Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №84»

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ «Детский сад № 84»

Ургее /С.Н.Краснокуцкая/

Приказ № 76-О от 18.08.2021г.

Примерное десятидневное меню

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №84»

МЕНЮ

<u>«__1__</u>»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	П	ищеві	ые	Энергети	Вит.	№
		блюда		щест		ческая	\mathbf{C}	рецептуры
			Б	Ж	\mathbf{y}	ценность		
						(ккал)		
	Макароны с сыром	90	7,3	10	22,7	218		220
ЗАВТРАК	булка, масло	20/10	2,7	7,2	14,6	131		1
JADITAK	Чай	180	0,06	0,01	10	40		411
	яблоко	85	0,3	0,3	8,7	38	6	386
ІІ ЗАВТРАК	сок	200	0,9		19	76	13	418
Итого:		500	11,2	17, 5	75	503		
	Суп пшенный с сайрой	180	6,1	6,0	10	120	6	95
	Овощное рагу с курицей	180	3,2	6,6	25,6	144	17	339
ОБЕД	Компот с\ф	180	0,4	0,02	28	113		394
	Хлеб пш	20	3,0	1,1	20,5	106		
	Хлеб рж.	50	3,0	0,5	20	100		
Итого:		600	17	14	10 4	583		
полдник	бифилайф	200	3,7	4,0	7,2	37		420
110312111111	печенье	50	1,5	0,5		53		
Итого:		250	5,2	4,5	7,2	90		
	Рис	90	1,4	5,8	44	460	5	179
УЖИН	Гуляш из сердца	140	22	21, 4	32,6	63	12	293
	Чай с мол	180	0,06	0,01	10	40		413
	Хлеб пш.	40	3,0	1,1	20	106		
Итого:		450	26,6	11,3	79,7	444		
Итого за день		1800	60	60	261	1800	50	
Среднее								
значение за день								
Содержание белков,								
жиров, углеводов в меню в % от			100	100	100	100		
меню в % от калорийности								
калорииности				<u> </u>	<u> </u>	I .		L

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	П	ищев	ые	Энергет	Вит.	No
		блюда	В	ещест	ва	ическая	\mathbf{C}	рецептуры
			Б	Ж	y	ценность		
						(ккал)		
	Каша пшен мол	180	1,9	4,4	23	155		199
ЗАВТРАК	Хлеб пш.	20	1,5	0,5	10,2	53		
JADII AK	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,2		6
	Какао с мол	190	0,06	0,01	10	40		411
II ЗАВТРАК	яблоко	100	0,4	0,3	11,7	52,4	13	386
Итого:		500	4,9	12,4	55	366		
	Рассольник м\б см	180	2,1	2,4	9,2	66	15	80
	гречка	90	5,1	3,6	23	116		330
	Котлета	50	7,7	760	8	139		299
ОБЕД	Капуста кваш	30	1,4	1,5	0,7	18	3	20
	Компот из изюма	180	0,4	0,02	28	113	4	394
	Хлеб рж.	50	3,3	0,5	20	100		
	Хлеб пш.	20	3	1,1	20,5	106		
Итого:		600	23,1	14,9	109	665		
полдник	Снежок	200	5,6	6,4	8	112	2	420
ПОЛДППК	Вафли	50	1,4	8,3	18,9	154		
Итого:			7	14,7	27	266		
	Запек из творога с	210	23	17	57	327		251
УЖИН	повидлом							
УЖИН	Кисель из сока	200	0,6	0,6	2,7	123	13	400
	Хлеб пш	40	1,5	0,5	10,2	53		
		450						
Итого:		1800	25	18	70	503		
Итого за день			60	60	261	1800	50	
Среднее								
значение за день								
Содержание белков,								
жиров, углеводов в			100	100	100	100		
меню в % от калорийности								
калорииности	1			1				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	П	ищев	ые	Энергет	Вит.	№
_		блюда	В	ещест	ва	ическая	\mathbf{C}	рецептуры
			Б	Ж	y	ценность		
						(ккал)		
	Каша манная мол	180	3,1	3,9	21,4	134		199
ЗАВТРАК	Хлеб пш.	20	1,5	0,5	10,2	53		1
JADITAK	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,2		6
	Сыр	15	3,5	4,4		54		7
	Коф.напиток с молоком	180	3,1	2,6	16	101		414
ІІ ЗАВТРАК	апельсин	100	1,0	0,2	9,2	49	20	386
Итого:		500	12,3	18,8	57	457,2		
	Борщ м\б смет	180	3,3	8,5	20	107,2	10	63
	Пудинг из говядины	50	9,4	9,6	10	164		307
	Перловка	90	3,5	3,4	33,3	237		330
ОБЕД	Капуста кваш	30	0,2	0,03	0,5	3,9	1	14
	Компот из вишни	180	0,4	0,02	28	113	4	394
	Хлеб рж.	50	3,3	0,5	20	100		
	Хлеб пш.	20	3	1,1	20,5	106		
Итого:		600	23,1	23,2	132	827		
полдник	Кефир	200	5,2	4,5	7,2	96	1	420
	пряник	50	1,4	5,0	26	141		
Итого:		250	6,6	9,5	33,2	231		
	Рыбное суфле	80	14,9	5,5	8	126		284
УЖИН	Морковь тушеная	150	1,5	2,4	9,5	66	3	349
J /KYIII	Чай с лимоном	180		0,01	10	40	11	412
	Хлеб пш.	40	1,5	0,5	10,2	53		
Итого:		450	18	8,5	38,5	285,4		
Итого за день		1800	60	60	261	1800	50	
Среднее								
значение за день								
Содержание белков,								
жиров, углеводов в меню в % от			100	100	100	100		
меню в % от калорийности								
na ropinio e i i			1	l	l			

Наименование блюда	Выход	Пі	ищеві	ые	Энергети	Вит.	No
	блюда	ве	щест	ва	ческая	\mathbf{C}	рецептуры
		Б	Ж	\mathbf{y}	ценность		
					(ккал)		
Каша геркулес мол	180	3,8	5,4	19,0	141		199
Хлеб пш	20	1,5	0,5	10,2	53		
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,2		6
Чай с мол	190	0,06	0,01	10	40		411
банан	100			22,4	90	13	386
	500	5,5	13,1	61,7	392		
Щи к∖б смет.	180	1,7	2,5	24,3	114	16	73
макароны	110	6,8	4,8	30,9	195		335
Бефстроганов из говяд.	60	10,3	8,3	2,2	124,6		294
Компот с/ф	180	0,4	0,02	28	113	4	393
Хлеб рж.	50	3,3	0,5	20	100		
Хлеб пш.	20	3	1,1	20,5	106		
	600	25,5	17,2	126	752,6		
кефир	200	5,2	4,5	7,5	92		420
булочка	50	17,3	18,9	21,7	252,2		437
	250	22,5			344,2		
Картофельное пюре	170	4,7	5,7	23,4	216	16	339
Огурец сол	30	0,2	0,03	0,5	3,9	1	20
Чай	180	0,06	0,01	10	40		411
Хлеб пш.			0,5	<u> </u>			
	1800	60	60	261	1800	50	
		100	100	100	100		
	Каша геркулес мол Хлеб пш Масло сливочное Чай с мол банан Щи к\б смет. макароны Бефстроганов из говяд. Компот с/ф Хлеб рж. Хлеб пш. кефир булочка Картофельное пюре Огурец сол	Каша геркулес мол 180 Хлеб пш 20 Масло сливочное 10 Чай с мол 190 банан 100 Бефатроганов из говяд. 60 Компот с/ф 180 Хлеб рж. 50 Хлеб пш. 20 булочка 50 Картофельное пюре 170 Огурец сол 30 Чай 180	Каша геркулес мол 180 3,8 Хлеб пш 20 1,5 Масло сливочное 10 0,1 Чай с мол 190 0,06 банан 100 500 5,5 Щи к\б смет. 180 1,7 макароны 110 6,8 Бефстроганов из говяд. 60 10,3 Компот с/ф 180 0,4 Хлеб рж. 50 3,3 Хлеб пш. 20 3 кефир 200 5,2 булочка 50 17,3 250 22,5 Картофельное пюре 170 4,7 Огурец сол 30 0,2 Чай 180 0,06 Хлеб пш. 40 1,5 450 6,5 1800 60	Каша геркулес мол 180 3,8 5,4 Хлеб пш 20 1,5 0,5 Масло сливочное 10 0,1 7,2 Чай с мол 190 0,06 0,01 банан 100 500 5,5 13,1 Щи к\б смет. 180 1,7 2,5 макароны 110 6,8 4,8 Бефстроганов из говяд. 60 10,3 8,3 Компот с/ф 180 0,4 0,02 Хлеб рж. 50 3,3 0,5 Хлеб пш. 20 3 1,1 600 25,5 17,2 кефир 200 5,2 4,5 булочка 50 17,3 18,9 Картофельное пюре 170 4,7 5,7 Огурец сол 30 0,2 0,03 Чай 180 0,06 0,01 Хлеб пш. 40 1,5 0,5 450 6,5 6,3<	Каша геркулес мол 180 3,8 5,4 19,0 Хлеб пш 20 1,5 0,5 10,2 Масло сливочное 10 0,1 7,2 0,1 Чай с мол 190 0,06 0,01 10 банан 100 22,4 500 5,5 13,1 61,7 Щи к\б смет. 180 1,7 2,5 24,3 макароны 110 6,8 4,8 30,9 Бефстроганов из говяд. 60 10,3 8,3 2,2 Компот с/ф 180 0,4 0,02 28 Хлеб рж. 50 3,3 0,5 20 Хлеб пш. 20 3 1,1 20,5 булочка 50 17,3 18,9 21,7 Скефир 200 5,2 4,5 7,5 булочка 50 17,3 18,9 21,7 Картофельное пюре 170 4,7 5,7 23,4	Блюда Вещества Ческая ненность (ккал)	Вещества ческая пенность (ккал) С Каша геркулес мол 180 3,8 5,4 19,0 141 Хлеб пш 20 1,5 0,5 10,2 53 Масло сливочное 10 0,1 7,2 0,1 66,2 Чай с мол 190 0,06 0,01 10 40 банан 100 22,4 90 13 банан 100 22,4 90 13 Ши к\б смет. 180 1,7 2,5 24,3 114 16 макароны 110 6,8 4,8 30,9 195 56 19,3 8,3 2,2 124,6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	П	ищев	ые	Энергет	Вит.	№
		блюда	В	ещест	ва	ическая	\mathbf{C}	рецептуры
			Б	Ж	У	ценность		
						(ккал)		
	Каша гречнев мол	180	3,8	5,5	19	141		199
ЗАВТРАК	Хлеб пш.	20	1,5	0,5	10,2	53		
JADII AK	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,2		6
	Чай с мол	190	0,06	0,01	10	40		411
ІІ ЗАВТРАК	яблоко	100			22,4	90	10	386
Итого:			5,5	13,2	61,7	390		
	Суп гороховый с куриц.	180	5,4	5,2	16,3	135	6	87
	голубцы с мясом	170	15	9,6	28	261	19	314
0.777	Шиповник	180	0,2	0,1	27	112	5	394
ОБЕД	Хлеб рж.	50	3,3	0,5	20	100		
	Хлеб пш.	20	3,0	1,1	20,5	106		
Итого:		600	27	16,5	101,8	714		
полдник	снежок	200	5,2	4,5	7,2	90		420
	Хлеб с повидлом	50	1,2	1,0	22	102		
Итого:		250	6,4	5,5	29,5	194		
	Сырник с соусом	210\385	19	24,2	55,1	326		245
УЖИН	Хлеб пш	20	1,5	0,5	10,2	53		
J /K/III	Кисель из сока	200	0,6	0,06	2,7	123	10	400
Итого:		450	21,1	24,8	68	502		
Итого за день		1800	60	60	261	1800	50	
Среднее								
значение за день								
Содержание белков,								
жиров, углеводов в меню в % от			100	100	100	100		
меню в % от калорийности								
marchinio e i ii		1		<u> </u>	l			l

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо	Пище	вые веп	цества	Энерге	Вит.	№
		Д	Б	Ж	У	тическ	C	рецептур
		блюда				ая		Ы
						ценнос		
						ТЬ		
						(ккал)		
	Каша гречневая	90	8,8	2,3	44,6	235		179
ЗАВТРАК	рассып.							
	яблоко	100	0,3	0,3	8,7	38	6	386
	Хлеб пш, масло	20/10	2,7	7,5	14,6	131		1
	Чай	180	0,06	0,01	10	40		411
II 3ABTPAK	сок	100	0,9		19	76	13	418
Итого:		500	12,8	9,8	97	520		
	Щи с тушенкой см	180	1,7	2,5	24,3	114	16	73
	Макаронник с курицей	120	7,3	10	24,6	114		309
ОБЕД	Зел горошек	45	1,4	2,6	3,1	41,8	5	10
	Компот из ягод	180	0,4	0,02	28	113	4	394
	Хлеб рж	40	3,3	0,5	20	100		
	Хлеб пш	20	3,0	1,1	20,5	106		
Итого:		600	17,1	16,7	118	693		
ПОЛДНИК	йогурт	200	5,2	4,5	7,2	90		420
	печенье	50	3,0	1,1	10,2	106		
Итого:		240	8,2	5,6	17,7	196		
	Овощи тушеные	230	10,8	16,	4,3	160	6	290
УЖИН	Пудинг из печени		8	10	4	85		307
	Чай	180	0,06	0,01	10	40		411
	Хлеб пш.	20	3,0	1,1	10,2	106		
Итого:		450	21,9	27,9	28,3	391		
Итого за день		1800	60	60	261	1800	50	
Среднее								
значение за								
день								
Содержание								
белков, жиров,								
углеводов в			100	100	100	100		
меню в % от								
калорийности								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пи	ищеві	ые	Энергети	Вит.	№
-		блюда	ве	щест	ва	ческая	\mathbf{C}	рецептуры
			Б	Ж	y	ценность		
						(ккал)		
	Кашагерк мол	180	4,4	0,5	31,8	149		199
ЗАВТРАК	Хлеб пш.	20	1,5	0,5	10,2	52		
JADII AK	Масло	10	0,1	7,2	0,1	66,2		6
	Какао с молоком	190	4	3,5	17,5	119	1,6	416
II ЗАВТРАК	яблоко	100	0,4	0,3	11,7	52,4	13	389
Итого:		500	10,4	12	71,3	438		
	Суп карт с рис м\б см	180	2,8	3,2	12,8	92	8	86
	Картоф. пюре	90	1,8	2,9	12,2	82,3	11	339
0.777	Шницель	50	7,7	5,9	8	116		299
ОБЕД	Капуста кваш	30	0,3		0,8	21	3	20
	Компот из изюма	180	0,4	0,02	28	113	4	394
	Хлеб рж.	50	3,3	0,5	20	100		
	Хлеб пш.	20	3	1,1	20,5	106		
Итого:		600	19,	13,6	102	630		
полдник	снежок	200	5,6	6,4	8	112	2	420
	Хлеб с повидлом	50	2,1	2,6	2,6	99		
Итого:		250	7,7	9	10,6	211		
	Омлет с сыром	120	17,7	21,1	53	294		230
УЖИН	Свекла туш	110	1,8	3,1	3,7	50	7,4	145
J /KYIII	Хлеб пш.	40	3	1,1	10,2	106		
	чай	180	0,06	0,01	10	40		411
Итого:		450	22,6	25	77	521		
Итого за день		1800	60	60	261	1800	50	
Среднее								
значение за день								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от			100	100	100	100		
калорийности								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	П	ищеві	ые	Энергети	Вит.	No
		блюда	ве	щест	ва	ческая	\mathbf{C}	рецептуры
			Б	Ж	y	ценность		
						(ккал)		
	Каша манная мол	180	3,2	3,9	21,4	134		199
ЗАВТРАК	Хлеб пш.	20	1,5	0,5	10,2	53		
JADII AK	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,2		6
	Коф. напиток с мол	190	3,1	2,6	16	101		414
ІІ ЗАВТРАК	Мандарин	100	0,8	0,2	22,4	96	20	389
Итого:		500	7,9	14,4	70	450,2		
	Борщ кур. бульон со см	180	4,5	5,5	29,	152	18	63
					3			
	Плов с мясом	140	16	14,7	26,7	304	4	321
ОБЕД	Капуста кваш	30	0,4	0,03	0,5	3,9	1	20
	сок	180	0,9		19	76	13	418
	Хлеб рж.	50	3,3	0,5	20	100		
	Хлеб пш.	20	1,5	0,5	10,2	53		
Итого:		600	26,6	21,2	105,	692		
					7			
полдник	Кефир	200	5,2	4,5	7,2	90		420
	вафли	50	0,4		35	128		
Итого:		250	5,6	4,5	42,2	218		
	Зразы рыбн с яйцом	80	15,3	16,4	13,6	228		281
УЖИН	Морковь туш	150	1,5	2,4	9,5	66	3	352
УЖИП	Хлеб пш.	40	3	1,1	10	106		
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	10	40		
Итого:		450	19,9	19,9	43,1	440		
Итого за день		1800	60	60	261	1800	50	
Среднее								
значение за день								
Содержание белков,								
жиров, углеводов в			100	100	100	100		
меню в % от								
калорийности								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пі	ищеві	ые	Энергети	Вит.	No
		блюда	ве	щест	ва	ческая	\mathbf{C}	рецептуры
			Б	Ж	У	ценность		
						(ккал)		
	Каша пшен мол	180	3,2	3,9	21,4	134		199
ЗАВТРАК	Хлеб пш.	20	1,5	0,5	10,2	53		
JADII AN	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,2		6
	Чай с мол	190	0,06	0,01	10	40		413
II 3ABTPAK	банан	100			22,4	90	13	386
Итого:		500	4,8	11,6	64,1	384		
	Суп картоф.с вермиш к\б	180	2,0	2,7	14,5	90,7	9	86
	Капуста тушеная с	170	19,6	6,7	13	194	24	354/289
	мясом/с курицей							
ОБЕД	Компот с/ф	180	0,4	0,02	28	113	4	394
	Хлеб рж.	50	3,3	0,5	20	100		
	Хлеб пш.	20	1,5	0,5	10,2	53		
Итого:		600	28,3	11	96	603,7		
полдник	кефир	200	5,4	4,9	9	102		420
	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	50	17,3	18,9	21,7	252,2		437
Итого:		250	22,7	23,8	30,7	354,2		
		90	2,2	3,2	22	126		332
УЖИН	винегрет	140	1,4	10,5	38,3	346		294
JAKHIII	Чай	180	0,06	0,01	10	40		411
	Хлеб пш.	40	1,5	0,5	10,2	53		
Итого:		450	5,7	14,2	80,5	564,8		
Итого за день		1800	60	60	261	1800	50	
Среднее								
значение за день								
Содержание белков,								
жиров, углеводов в меню в % от			100	100	100	100		
меню в 76 от калорийности								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пі	ищев	ые	Энергети	Вит.	No
		блюда	ве	щест	ва	ческая	\mathbf{C}	рецептуры
			Б	Ж	У	ценность		
						(ккал)		
	Каша дружба мол	180	3,2	3,9	21,4	134		199
ЗАВТРАК	Хлеб пш.	20	1,5	0,5	10,2	53		
SADITAN	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,2		6
	Чай с мол	190	0,06	0,01	10	40		413
II 3ABTPAK	груша	100			22,4	90	10	386
Итого:		500	4,8	11,6	64,1	384		
111010.	Суп картоф. с клецками	180	2,6	3,7	12,5	86	7	91
	с курицей	100		,,	12,0		,	
	Карт пюре, котлета	140	28,5	8	39,1	344	8	292
ОБЕД	Салат из зел горошка	30	0,3		0,8	21	1	20
	Компот из шиповника	180	0,2	0,1	27	112	11	394
	Хлеб рж.	50	3,3	0,5	20	100		
	Хлеб пш.	20	1,5	0,5	10,2	53		
Итого:		600	36,4	12,9	109	716		
полдник	снежок	200	5,2	4,5	7,5	92		420
	сушка	50	1,2	1,0	22	102		
Итого:		250	6,4	5,5	29,5	194		
	Вареники/соус	170\40	12,4	29,4	37,4	411,8	3	244\385
УЖИН	Кисель из сока	200	0,1	0,02	10,2	41	10	400
J /KIIII	Хлеб пш.	40	1,5	0,5	10,2	53		
Итого:		450	14	30	57,8	505,8		
Итого за день		1800	60	60	261	1800	50	
Среднее								
значение за день								
Содержание белков,								
жиров, углеводов в меню в % от			100	100	100	100		
меню в 70 от калорийности								