06	90	3,6	№5
Обед								Ī
	Суп"Волна"	200	6,65	5,41	24,42	191	24,5	№ 16
	Ежики в томатном соусе	190	22,9	14,8	32,6	355,3	32,5	№ 1.
	Компот их сухофруктов	200	0,48		23,8	90	0,4	№ 1
	Хлеб	30\30	4,18	0,48	35,02	156,6		№ 2\
	Салат из моркови	60	0,5	0,04	2,8	162	2	№ 3
Уплотненный	·	740						
полдник								
	Картофельное пюре	200	3,05	5,24	18,6	142	17,95	№ 1
	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1,5	8,1	2,4	№ 9
	Печенье	40	4,16	2,08	30,72	150		№6
	Снежок	180	4,2	3,57	16,5	117		№ 11
	Хлеб	30	2,3	0,2	15,1	71		№ 2
Итого за десятый		510						
день:			59,15	48,72	290,89	1917,57	91,45	
Итого за весь								
период			574,8	602,82	559,79	19413,94	747,88	
Среднее значение за	a							
период			57,48	60,282	55,979	1941,394	74,788	
Содержание белков	· ·							
жиров, углеводов в								
меню за период в %	5							
от калорийности								
			3,31%	3,12%	14,20%	100%		