

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ-детский сад
комбинированного вида №203
И.Н. Олексенко



10 декабря 2024 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение-детский сад комбинированного вида №203

Примерное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			дети	белки	жиры		
Неделя 1	День 1						
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	5,4	7,2	23,7	198,6	7.н124с
	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,5	13,3	94,4	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,6	3,6	10,5	79,3	7.431
Итого за завтрак			9,4	13,3	47,5	372,3	
10 часов	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4
Обед	Салат из отварного картофеля реп. луком, соленым огурцом раст. маслом	50	0,74	3,04	5,67	57,5	7.31/1/1
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,82	4,48	11,54	96,8	7.264
	Капуста тушеная	150	2,96	4,17	13,8	101,9	7.8/3/4
	Биточки(котлеты)из мяса говядины паровые	80	13,37	11,45	5,50	188,44	7.14/8
	Компот из изюма	180	0,14	0	16,54	67,93	7.078/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78	7.003-5
Итого за обед			23,43	23,89	91,6	685	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6	75	7.023
	Ватрушка с творогом	80	10,98	13,48	56,24	339,85	7.5/12/1
Итого за полдник			15,18	17,23	62,24	414,85	
Итого за день			48,01	54,42	201,34	1472,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		дети	белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	День 2						
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	5	6,02	24,26	185,08	4.14/4
	Чай с молоком	180	3,42	3,65	13,73	110,81	4.12/10
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,6	3,6	10,5	79,3	7.431
	Сыр	9	2,15	2,22	0	29,15	7.435/5
Итого за завтрак			8,58	12,42	46	353,44	
10 часов	Свежие фрукты	140	0,53	0,50	15,04	63	4.19/10
Обед	Кукуруза консервированная	50	1,19	0,22	9,34	49	7.375
	Суп –пюре картофельный вегетарианский	200	2,64	5,06	16,36	131,12	7.255/2
	Макаронные изделия отварные	110	4,74	2,82	33,01	187,22	7.н151-8
	Печень по-строгановски	80	10,63	12,38	2,19	181,42	7.9/8/2
	Компот из кураги и изюма	180	0,29	0	17,33	71,14	7.4/10/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78	7.003-5
Итого за обед			23,67	21,58	116,67	786,33	
Полдник	Запеканка из рыбы с морковью	70	8,01	1,38	5,57	83,94	7.7/7/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Чай	180	0	0	8,17	34,11	7.10/10/1
	Печенье	25	2,6	1,3	19,2	114,5	8.106/1
Итого за полдник			11,75	2,82	40,46	267,20	
Итого за день			47,59	39,89	205,62	1457,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		дети	белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	День 3						
Завтрак	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	200	4,58	6,32	22,2	179,74	7.4/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,5	13,3	94,4	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,6	3,6	10,5	79,3	7.431
Итого за завтрак			8,58	12,42	46	353,44	
10 часов	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст. маслом	60	1,74	4,26	6,49	77,83	7.32/1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,86	4,68	14,04	112,94	7.11/2
	Суфле из мяса говядины	80	19,72	17,43	2,43	272,32	7.26/8
	Соус молочный с овощами	30	0,57	1,82	2,21	30,19	8.4/11/1
	Компот из яблок	180	0,07	0,05	13,30	55,60	7.197/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78	7.003-5
Итого за обед			28,36	28,99	77,02	721,31	
Полдник	Омлет паровой	100	9,74	13,81	1,74	190,08	7.2/6/3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Чай с лимоном	150	0,03	0	6,8	28,89	7.11/10/2
Итого за полдник			10,91	13,95	16,06	253,62	
Итого за день			47,85	55,36	139,08	1328,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			дети	белки	жиры		
Неделя 1	День 4						
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная «Дружба3» со сливочным маслом	200	5,34	7,72	23,04	199,84	7.н091
	Какао с молоком	180	2,86	2,97	13,66	100,69	7.14/10/1
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,6	3,6	10,5	79,3	7.431
	Сыр	9	2,15	2,22	0	29,14	7.435/5
Итого за завтрак			11,95	16,51	47,2	408,97	
10 часов	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4
Обед	Огурец свежий порционный	50	0,04	0,05	1,9	6,99	7.014-4
	Борщ со сметаной	200	1,74	4,56	12,16	99,50	7.2/2
	Картофельное пюре	150	3,14	5,15	19,88	148,94	7.021
	Биточки(котлеты) из мяса кур	80	14,15	13,72	12,82	255,48	7.5/9
	Суфле из мяса кур паровое		16,91	21,73	3,61	309,69	7.8/9
	Компот из сухофруктов	180	0,25	0	17,05	70,04	7.115/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78	7.003-5	
Итого за обед			23,72 26,48	24,23 32,24	102,36 93,15	753,38 807,59	
Полдник	Снежок	150	3,74	4,61	15,71	119,52	7.082-3
	Запеканка из творога	100	13,27	16,27	12,67	278,77	7.9/5
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Джем	20	0,08	0	13,9	53	7.1/1/7
Итого за полдник			18,23	21,02	49,80	485,94	
Итого за день			53,90 56,66	61,76 69,73	199,36 190,15	1648,29 1702,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда дети	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	День 5						
Завтрак	Каша гречневая со сливочным маслом	200	6,2	6,28	32,16	210,28	8.2/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,5	13,3	100,69	7.14/10/1
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,6	3,6	10,5	94,4	7.13/10/1
Итого за завтрак			10,2	12,38	55,96	383,98	
10 часов	Свежие фрукты	140	0,53	0,50	15,04	63	4.19/10
Обед	Салат из отварной свеклы с морской капустой и раст. маслом	50	0,64	4,44	4,83	64,45	7.22/1/1
	Щи с мясом со сметаной	200	5,72	6,14	7,24	113,14	7.н137
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,26	3,56	26,40	155,94	7.45/3/2
	Рыба, запеченная в молочном соусе	80	8,86	2,27	4,26	95,62	7.6/7/1
	Компот из чернослива и изюма	180	0,29	0	21,08	86,74	7.5/10/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78	7.003-5
Итого за обед			22,95	17,51	102,25	682,32	
Полдник	Чай	180	0	0	8,17	34,11	7.10/10/1
	Шанежка с картофелем	80	5,05	7,05	27,74	212,85	7.148/1
Итого за полдник			5,05	7,05	35,91	246,96	
Итого за день			38,2	36,94	194,12	1313,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда дети	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	День 6						
Завтрак	Каша из гречи геркулеса молочная со сливочным маслом	200	5,82	7,46	23,78	191,82	7.н027
	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,5	13,3	100,69	7.14/10/1
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,6	3,6	10,5	79,3	7.431
Итого за завтрак			9,82	13,56	47,58	371,81	
10 часов	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4
Обед	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	60	0,83	4,45	6,34	69,73	7.20/1
	Суп из овощей со сметаной	200	1,56	5,46	9,58	100,32	4.14/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	150	10,52	8,1	23,99	226,88	7.38/8/3
	Соус молочный	25	0,59	1,25	1,73	22,83	7.020
	Напиток из шиповника	180	0,43	0	19,64	81	7.15/10/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78	7.003-5
Итого за обед			18,33	20,01	99,83	673,19	
Полдник	Кефир	150	4,19	4,79	6,14	83,87	7.075
	Ватрушка со сметаной	80	7,93	12,35	41,87	341,42	7.6/12/1
Итого за полдник			12,12	17,14	48,01	425,29	
Итого за день			40,27	50,71	195,42	1470,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда дети	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	День 7						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200	5,86	7,84	28,62	209,56	8.8/4
	Чай с молоком	180	3,42	3,65	13,73	110,81	4.12/10
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,6	3,6	10,5	79,3	7.431
	Сыр	9	2,15	2,22	0	29,14	7.435/5
Итого за завтрак			13,03	17,31	52,85	481,66	
10 часов	Свежие фрукты	140	0,53	0,50	15,04	63	4.19/10
Обед	Салат из отварного картофеля , моркови, свеклы с речат. луком, сол. огурцом раст. маслом	50	0,71	4,48	5,48	69,92	7.29/1/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,52	2,76	7,56	61,82	7.6/2
	Макаронные изделия отварные	110	4,74	2,82	33,01	187,22	7.н151-8
	Суфле из печени	80	18,31	6,71	2,43	156,78	7.35/8
	Соус молочный с овощами	20	0,41	1,37	1,62	20,13	4.4/11
	Компот из сухофруктов	180	0,25	0	17,05	70,04	7.115/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78	7.003-5
Итого за обед			30,12	19,24	105,59	732,34	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	120	13,94	24,50	17,5	343,99	7.13/5/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	25,46	110,54	7.248
Итого за полдник			15,08	24,64	50,48	489,18	
Итого за день			58,23	61,19	208,92	1703,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		дети	белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	День 8						
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	6,46	6,32	31,3	231,48	7.11/4
	Какао с молоком	180	2,86	2,97	13,66	100,69	7.14/10/1
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,6	3,6	10,5	79,3	7.431
Итого за завтрак			10,92	12,89	55,46	411,47	
10 часов	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4
Обед	Салат из отварного картофеля , кукурузы и репчатого лука с раст. маслом	50	0,95	3,09	7,91	69,21	7.27/1/1
	Свекольник со сметаной	200	1,76	4,58	14,04	106,68	7.5/2
	Голубцы ленивые в молочном соусе	180	13,25	12,35	13,00	228,76	7.н243/2
	Компот из кураги и изюма	180	0,29	0	17,33	71,14	7.4/10/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78	7.003-5
Итого за обед			20,65	20,77	90,83	648,22	
Полдник	Омлет натуральный	130	11,65	14,33	2,82	208,21	7.038/6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Чай	180	0	0	8,17	34,11	7.10/10/1
	Печенье	25	2,6	1,3	19,2	114,50	8.106/1
Итого за полдник			15,39	15,77	37,71	391,47	
Итого за день			46,95	49,43	184,00	1451,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		дети	белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	День 9						
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	5,24	5,44	28,42	197,24	7.5/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,5	13,3	94,4	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,6	3,6	10,5	79,3	7.431
	Сыр	9	2,15	2,22	0	29,14	7.435/5
Итого за завтрак			11,39	13,76	52,22	400,08	
10 часов	Свежие фрукты	140	0,53	0,50	15,04	63	4.19/10
Обед	Икра кабачковая	50	1	4,49	4,69	60,9	7.275/1
	Суп гороховый	200	3,9	3,48	15,7	115,90	7.086
	Рагу из овощей	150	2,36	3,8	16,34	110,9	7.18/3
	Мясо кур отварное	70	16,56	15,64	0,82	233,67	7.1/9/2
	Компот из кураги	180	0,52	0	18,47	75,29	7.110/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78	7.003-5
Итого за обед			28,52	28,51	94,46	763,09	
Полдник	Суфле творожное	100	12,01	18,49	13,63	300,60	7.19/5
	Сгущённое молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,5	7.351
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Йогурт питьевой	150	7,49	4,79	12,74	127,29	7.023
Итого за полдник			22,11	25,16	45,36	528,04	
Итого за день			62,02	67,43	192,04	1691,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			дети	белки	жиры		
Неделя 2	День 10						
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	6,18	6,86	37,56	249,38	8.7/4
	Чай с молоком	180	3,42	3,65	13,73	110,81	4.12/10
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,6	3,6	10,5	79,3	7.431
Итого за завтрак			11,2	14,11	61,79	439,49	
10 часов	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4
Обед	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и раст. маслом	50	0,62	3,72	4,49	55,37	7.23/1/1
	Суп геркулесовый с мясом	200	6,04	5,74	13	133,66	7.55с-2
	Картофельное пюре	150	3,14	5,15	19,88	148,94	7.021
	Биточки рыбные	80	15,03	6,69	7,05	161,85	7.355-1
	Компот	200	0,7	0	25,78	95,42	4,5\10
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78	7.003-5
Итого за обед			29,93	22,05	108,75	767,67	
Полдник	Рагу из овощей с цветной капустой	150	3,05	4,07	13,38	108,35	7.180-6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Чай с лимоном	150	0,03	0	6,8	28,89	7.11/10/2
	Вафли	25	0,8	0,7	20,23	87,50	7.015/1
Итого за полдник			5,02	4,91	47,93	259,39	
Итого за день			46,15	41,07	218,47	1466,55	
Итого за 10 дней(среднее)			48,92	51,82	193,84	1500,23	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067626

Владелец Репина Любовь Викторовна

Действителен с 09.03.2023 по 08.03.2024