

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 97

«Добрынюшка»

ОГРН
№ 1508102010840

20__ г.

Ашуркова Ю.Г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
2022-2023гг.
МБДОУ №97 «ДОБРЫНЮШКА»**

1 день - Понедельник

№Рецепта	Наименование блюда	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
98	Гречневый молочный суп	250	8,75	13	31,25	238,19	1,83
1	Батон с маслом и повидлом	40/5/10	2,4	8,6	15,7	150	-
349	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	17,32	70,7467	-
399	Сок виноградный	100	0,3	-	18,2	75,5	0,2
60	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	1,57	4,84	10,93	94,05	10,27
240	Рагу мясное с картофелем	200	13,5	19,4	25,7	208,69	6,56
26	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,44	4,44	1,5	51,6	8,1
329	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,6	0	31,5	129	0,4
*	Хлеб ржаной	50	4,2	0,6	21	86,88	-
165	Макароны с сыром	200	15,73	13,6	45,06	368	0,18
352	Кофейный напиток с молоком	200	3,86	5,2	18,75	160,88	1,33
*	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	152,4 *	98,21	-
153	Зефир	20	0,2	0	16,3	62	0
369	Плоды или ягоды свежие (Черешня)	115	0,8	0,19	25,01	104,93	15,08
Итого за день:						1898,68	43,95

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)	Завтрак		Обед		Полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	400-550	505	600-800	760	450-600	575

2 день - Вторник

	№Рецепта	Наименование блюда	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	97	Манная каша молочная	250	8,78	13,35	56,32	380,87	0,83
	1	Батон с маслом и сыром	40/5/6	2,4	8,6	15,7	150	-
	350	Чай с лимоном сладкий	200	0	0	15,2	63	4,05
1-й завтрак	399	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	52,67	4
Обед	81	Суп фасоловый	250	7,2	0,85	23,95	137,57	8,47
	232	Печень по-строгановски	70	25,38	21,42	6,66	289,4	7,71
	105	Картофельное пюре	150	3,4	5,4	24,5	127	18,6
	16	Салат летний	60	0,73	3,12	3,87	46,5	11,22
	48	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	26	1,72
*	Хлеб ржаной	50	4,2	0,6	21	108,6	-	
Полдник	113	Суфле рыбное	75	22,4	10,1	7,3	156,5	0,054
	50	Салат из тушеной свеклы, винегрет	100	2	4,9	8,9	96,6	1,26
	349	Чай с сахаром	200	0	0	17,32	70,746	-
	*	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	152,4	138,4	-
	368	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
152	Вафли	20	0,58	0,66	15,5	70,83	0	
Итого за день:				82,63	71,2	415,5	1960,686	62,914

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)	Завтрак		Обед		Полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	400-550	501	600-800	780	450-600	535

Здень - Среда

№Рецепта	Наименование блюда	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
173	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	1,69	164,82	0,18
36	Кабачковая икра	60	0,72	0,36	5,88	27,6	12
2	Батон с маслом, сыр	40/5/6	2,4	8,6	15,7	150	-
350	Чай с лимоном сладкий	200	0	0	17,32	70,75	4,05
399	Сок вишневый	100	0,7	0,2	11,4	50	7,4
86	Суп картофельный с макар. изделиями	250	3,38	3,91	23,42	137,1	3,7
25	Тефтеля куриная	70	16,68	18,33	11,84	239,41	-
69	Капуста тушеная	120	3,3	2,78	16,92	110,24	14,84
23	Салат из св.помидоров со слад.перцем	60	1,96	12,81	7,85	57,59	10,8
340	Компот из свежих яблок	200	0,6	0	31,5	129	0,4
*	Хлеб ржаной	50	4,2	0,6	21	108,6	-
241	Пудинг из творога с яблоками	150	20,06	16,14	36,5	201,23	1,99
352	Кофейный напиток с молоком	200	3,86	5,2	18,75	160,88	1,33
129	Булочка домашняя	90	5,04	12,3	43,68	183,6	-
368	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	10
Итого за день:			72,25	90,79	284,45	1885,82	66,69

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)	Завтрак		Обед		Полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	400-550	511	600-800	750	450-600	540

4 день - Четверг

	№рецепта	Наименование блюда	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	99	Каша пшеничная молочная	250	8,05	10,71	45,9	209,3	1,25
	2	Батон с маслом и сыром	40/5/6	2,4	8,6	15,7	150	-
	350	Чай с лимоном сладкий	200	0	0	15,2	63	4,05
2-й завтрак	399	Сок черносмородиновый	100	0,5	0	7,3	31,33	85,5
	87	Щи из св. капусты с карт. и сметан	250/5	2,035	5,82	7,52	90,8	18,47
Обед	73	Макароны отварные с маслом	140	5,86	4,24	30,52	185,15	-
	26	Шницель рубленый	80	12,42	9,42	12,85	251,3	0,12
	58	Салат из белок. капусты с морковью	60	0,96	3	5,4	52,8	20,97
	340	Компот из свежих ягод	200	0,26	0	25,73	106,26	0,4
	*	Хлеб ржаной	50	4,2	0,6	21	108,6	-
Полдник	114	Рыба тушеная в томате с овощами	70	8,2	4,95	4,2	158	0,32
	251	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	176,3	-
	349	Чай с сахаром	200	0	0	17,32	70,7467	-
	*	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	152,4	158,4	-
	608	Пряники	20	1,18	0,94	15	73,2	0
	368	Виноград свежий	100	0,6	0,6	15,4	69	6
Итого за день:				54,805	55,99	428,13	1954,1867	137,08

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)	Завтрак		Обед		Полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	400-550	501	600-800	780	450-600	580

5 день - Пятница

	№Рецепта	Наименование блюда	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	101	Каша молочная из овсяных хлопьев	250	5,38	9,16	25,55	279,6	0
	1	Батон с маслом	40/5	2,4	8,6	15,7	150	-
	350	Чай с лимоном сладкий	200	0	0	15,2	63	4,05
2-й завтрак	362	Сок яблочный	100	0,5	-	10,6	96	7,8
Обед	91	Суп с овощной со сметаной на кур/б	250/5	4,35	7,5	18,15	200,32	3,7
	74	Плов из курицы	210	13,4	11,3	28,2	239	0,546
	50	Салат овощной	60	1,4	5,04	2,35	73,28	15,28
	63	Кисель из фруктов	200	1,36	-	29,02	116,19	15
	*	Хлеб ржаной	50	4,2	0,6	21	108,6	-
Полдник	242	Ленивые вареники с маслом и сметаной	150	16,76	12,27	17,3	286,43	0,045
	56	Кефир	180	6	5,6	9,73	131,33	1,4
	609	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0
	369	Флоды или ягоды свежие	100	0,56	0,13	17,4	53	10,49
Итого за день:				57,81	62,16	225,08	1880,15	58,311

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)	Завтрак		Обед		Полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	400-550	495	600-800	775	450-600	450

бдень - Понедельник

	№Рецепта	Наименование блюда	Масса порции 1-3 года	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	261	Каша ячневая молочная	200	14,87	9,16	24,34	265,44	5,11
	1	Батон с маслом, повидлом	30/5/7	2,4	8,6	15,7	150	-
	353	Какао с молоком	150	2,37	2,61	11,79	78,03	1
2-й завтрак	399	Сок морковный	100	1,1	0,1	12,6	56	3
	92	Рассольник ленинградский со сметаной	150/3	4,8	5,9	10,2	173,1	3,6
Обед	105	Картофельное пюре с маслом	120	2,75	2,32	14,1	147,72	12,38
	241	Гуляш из говядины	50	6,08	5,68	2,57	116,2	0,045
	54	Салат из редиса с растит.маслом	45	0,495	4,54	1,395	48,6	7,42
	343	Компот из вишен и яблок	150	0,4	0	22,1	122	0,3
	*	Хлеб ржаной	40	2,1	0,3	10,5	54,3	-
Полдник	101	Яблочно-твороженный пудинг	120	4,3	6,5	25,9	179,54	1,3
	349	Ряженка	150	0	0	12,99	53,06	-
	*	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	76,2	79,2	-
	371	Апельсины	75	0,59	0,12	14,67	61,87	39,37
	580	Печенье	7	1,53	1,34	38,45	27,88	0
Итого за день:				46,035	48,04	293,505	1612,94	73,525

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)	Завтрак		Обед		Полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	350-450	392	450-550	558	400-500	382

7 день - Вторник

	№Рецепта	Наименование блюда	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	107	Молочный гречневый суп	250	8,75	13	31,25	263,6	1,82
	2	Батон с маслом, сыр	40/5/6	2,4	8,6	15,7	150	-
2-й завтрак	352	Кофейный напиток с молоком	200	3,86	5,2	18,75	160,88	1,33
	399	Свежие бананы	100	0,3	-	18,2	75,5	0,2
Обед	97	Борщ с фасолью и картофелем на мясном бульоне	250	11,43	9,24	9,96	205,5	6,3
	187	Запеканка картофельная с мясом	170	18,94	18,21	24,77	197,23	10,75
	59	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,66	4,29	2,7	53,21	10,58
	340	Сок фруктовый	180	0,6	0	31,5	129	0,4
	*	Хлеб ржаной	50	4,2	0,6	21	88,6	-
Полдник	114	Тефтели рыбные	80	8,2	4,95	4,2	161,5	0,32
	156	Свекла тушеная	120	1,5	3	16	84	20,31
	350	Чай с лимоном	200	0	0	17,32	70,746	4,05
	*	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	152,4	128,4	-
	318	Мармелад	20	0,2	0	16,3	62	0
Итого за день:				65,54	68,83	380,05	1830,166	56,06

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)	Завтрак		Обед		Полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	400-550	501	600-800	710	450-600	460

8 день - Среда

	№Рецепта	Наименование блюда	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	274	Каша рисовая молочная	250	6,92	10,77	40,5	256,39	1,92
	1	Батон с маслом	30/5	2,4	8,6	15,7	150	-
	350	Чай с лимоном сладкий	200	0	0	15,2	63	4,05
2-й завтрак	399	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	52,67	4
Обед	112	Суп свекольный на м/б-не со сметаной	250	9,22	9,15	13,18	183,14	12,35
	94	Голубцы ленивые с отв. мясом со сметаной	200	14,62	14,64	18,68	236,45	46,28
	56	Салат из моркови с изюмом с раст.мас	60	0,756	4,24	11,71	87,05	3,37
	340	Компот из свежих фруктов	200	0,6	0	31,5	129	0,4
	*	Хлеб ржаной	50	4,2	0,6	21	108,6	-
Полдник	246	Запеканка из макарон с tvor.с мол.соусом	180	13,54	13,36	36,06	367,12	0,44
	321	Печенье овсяное	20	4,5	1,74	152,4	92,35	-
	353	Кефир	180	3,167	3,481	15,72	104,05	1,3
	368	Свежие яблоки	100	0,4	0,4	9,8	54	10
Итого за день:				60,823	66,981	394,15	1883,82	84,11

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)	Завтрак		Обед		Полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	400-550	485	600-800	760	450-600	480

9 день - Четверг

	№Рецепта	Наименование блюда	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	311	Омлет с колбасой	100	8,7	17,76	1,76	201,17	0,23
	53	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76
	361	Чай с молоком	200	3,86	5,2	18,75	160,88	1,33
	1	Батон с маслом, сыр	40/5/6	2,4	8,6	15,7	150	-
2-й завтрак	368	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
Обед	113	Суп гороховый на курин/бул	250	5,9	4,7	20,7	185	5,31
	77	Гуляш из кури	70	13,72	15,26	12,46	270,2	-
	91	Каша пшеничная с маслом	120	2,9	3,6	16,2	129	6,3
	51	Салат из св. помидоров и огурцов	60	0,33	3,03	3,45	42,57	12,38
	340	Компот из крыжов. или черн.смород	200	0,6	0	31,5	129	0,4
	*	Хлеб ржаной	50	4,2	0,6	21	108,6	-
Полдник	257	Биточки рыбные	80	13,104	3,13	7,85	112	0,89
	50	Салат из тушеной свеклы	120	2	4,9	8,9	106,6	1,26
	350	Чай с лимоном	200	0	0	17,32	70,746	4,05
	*	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	152,4	58,4	-
	152	Вафли	20	0,58	0,66	15,5	70,83	0
Итого за день:				63,644	71,83	356,75	1875,796	39,91

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)	Завтрак		Обед		Полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	400-550	501	600-800	750	450-600	460

10 день - Пятница

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества				Ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы			
110	Каша геркулесовая молочная	250	5,5	6,6	40,2	242	2,5	
2	Батон с маслом и сыром	40/5/6.	6,4	8,5	16	166	-	
350	Чай с лимоном сладкий	200	0	0	15,2	63	4,05	
399	Сок фруктовый	100	0,9	0,1	9,5	46	10	
91	Суп овощной на к/б.со сметаной	250	8,96	9,33	10,28	142,96	10,75	
69	Жаркое по домашнему с мясом	200	15,75	13,12	18,12	310,5	6,56	
53	Салат из свеж.огурцов с растит.маслом	60	0,516	4,26	1,566	46,37	5,67	
340	Компот из свежих ягод и плодов	200	0,26	0	25,73	106,26	0,4	
*	Хлеб ржаной	50	4,2	0,6	21	108,6	-	
247	Сырники с морковью с повидлом (розовые)	150	21	13,5	24,3	290,3	1,095	
123	Кисломолочный напиток (кефир)	180	6	5,6	9,73	131,33	1,4	
54	Булочка домашняя	90	5,04	12,3	43,68	183,6	-	
318	Мармелад	20	0,2	0	16,3	62	0	
368	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	10	
Итого за день:			76,226	74,41	272,606	1993,92	52,425	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)	Завтрак		Обед		Полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	400-550	501	600-800	760	450-600	540