

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

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ «Детский сад № 84»

_____ /С.Н.Краснокуцкая/

Приказ № 76-О от 18.08.2021г.

Примерное десятидневное меню

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Макароны с сыром	105	7,3	10	22,7	218		220
	Печенье, 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	100	0,9		19	76	13	418
Итого:		500	11,2	17,5	75	503		
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	180	6,1	6,0	10,3	120	6	95
	Картофельное пюре	100	2,8	4,4	19	91	5	339
	Капуста тушеная	70	1,4	2,2	6,6	63	12	354
	Компот с\ф	180	0,4	0,02	28	113		394
	Хлеб пшеничный	20	3,0	1,1	20,5	106		
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	20	100		
Итого:		600	17	14	104	583		
ПОЛДНИК	Йогурт	200	3,7	4	7,2	37		420
	Хлеб пшеничный с вареньем	50	1,5	0,5		53		
Итого:		250	5,2	4,5	7,2	90		
УЖИН	Запеканка из печени с рисом	200	22,1	21,4	54	460	5	311
	Огурец свежий	30	1,4	1,5	0,7	17	3	20
	Чай	180	0,06	0,01	10	40		411
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,2	106		
Итого:		450	26,6	24	74,8	624		
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		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	180	1,9	4,4	23	155		199
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	53		
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,2		6
	Какао с молоком	190	0,06	0,01	10	40		416
II ЗАВТРАК	Груша	100	0,4	0,3	11,7	52,4	13	386
Итого:		500	4,9	12,4	55	366		
ОБЕД	Рассольник на м\б со сметаной	180	2,1	2,3	9,2	66	15	80
	Котлета	50	7,7	6,0	8	116		299
	Гречка	90	5,1	3,6	23	146		330
	Огурец свежий	30	1,4	1,5	0,7	18	3	13
	Компот из изюма	180	0,4	0,02	28	113	4	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20	100		
	Хлеб пшеничный	40	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:		250	7	14,7	27	266		
УЖИН	Запеканка из творога	210	23	17	57	327		251
	Кисель из сока	200	4,0	3,5	31,6	119	13	400
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	53		
Итого:		450	25	18	70	503		
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		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180	3,1	3,9	21,4	134		199
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	53		
	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	0,2	9,2	49	20	389
Итого:		500	12,3	18,8	57	457,2		
ОБЕД	Борщ на кур./б-не со сметаной	180	3,3	8,5	20	102,7	10	63
	Куриные биточки	50	9,4	9,6	10	164		322
	Перловка	90	3,5	3,4	33,3	237		330
	Помидор свежий	30	0,2	0,03	0,5	3,9	1	14
	Компот из свежих ягод	180	0,4	0,02	28	113	4	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20	100		
	Хлеб пшеничный	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
	Пастила	50	1,4	5,0	26	141		2
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	363
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	10	40		412
	Хлеб пшеничный	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		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	180	3,8	5,4	19,0	141		199
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	53		
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,2		6
	Чай с молоком	190	0,06	0,01	10	40		411
II ЗАВТРАК	Яблоко	100			22,4	90	13	386
Итого:		500	5,5	13,1	61,7	392		
ОБЕД	Щи с курицей и сметаной	180	1,7	2,5	24,3	114	16	73
	Макароны	110	6,8	4,8	30,9	195		335
	Бефстроганов из говядины	60	10,3	8,3	2,2	124,6		294
	Компот свежих ягод	180	0,4	0,02	28	113	4	393
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20	100		
	Хлеб пшеничный	200	3	1,1	20,5	106		
Итого:		600	25,5	17,2	126	752,6		
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5,2	4,5	7,5	92		420
	Пирожок с повидлом	50	17,3	18,9	21,7	252,2		437
Итого:		250	22,5	23,4	29,2	344,2		
УЖИН	Винегрет	170	4,7	5,7	23,4	216	16	46
	Сельдь с/с	60	0,2	0,03	0,5	3,9		8
	Чай	180	0,06	0,01	10	40		411
	Хлеб пшеничный	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		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	180	3,8	5,5	19	141		199
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	53		
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,2		6
	Чай с молоком	190	0,06	0,01	10	40		411
II ЗАВТРАК	Банан	100			22,4	90	10	386
Итого:		500	5,5	13,2	61,7	390		
ОБЕД	Суп гороховый с курицей	180	5,4	5,2	16,3	135	6	87
	Кабачки тушеные с мясом	170	15	9,6	28	261	19	316
	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	27	112	5	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20	100		
	Хлеб пшеничный	20	3,0	1,1	20,5	106		
Итого:		600	27	16,5	101,8	714		
ПОЛДНИК	Йогурт	200	5,2	4,5	7,2	90		420
	Сухарик	50	1,2	1,0	22	102		2
Итого:		250	6,4	5,5	129,5	194		
УЖИН	Сырники под соусом	210	19	24,2	55,1	326		245
	Хлеб пшеничный	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		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	90	8,8	2,3	44,6	235		179
	Печенье, масло сливочное	20/10	2,7	7,5	14,6	131		1
	Чай	180	0,06	0,01	10	40		411
	Яблоко	100	0,3	0,3	8,7	38	6	386
II ЗАВТРАК	Сок	100	0,9		19	76	13	418
Итого:		500	12,8	9,8	97	520		
ОБЕД	Щи с тушенкой и со сметаной	180	1,7	2,5	24,6	114	16	73
	Макароны с сыром	105	7,3	10	22,7	218,2		220
	Зеленый горошек	45	1,4	2,6	3,1	41,8	5	10
	Компот с/ф	180	0,4	0,02	28	113		394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20	100		
	Хлеб пшеничный	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
	Хлеб пшеничный с повидлом	50	3	1,1	10,2	106		
Итого:		250	8,2	5,6	17,7	196		
УЖИН	Овощи тушеные с мясом	230	18,8	26,7	8,3	245	6	290
	Чай	180	0,06	0,01	10	40		411
	Хлеб пшеничный	20	3	1,1	10	106		
Итого:		450	21,9	28	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 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	180	4,4	0,5	31,8	149		199
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	52		
	Масло сливочное	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	Груша	100	0,4	0,3	11,7	52,4	13	389
Итого:		500	10,4	12	71,3	438		
ОБЕД	Суп картофельный с гречневой крупой	180	2,8	3,2	12,8	92	8	86
	Картофельное пюре	90	1,8	2,9	12,2	82,3	11	339
	Шницель	50	7,7	5,9	8	116		299
	Помидор свежий	30	0,3		0,8	21	3	20
	Компот из изюма	180	0,4	0,02	28	113	4	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20	100		
	Хлеб пшеничный	20	3	1,1	20,5	106		
Итого:			19,3	13,6	102,	630		
ПОЛДНИК	Снежок	200	5,6	6,4	8	112	25	420
	Сушка	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 тушеная	110	1,8	3,1	3,7	50	7,4	145
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	10	106		
	Чай	180	0,06	0,01	10	40		411
Итого:		450	22,6	25,4	76,8	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		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180	3,2	3,9	21,4	134		199
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	53		
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,2		6
	Кофейный напиток с молоком	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 на кур./б-не со сметаной	180	4,5	5,5	29,3	152	18	63
	Плов с мясом	140	16	14,7	26,7	304	4	321
	Огурец свежий	30	0,4	0,03	0,5	3,9	1	20
	Сок	180	0,9		19	76	13	418
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20	100		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	52		
Итого:		600	26,6	21,2	105,7	692		
ПОЛДНИК	Кефир	200	5,2	4,5	7,2	90	1	420
	Вафли	50	0,4		35	128		
Итого:		250	5,6	4,5	42,2	218		
УЖИН	Рыбные зразы с яйцом	80	15,3	16,4	13,6	228		281
	Морковь тушеная	150	1,5	2,4	9,5	66	3	363
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	10	40	11	412
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	10	106		
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		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180	3,2	3,9	21,4	134		199
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	53		
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,2		6
	Чай с молоком	190	0,06	0,01	10	40		413
II ЗАВТРАК	Апельсин	100			22,4	90	13	386
Итого:		500	4,8	11,6	64,1	384		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,0	2,7	14,5	90,7	9	88
	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 ржаной	50	3,3	0,5	20	100		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	53		
Итого:		600	26,8	10,4	85,7	498		
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5,4	4,9	9	102		420
	Плюшка сдобная	50	17,3	18,9	21,7	252,2		437
Итого:		250	22,7	23,8	30,7	354,2		
УЖИН		200	10,9	18,8	16,2	242	5	46
	Рис	90	2,2	3,2	22	126		332
	Бефстроганов из печени	140	1,4	10,5	38,3	346		294
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,5	10,2	53		
	Чай	180	0,06	0,01	10	40		411
Итого:		450	12,5	19,4	36,4	335,3		
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		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	180	3,2	3,9	21,4	134		199
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	53		
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,2		6
	Чай с молоком	190	0,06	0,01	10	40		413
II ЗАВТРАК	Банан	100			22,4	90	10	386
Итого:		500	4,8	11,6	64,1	384		
ОБЕД	Суп картофельный с клецками и курицей	180	2,6	3,7	12,5	86	7	91
	Жаркое по-домашнему	140	28,5	8	39	344	8	292
	Огурец свежий	30	0,3	0,03	0,8	21	1	20
	Компот из черной смородины	180	0,2	0,1	27	112	11	393
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20	100		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	53		
Итого:		600	36,4	13	110	716		
ПОЛДНИК	Йогурт	200	5,2	4,5	7,5	92		420
	Сухарик	50	1,2	1,0	22	102		
Итого:		250	6,4	5,5	29,5	194		
УЖИН	Вареники с соусом	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 пшеничный	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		