

**УТВЕРЖДАЮ:**



Заведующий МБДОУ № 97

«Добрынюшка»

ОГРН

« 11 » 102010649

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	Пищевые вещества			Ккал	Витамин
			1-3 года	Белки	Жиры	Углеводы		С
<b>Завтрак</b>	98	Гречневый молочный суп	200	7	10,4	25	218,9	1,46
	1	Батон с маслом и повидлом	30/5/7	2,4	8,6	15,7	150	-
	349	Чай с сахаром и лимоном	150	0	0	12,99	53,06	-
<b>2-й завтрак</b>	399	Сок виноградный	100	0,3	-	18,2	95,5	0,2
<b>Обед</b>	60	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	150	1,04	3,5	6,7	72,43	6,16
	240	Рагу мясное с картофелем	150	13,5	19,4	25,7	177	6,56
	26	Салат из редиса с огурцами и яйцом	45	1,08	3,33	1,12	48,7	6,07
	329	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,4	0	23,6	106,22	0,3
	*	Хлеб ржаной	40	2,1	0,3	10,5	54,3	-
<b>Полдник</b>	165	Макароны с сыром	150	11,8	10,2	33,8	331,2	0,135
	352	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	3,9	14,06	120,7	1
	*	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	76,2	79,2	-
	153	Зефир	7	0,07	0	5,7	21,7	0
	369	Плоды или ягоды свежие (Черешня)	80	0,56	0,13	17,4	73	10,49
	<b>Итого за день:</b>				45,4	60,63	286,67	<b>1601,91</b>

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)	Завтрак		Обед		Полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
		350-450	392	450-550	535	400-500

## 2 день - Вторник

	№Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамин
			1-3 года	Белки	Жиры	Углеводы		С
<b>Завтрак</b>	97	Манная каша молочная	200	7,03	10,68	45,06	320,7	0,67
	1	Батон с маслом и сыром	30/5/4	2,4	8,6	15,7	150	-
	350	Чай с лимоном сладкий	150	0	0	10,2	42	3,04
<b>2-й завтрак</b>								
	399	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	52,67	4
<b>Обед</b>								
	81	Суп фасолевый	150	4,32	0,51	14,37	88,54	5,08
	232	Печень по-строгановски	50	19,74	16,66	5,18	279,2	5,99
	105	Картофельное пюре	120	2,26	3,6	16,93	117,33	12,11
	318	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	20	1,29
	16	Салат летний	45	0,54	2,34	2,9	34,87	8,41
	*	Хлеб ржаной	40	2,1	0,3	10,5	54,3	-
<b>Полдник</b>								
	113	Суфле рыбное	50	14,93	6,733	4,867	147,7	0,036
	50	Салат из тушеной свеклы, винегрет	100	2	4,9	8,9	96,6	1,26
	349	Чай с сахаром	150	0	0	12,99	53,06	-
	*	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	76,2	79,2	-
	368	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	152	Вафли	7	0,2	0,23	5,42	24,79	0
<b>Итого за день:</b>				58,79	55,843	270,127	<b>1606,96</b>	46,886

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)	Завтрак		Обед		Полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
		350-450	389	450-550	555	400-500

## Здень - Среда

	№Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамин
			1-3 года	Белки	Жиры	Углеводы		С
<b>Завтрак</b>	173	Омлет натуральный	75	5,88	6,79	1,32	159,31	0,135
	36	Кабачковая икра	45	0,6	0,3	4,9	23	10
	2	Батон с маслом, сыр	30/5/4	2,4	8,6	15,7	150	-
	350	Чай с лимоном сладкий	150	0	0	12,99	53,06	3,04
<b>2-й завтрак</b>	399	Сок вишневый	100	0,7	0,2	11,4	50	7,4
<b>Обед</b>	86	Суп картоф. с макар. Изд на кур буль	150	2,03	2,35	14,05	102,26	2,22
	25	Тефтеля куриная	50	11,92	13,09	8,46	209,58	-
	69	Капуста тушеная	100	2,75	2,32	14,1	101,86	12,38
	23	Салат из св.помидоров со слад.перцем	45	1,47	9,61	5,89	48,19	8,14
	340	Компот из свежих яблок	150	0,4	0	23,6	97	0,3
	*	Хлеб ржаной	40	2,1	0,3	10,5	54,3	-
<b>Полдник</b>	241	Пудинг из творога с яблоками	120	14,14	10,76	24,33	194,66	1,59
	352	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	3,9	14,06	140,7	1
	129	Булочка домашняя	60	3,36	8,2	29,12	152,4	-
	368	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	10
<b>Итого за день:</b>				52,15	66,92	211,42	<b>1631,32</b>	56,205

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)	Завтрак		Обед		Полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
		350-450	409	450-550	535	400-500

## 5 день - Пятница

	№Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамин
			1-3 года	Белки	Жиры	Углеводы		С
<b>Завтрак</b>	101	Каша молочная из овсяных хлопьев	200	4,306	7,33	20,44	273,7	0
	1	Батон с маслом	30/5	2,4	8,6	15,7	150	-
	350	Чай с лимоном сладкий	150	0	0	10,2	42	3,04
<b>2-й завтрак</b>	362	Сок яблочный	100	0,5	-	10,6	96	7,8
<b>Обед</b>	91	Суп с овощной со сметаной на кур/б	150/5	2,61	4,5	10,89	163	2,22
	74	Плов из курицы	160	11,61	9,79	24,44	219,3	0,416
	50	Салат овощной	45	1,16	4,2	1,95	68,06	12,73
	63	Кисель из фруктов	150	1,02	-	21,76	117,14	-
	*	Хлеб ржаной	40	2,1	0,3	10,5	84,3	-
<b>Полдник</b>	242	Ленивые вареники с маслом и сметаной	120	14,83	10,86	15,31	248	0,036
	56	Кефир	150	4,5	4,2	7,3	111,5	1,05
	609	Печенье	7	0,52	0,68	5,2	39,19	0
	369	Плоды или ягоды свежие	100	0,56	0,13	17,4	53	10,49
	<b>Итого за день:</b>				46,116	50,59	171,69	1665,19

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)	Завтрак		Обед		Полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
		350-450	385	450-550	550	400-500

## 4 день - Четверг

	№Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамин
			1-3 года	Белки	Жиры	Углеводы		С
<b>Завтрак</b>	99	Каша пшенная молочная	200	6,44	8,57	36,72	197,22	1
	2	Батон с маслом и сыром	30/5/4	2,4	8,6	15,7	150	-
	350	Чай с лимоном сладкий	150	0	0	10,2	42	3,04
<b>2-й завтрак</b>	399	Сок черносмородиновый	100	0,5	0	7,3	31,33	85,5
<b>Обед</b>	87	Щи из св. капусты с карт. и сметан	150/3	1,119	3,53	5,19	67,03	11,08
	73	Макаронные отварные с маслом	100	4,19	3,03	21,8	162,25	-
	26	Шницель рубленный	60	9,31	7,06	9,64	210,05	0,09
	58	Салат из белок. капусты с морковью	45	0,8	2,5	4,5	44	15,72
	340	Компот из свежих ягод	150	0,2	0	19,3	79,7	0,3
	*	Хлеб ржаной	40	2,1	0,3	10,5	54,3	-
<b>Полдник</b>	114	Рыба тушеная в томате с овощами	70	8,2	4,95	4,2	158	0,32
	251	Рис отварной с маслом	120	2,91	4,29	29,35	167,76	-
	349	Чай с сахаром	150	0	0	12,99	73,06	-
	*	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	76,2	79,2	-
	608	Пряники	7	0,41	0,32	5,25	25,62	0
	368	Виноград свежий	100	0,6	0,6	15,4	69	6
<b>Итого за день:</b>				41,429	44,62	284,24	1610,52	123,05

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)	Завтрак		Обед		Полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
		350-450	389	450-550	548	400-500

## бдень - Понедельник

	№Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамин
			1-3 года	Белки	Жиры	Углеводы		С
<b>Завтрак</b>	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
<b>2-й завтрак</b>	399	Сок морковный	100	1,1	0,1	12,6	56	3
<b>Обед</b>	92	Рассольник ленинградский со сметаной	150/3	4,8	5,9	10,2	173,1	3,6
	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	-
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за день:</b>				46,035	48,04	293,505	<b>1612,94</b>	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

## 7 день - Вторник

	№Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамин
			1-3 года	Белки	Жиры	Углеводы		С
<b>Завтрак</b>	107	Молочный гречневый суп	200	7	10,4	25	258,9	1,46
	2	Батон с маслом, сыр	30/5/4	2,4	8,6	15,7	150	-
	352	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	3,9	14,06	120,7	1
<b>2-й завтрак</b>	399	Свежие бананы	100	0,3	-	18,2	75,5	0,2
<b>Обед</b>	97	Борщ с фасолью и картофелем на мясном бульоне	150	6,36	6,59	10,37	186,3	3,78
	187	Запеканка картофельная с мясом	140	15,6	15	20,4	191,1	8,84
	59	Салат из свежих помидоров с луком	45	0,55	3,57	2,25	44,34	8,82
	340	Сок фруктовый	150	0,4	0	23,6	97	0,3
	*	Хлеб ржаной	40	2,1	0,3	10,5	64,3	-
<b>Полдник</b>	114	Тефтели рыбные	60	8,2	4,95	4,2	158	0,32
	156	Свекла тушеная	100	1,1	2,3	12	93	18,35
	350	Чай с лимоном	150	0	0	12,99	53,06	3,04
	*	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	76,2	99,2	-
	318	Мармелад	7	0,07	0	5,7	21,7	0
	<b>Итого за день:</b>				49,23	56,48	251,17	1613,1

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)	Завтрак		Обед		Полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
		350-450	389	450-550	525	400-500



## 8 день - Среда

	№Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамин
			1-3 года	Белки	Жиры	Углеводы		С
<b>Завтрак</b>	274	Каша рисовая молочная	200	5,54	32,48	28,2	229,4	1,54
	1	Батон с маслом	30/5	2,4	8,6	15,7	150	-
	350	Чай с лимоном сладкий	150	0	0	10,2	42	3,04
<b>2-й завтрак</b>	399	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	52,67	4
<b>Обед</b>	112	Суп свекольный на м/б-не со сметаной	150	4,65	6,5	12,5	151,3	7,41
	94	Голубцы ленивые с отв. мясом со сметаной	160	10,96	10,98	14,01	199,81	34,71
	56	Салат из моркови с изюмом с раст.мас	45	0,63	3,54	9,765	72,54	2,81
	340	Компот из свежих фруктов	150	0,4	0	23,6	97	0,3
	*	Хлеб ржаной	40	2,1	0,3	10,5	64,3	-
<b>Полдник</b>	246	Запеканка из макарон с твор.с мол.соусом	150	10,155	10,02	27,045	334,12	0,33
	321	Печенье овсяное	7	2,25	0,87	76,2	79,2	-
	353	Кефир	150	2,37	2,61	11,79	78,03	1
	368	Свежие яблоки	100	0,4	0,4	9,8	54	10
<b>Итого за день:</b>				42,355	76,3	262,01	<b>1604,37</b>	65,14

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)	Завтрак		Обед		Полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
		350-450	385	450-550	545	400-500

## 9 день - Четверг

	№Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамин
			1-3 года	Белки	Жиры	Углеводы		С
<b>Завтрак</b>	311	Омлет с колбасой	80	6,96	14,21	1,41	160,94	0,18
	53	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	2,208
	361	Чай с молоком	150	2,9	3,9	14,06	120,66	1
	1	Батон с маслом, сыр	30/5/4	2,4	8,6	15,7	150	-
<b>2-й завтрак</b>	368	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
<b>Обед</b>	113	Суп гороховый на курин/бул	150	3,54	2,82	12,42	175	3,18
	77	Гуляш из кури	50	9,8	10,9	8,9	253,2	-
	91	Каша пшеничная с маслом	100	2,2	2,7	12,1	119	4,72
	51	Салат из св. помидоров и огурцов	45	0,28	2,53	2,88	35,48	10,32
	340	Компот из крыжов. или черн.смород	150	0,4	-	23,6	97	0,3
	*	Хлеб ржаной	40	2,1	0,3	10,5	64,3	-
<b>Полдник</b>	257	Биточки рыбные	60	9,82	2,35	5,89	94	0,67
	50	Салат из тушеной свеклы	100	2	4,9	8,9	96,6	1,26
	350	Чай с лимоном	150	0	0	12,99	53,06	3,04
	*	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	76,2	79,2	-
	368	Вафли	10	0,29	0,33	7,75	35,41	0
<b>Итого за день:</b>				45,7	56,59	225,96	<b>1607,69</b>	31,878

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)	Завтрак		Обед		Полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	350-450	409	450-550	535	400-500	350

# 10 день - Пятница

Порцента	Наименование блюда	Масса порции 1-3 года	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
110	Каша геркулесовая молочная	200	4,4	5,3	32	225	2
2	Батон с маслом и сыром	30/5/4.	6,4	8,5	16	166	-
350	Чай с лимоном сладкий	150	0	0	10,2	42	3,04
399	Сок фруктовый	100	0,9	0,1	9,5	46	10
91	Суп овощной на к/б со сметаной	150	5,37	5,59	6,16	91,77	6,45
69	Жаркое по домашнему с мясом	160	12,6	10,5	14,5	297,3	5,25
53	Салат из свеж.огурцов с растит.маслом	45	0,43	3,55	1,305	38,64	4,72
340	Компот из свежих ягод и плодов	150	0,2	0	19,3	79,7	0,3
*	Хлеб ржаной	40	2,1	0,3	10,5	54,3	-
247	Сырники с морковью с повидлом (розовые)	120	16,8	10,8	19,44	260,8	0,87
123	Кисломолочный напиток (кефир)	150	4,5	4,2	7,3	108,5	1,05
54	Булочка домашняя	60	3,36	8,2	29,12	153,4	-
318	Мармелад	10	0,1	0	8,15	41	0
368	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	10
<b>Итого за день:</b>			58,66	57,54	204,475	<b>1699,41</b>	43,68

Суммарные объемы блюд		Завтрак		Обед		Полдник	
по приемам пищи	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
(в граммах)	350-450	389	450-550	545	400-500	440	