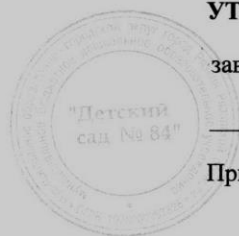


**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №84»**

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ «Детский сад № 84»



 /С.Н.Красноуцкая/

Приказ № 76-О от 18.08.2021г.

Примерное десятидневное меню

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №84»**

МЕНЮ

«_1_»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Макароны с сыром	90	7,3	10	22,7	218		220
	булка, масло	20/10	2,7	7,2	14,6	131		1
	Чай	180	0,06	0,01	10	40		411
	яблоко	85	0,3	0,3	8,7	38	6	386
II ЗАВТРАК	сок	200	0,9		19	76	13	418
Итого:		500	11,2	17,5	75	503		
ОБЕД	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
	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	104	583		
ПОЛДНИК	бифилайф	200	3,7	4,0	7,2	37		420
	печенье	50	1,5	0,5		53		
Итого:		250	5,2	4,5	7,2	90		
УЖИН	Рис	90	1,4	5,8	44	460	5	179
	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 калорийности			100	100	100	100		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша пшен мол	180	1,9	4,4	23	155		199
	Хлеб пш.	20	1,5	0,5	10,2	53		
	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		
ОБЕД	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
	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
	Вафли	50	1,4	8,3	18,9	154		
Итого:			7	14,7	27	266		
УЖИН	Запек из творога с повидлом	210	23	17	57	327		251
	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 меню в % от калорийности			100	100	100	100		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша манная мол	180	3,1	3,9	21,4	134		199
	Хлеб пш.	20	1,5	0,5	10,2	53		1
	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
II ЗАВТРАК	апельсин	100	1,0	0,2	9,2	49	20	386
Итого:		500	12,3	18,8	57	457,2		
ОБЕД	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
	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		
УЖИН	Рыбное суфле	80	14,9	5,5	8	126		284
	Морковь тушеная	150	1,5	2,4	9,5	66	3	349
	Чай с лимоном	180	0,06	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 калорийности			100	100	100	100		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	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
II ЗАВТРАК	банан	100			22,4	90	13	386
Итого:		500	5,5	13,1	61,7	392		
ОБЕД	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		
Итого:		600	25,5	17,2	126	752,6		
ПОЛДНИК	кефир	200	5,2	4,5	7,5	92		420
	булочка	50	17,3	18,9	21,7	252,2		437
Итого:		250	22,5	23,4	29,2	344,2		
УЖИН	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.	40	1,5	0,5	10,2	53		
Итого:		450	6,5	6,3	44,1	313		
Итого за день		1800	60	60	261	1800	50	
Среднее значение за день								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности			100	100	100	100		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша гречнев мол	180	3,8	5,5	19	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
II ЗАВТРАК	яблоко	100			22,4	90	10	386
Итого:			5,5	13,2	61,7	390		
ОБЕД	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
	Шиповник	180	0,2	0,1	27	112	5	394
	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		
УЖИН	Сырник с соусом	210\385	19	24,2	55,1	326		245
	Хлеб пш	20	1,5	0,5	10,2	53		
	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 калорийности			100	100	100	100		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассып.	90	8,8	2,3	44,6	235		179
	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 ЗАВТРАК	сок	100	0,9		19	76	13	418
Итого:		500	12,8	9,8	97	520		
ОБЕД	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
	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		
УЖИН	Овощи тушеные	230	10,8	16,	4,3	160	6	290
	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 меню в % от калорийности			100	100	100	100		

«_7_»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша герк мол	180	4,4	0,5	31,8	149		199
	Хлеб пш.	20	1,5	0,5	10,2	52		
	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		
ОБЕД	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
	Шницель	50	7,7	5,9	8	116		299
	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		
УЖИН	Омлет с сыром	120	17,7	21,1	53	294		230
	Свекла туш	110	1,8	3,1	3,7	50	7,4	145
	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 калорийности			100	100	100	100		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша манная мол	180	3,2	3,9	21,4	134		199
	Хлеб пш.	20	1,5	0,5	10,2	53		
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,2		6
	Коф. напиток с мол	190	3,1	2,6	16	101		414
II ЗАВТРАК	Мандарин	100	0,8	0,2	22,4	96	20	389
Итого:		500	7,9	14,4	70	450,2		
ОБЕД	Борщ кур. бульон со см	180	4,5	5,5	29,3	152	18	63
	Плов с мясом	140	16	14,7	26,7	304	4	321
	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	105,7	692		
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		
УЖИН	Зразы рыбн с яйцом	80	15,3	16,4	13,6	228		281
	Морковь туш	150	1,5	2,4	9,5	66	3	352
	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 меню в % от калорийности			100	100	100	100		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша пшен мол	180	3,2	3,9	21,4	134		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		413
II ЗАВТРАК	банан	100			22,4	90	13	386
Итого:		500	4,8	11,6	64,1	384		
ОБЕД	Суп картоф.с ВЕРМИШ к\б	180	2,0	2,7	14,5	90,7	9	86
	Капуста тушеная с мясом/с курицей	170	19,6	6,7	13	194	24	354/289
	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		
УЖИН		90	2,2	3,2	22	126		332
	винегрет	140	1,4	10,5	38,3	346		294
	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 калорийности			100	100	100	100		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша дружба мол	180	3,2	3,9	21,4	134		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		413
II ЗАВТРАК	груша	100			22,4	90	10	386
Итого:		500	4,8	11,6	64,1	384		
ОБЕД	Суп картоф. с клецками с курицей	180	2,6	3,7	12,5	86	7	91
	Карт пюре,котлета	140	28,5	8	39,1	344	8	292
	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		
УЖИН	Вареники/соус	170\40	12,4	29,4	37,4	411,8	3	244\385
	Кисель из сока	200	0,1	0,02	10,2	41	10	400
	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 калорийности			100	100	100	100		