

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № 67 от

19.12.2022г.

И.о. заведующим МДОУ

Новочеремшанским детским

садом «Дубочек»

Уиннибаева А.К.



Десятидневное меню

МДОУ Новочеремшанского
детского сада «Дубочек»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Суп вермишелевый молочная	60.200	8.27	5.06	34.01	269.7		93
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107		397
	Бутерброд с сыром. с маслом	30,8.5	4.73	6.88	14.56	139		3
2 Завтрак	Сок яблочный	180	0,90	-	18,18	76,00		399
Обед	Салат морковно- капустный	60	0.88	2.04	47.23	49.36		40
	Щи с рыбными консервами	150.200	11.25	4.71	42,81	251,31		
	Перловка с мясным соусом	200	18,87	3.14	16.61	305.21		
	Компот+С витамины	180	0,56		27.89	113.79	50	59
	Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2		
Полдник	Ватрушка с творогом	50	6,2	17,36	25,93	268,95		458
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	14.97	56.85		393
Итого за 1 день			58,8	44,2	287,41	1794,37		
День 2								
Завтрак	Каша гречневая с маслом	60.200	5.06	5.44	24.88	169.45		168
	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.24	18.04	97.45		395
	Бутерброд с маслом и сыром	30.8.5	4.73	6.88	14.56	139		3
Обед	Салат из свеклы	55	0,71	3,04	4,18	46,95		33
	Суп полевой на мясном бульоне	150,200	11.52	6.02	61,9	346,39		80
	Котлета мясная	70	12.44	9.24	12.56	183		282
	Гороховое пюре	130	10.4	6.96	26.03	202.07		

Завтрак	Каша рисовая молочная	60.200	5.63	8.02	38.29	247.4		177
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,24	18.04	87.45		395
	Бутерброд с маслом и сыром	30.8.5	4.73	6.88	14,56	139		3
2 завтрак	Сок яблочный	180	0,90	-	18,18	27,36		399
Обед	Салат капустно - яблочный	55	0.48	2.07	6.52	46.56		20
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	150.200	10.76	13.42	57.09	161.39		
	Тефтели	70	5.89	6,45	7.45	111.5		286
	Гречка	130	5.06	5.44	24.88	169.45		168
	Кисель +С вит	180	0,4	0.018	25.29	102.72	50	376
	Хлеб пшеничный	30,	4.62	1.8	29.88	157.2		1
Полдник	Запеканка из творога	110	25.93	36.5	72.23	400.66		44
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	14.97	56.85		392
Итого за 4 день			67.42	82.85	328.33	1766.18		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша пшенная молочная	60.200	7.82	8.94	36.24	290.5		177
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		397
	Бутерброд с сыром и маслом	30.8.5	4.73	6.88	14.56	139		3
2 Завтрак	Сок сливовый	180	0,54	0.18	27.36	113		399
Обед	Салат морковный	55	0,78	2.05	7,03	27,6		40
	Борщ на мясном бульоне	60.200	11.24	5.43	54.16	300.77		66

День 7								
Завтрак:	Каша гречневая с маслом	150/200	5,06	5,44	24,88	169,45		168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		397
	Хлеб с маслом и сыром	30/8/5	4.73	6.88	14.56	139		3
2 завтрак	Сок яблочный	180	0.9		18.18	76,00		399
Обед	Салат из свеклы с черносливом	50	0.78	2,59	9,83	65,75		28
	Суп гороховый на мясном бульоне	150/200	22.87	5.8	58.04	342.18		80
	Рожки	130	3.23	4.5	20.56	135.5		204
	Котлета	70	12.44	9.24	12.56	183		282
	Компот +С вит	180	0,56		27.89	113.79	50	59
	Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2		1
Полдник	Ватрушка с творогом	50	6.2	17.36	25.93	268.95		458
	Йогурт	150	4.35	3.75	16.5	117		401
Итого за 7 день			68,63	65,99	274.63	1871,82		
День 8								
Завтрак	Каша ячневая с маслом	150/200	4.39	4,2	28,3	169		168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,24	18.04	97.45		395
	Хлеб с маслом .сыром	30/8/5	4.73	6.88	14.56	139		3
2 завтрак	Сок виноградный	180	0.54	0.36	29.34	123		399
Обед	Винегрет	70	1.52	3.18	9.34	68.75		45
	Суп с клецками на мясном бульоне	150/200	11,24	13,88	56,97	325,27		80
	Плов	200	17.5	16.4	24.32	316.75		
	Кисель +С вит	180	0,4	0.018	25.24	102.72	50	376
	Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2		

Полдник	Творожная пирог	110	25,93	36,5	72,93	466		44
	йогурт	150	4,35	3,75	16,5	117		401
Итого за 8 день			77,42	89,21	308,22	2008.14		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150/200	7,82	8,94	36,24	295		177
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		397
	Хлеб с маслом. сыром	30/8/5	4,73	6,88	14,56	139		3
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,19	52		20
	Рассольник	150/200	10,48	13,38	53,65	317,89		75
	Тушеная капуста	150	3,13	4,91	14,29	113,79		336
	Тефтели мясные	70	5,89	6,45	7,45	111,5		286
	Компот +С вит	160	0,56	-	27,89	113,79	50	59
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,88	157,2		1
Полдник	Пирожок с повидлом	50	2,57	6,46	22,37	153,78		458
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	14,97	56,85		392
Итого за 9 день			44,31	55,08	242,31	1617		
День 10								
Завтрак	Каша манная молочная	150/200	6,2	8,05	31,09	222		48
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,24	18,04	97,45		395
	Хлеб с маслом. сыром	30/8/5	4,73	6,88	14,56	139		
2 завтрак								

	Сок яблочный	180	0,90	-	18,18	76,00		399
Обед	Салат из моркови и яблок	55	0.58	2.09	4.83	38.38		40
	Щи на мясном бульоне	150/200	10.3	5.42	51.42	292.99		61
	Гороховое пюре	130	10.4	6.96	26.03	202.07		
	Рыбная котлета	70	26.48	8.02	17.92	171.33		248
	Кисель +С вит	180	0,4	0.018	25.24	102.72	50	376
	Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2		3
Полдник	Печенье сдобное	25	2.9	1.3	15.9	113.6		
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	14.97	56.85		392
Итого за 10 день			70.53	43.25	268.87	1669.59		
Итого за весь период			611,51	556,12	2952,74	17327,23		
Среднее значение за период			61,15	55,61	295,27	1792,72		
Содержание Ж,Б,У в меню за период в % от калорийности			3,4	3,1	16,47			