

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ № 97

«Добрынюшка»



» ОГРН

50502010649

20 \_\_\_\_ г.

Ашуркова Ю.Г.

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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак</b>								
	Омлет с зеленым горошком	85	6,52	8,07	8,41	132,00	0,700	219
	Икра кабачковая	60	0,70	2,50	4,20	42,60	11,040	53
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,20	80,00	0,000	
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,460	400
	Бутерброт с джемом	30/5//20	2,51	3,93	28,88	161,00	0,480	2
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>17,51</b>	<b>20,28</b>	<b>65,76</b>	<b>517,60</b>	<b>14,68</b>	
<b>2 завтрак</b>								
	Сок виноградный	170	0,54	0,36	29,34	123,00	3,600	399
	<b>Итого</b>	<b>170,00</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>123,00</b>	<b>3,60</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с клецками на м/б	250	2,10	3,30	12,10	87,20	5,700	85
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265,00	8,970	276
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,95	47,60	11,380	
	Компот из яблок	200	1,60	0,00	29,10	111,00	1,720	372
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50	0,000	
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>35,29</b>	<b>17,33</b>	<b>85,6</b>	<b>611,3</b>	<b>27,77</b>	
<b>Полдник</b>								
	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	26,93	151,00	0,000	473

	Молочный суп "Геркулес"	250	6,50	3,30	22,00	143,30	1,130	94
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,170	395
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>13,25</b>	<b>8,77</b>	<b>63,29</b>	<b>385,3</b>	<b>2,3</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1840,00</b>	<b>66,59</b>	<b>46,74</b>	<b>243,99</b>	<b>1637,20</b>	<b>48,35</b>	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон зима-весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак</b>								
	Молочный ячневый суп	250	7,50	2,30	12,80	101,30	1,130	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,430	397
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180,00	0,110	3
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>17,85</b>	<b>13,94</b>	<b>48,01</b>	<b>388,30</b>	<b>2,67</b>	
<b>2 завтрак</b>								
	Фрукты свежие(банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,000	368
	<b>Итого</b>	<b>100,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>Обед</b>								
	Борщ вегетерианский (со сметаной)	250	2,70	5,90	13,60	119,20	17,700	59
	Плов из курицы	210	21,47	19,69	35,69	406,00	1,010	304





<b>Завтрак</b>	Молочный гречневый суп	250	7,80	5,80	22,30	173,00	1,130	94
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180,00	0,110	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,170	395
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>17,33</b>	<b>16,66</b>	<b>56,05</b>	<b>444,00</b>	<b>2,41</b>	
<b>2 завтрак</b>	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,000	368
	<b>Итого</b>	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>Обед</b>	Суп с бобовыми (фасолью)	250	5,10	5,30	16,10	133,20	5,800	81
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,120	282
	Капуста тушёная	150	3,10	4,80	14,10	112,60	25,700	336
	Салат из консервированной кукурузы	60	1,70	3,70	4,80	59,60	5,500	12
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50	0,000	
	Компот из кураги	200	1,50	0,30	30,70	115,20	0,400	376
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>26,94</b>	<b>23,84</b>	<b>98,76</b>	<b>704,10</b>	<b>37,52</b>	
<b>Полдник</b>	Рыба, тушёная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,00	1,800	247
	Картофель отварной	150	2,80	4,30	23,00	142,35	21,000	318
	Чай с лимоном	180/10/7	0,07	0,01	7,10	29,00	1,420	393
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,20	80,00	0,000	
	<b>Итого</b>	<b>457</b>	<b>13,10</b>	<b>9,76</b>	<b>47,50</b>	<b>332,35</b>	<b>24,22</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1837,00</b>	<b>57,77</b>	<b>50,66</b>	<b>212,11</b>	<b>1524,45</b>	<b>74,15</b>	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 3-7 лет

пищи	наименование блюда	порции	вещества (г)			ценность (ккал)	С	реп.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Молочный пшеничный суп	250	6,50	6,80	18,30	160,50	1,130	94
	Бутерброд с маслом	30//10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,000	1
	Чай с лимоном	180/10/7	0,07	0,01	0,70	29,00	1,420	393
	<b>Итого</b>	<b>487</b>	<b>9,02</b>	<b>14,36</b>	<b>40,02</b>	<b>325,50</b>	<b>2,55</b>	

<b>2 завтрак</b>	Сок яблочный	170	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	399
	<b>Итого</b>	<b>170,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	<b>3,60</b>	
<b>Обед</b>	Суп с рыбными фрикадельками	250	5,60	3,02	15,60	112,20	11,100	81/24
	Запеканка картофельная мясом	165	12,13	9,50	25,70	237,00	3,800	291
	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,50	3,06	1,56	35,80	3,300	19
	Кисель из чёрной смородины	200	0,20	0,08	26,80	108,80	24,400	378
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50	0,000	
	<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>21,53</b>	<b>16,16</b>	<b>90,16</b>	<b>594,30</b>	<b>42,60</b>	
<b>Полдник</b>								
	Пудинг из творога с яблоком и джемом	100/15	13,61	10,67	14,63	209,00	1,330	240
	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181,00	0,000	470
	Салат из свеклы с изюмом	60	0,90	3,60	8,10	69,20	4,600	32
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,000	368
	Простокваша	180	5,22	4,50	7,38	91,000	1,44	401
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>24,62</b>	<b>26,25</b>	<b>77,18</b>	<b>436,20</b>	<b>17,37</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1887,00</b>	<b>56,07</b>	<b>56,77</b>	<b>225,54</b>	<b>1432,00</b>	<b>66,12</b>	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак</b>	Омлет с сыром	85	9,10	15,80	1,40	184,00	0,170	216
	Икра кабачковая	60	0,70	2,50	4,20	42,60	11,040	53
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,20	80,00	0,000	
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,460	400
	Бутерброд с повидлом	30\5\20	2,49	3,93	27,56	156,00	0,100	2.
	<b>Итого</b>		<b>410</b>	<b>20,07</b>	<b>28,01</b>	<b>57,43</b>	<b>564,60</b>	<b>13,77</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок вишнёвый	170	1,26	0,36	20,52	90,00	13,320	399
	<b>Итого</b>	<b>170,00</b>	<b>1,26</b>	<b>0,36</b>	<b>20,52</b>	<b>90,00</b>	<b>13,32</b>	
<b>Обед</b>	Свекольник со сметаной на м/б	250	1,92	6,30	10,05	104,12	12,350	59
	Говядина, тушёная с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296,00	5,200	274
	Помидор консервированный	60	0,50	0,10	2,30	11,00	0,000	
	Компот из свежих яблок	200	1,60	0,00	29,10	111,00	1,720	373
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50	0,000	
	<b>Итого</b>		<b>780</b>	<b>28,83</b>	<b>23,45</b>	<b>76,97</b>	<b>622,62</b>	<b>19,27</b>
<b>Полдник</b>	Молочный рисовый суп	250	3,00	3,50	18,70	118,50	1,130	94
	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179,00		469



	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,000	396
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>7,25</b>	<b>10,01</b>	<b>64,33</b>	<b>376,50</b>	<b>91,13</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1840,00</b>	<b>57,41</b>	<b>61,83</b>	<b>219,25</b>	<b>1653,72</b>	<b>137,49</b>	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Молочный манный суп	250	6,80	6,30	20,10	164,80	1,220	92
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180,00	0,110	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,430	397
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>17,15</b>	<b>17,94</b>	<b>55,31</b>	<b>451,80</b>	<b>2,76</b>	
<b>2 завтрак</b>								
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,63	0,14	15,65	66,00	42,000	371
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,63</b>	<b>0,14</b>	<b>15,65</b>	<b>66,00</b>	<b>42,000</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп картофель с бобами (горох)	250	5,50	5,20	16,30	134,75	5,800	81
	Котлета из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151,00	0,140	305
	Овощное рагу	150	2,94	9,96	14,46	159,30	12,880	343
	Соленый огурец колечком	60	0,30	0,10	2,30	10,70	3,200	
	Компот из суфокрутов	200	1,50	0,30	30,70	115,20	0,400	376

	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50	0,000	
<b>Полдник</b>	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>28,98</b>	<b>19,95</b>	<b>97,72</b>	<b>671,45</b>	<b>22,42</b>	
	Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	64,00	0,580	242
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,90	0,60	26,50	135,00		313
	Чай с лимоном	180/10/7	0,07	0,01	7,10	29,00	1,420	393
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,20	80,00		
	Зефир	25	0,20	0,00	19,60	76,00		
	<b>Итого</b>	<b>482</b>	<b>21,6</b>	<b>2,06</b>	<b>69,02</b>	<b>384</b>	<b>2</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1862</b>	<b>68,36</b>	<b>40,09</b>	<b>237,7</b>	<b>1573,25</b>	<b>69,18</b>	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Молочный кукурузный суп	250	7,40	2,80	21,30	142,10	1,130	94
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10.	2,45	7,55	14,62	136,00	0,000	1
	Чай с молоком	180.	2,67	2,34	14,31	89,00	1,200	394
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>12,52</b>	<b>12,69</b>	<b>50,23</b>	<b>367,10</b>	<b>2,33</b>	
<b>2завтрак</b>	Сок виноградный	170	0,54	0,36	29,34	123,00	3,600	399

	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>123</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>	Суп с мясными фрикадельками	250	6,60	5,10	15,40	135,00	11,200	83
	Рыбный шницель	80	12,08	3,92	8,21	116,00	2,620	258
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,30	18,150	321
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,95	47,60	11,380	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50		
	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	12,9	374
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>26,20</b>	<b>20,48</b>	<b>83,79</b>	<b>606,40</b>	<b>56,250</b>	
<b>Полдник</b>								
	Ленивы вареники с маслом	150	14,83	10,86	21,87	310,00	0,270	230
	Кисломолочный напиток	180	5,40	1,80	7,20	67,00	1,440	401
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,000	368
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,40		
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>23,23</b>	<b>15,52</b>	<b>65,05</b>	<b>555,4</b>	<b>11,71</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1880</b>	<b>62,49</b>	<b>49,05</b>	<b>228,41</b>	<b>1651,9</b>	<b>73,89</b>	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								

	Молочный овсяный суп	250	9,00	4,50	24,00	173,00	1,300	89
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180,00	0,110	3
	Кофейный напиток с мол. сгущ.	180	2,15	1,46	15,50	102,00	0,340	396
<b>2</b>								
<b>завтрак</b>	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>17,83.</b>	<b>14,41.</b>	<b>58,89.</b>	<b>455</b>	<b>1,750</b>	
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,56	0,14	15,23	64,00	26,600	
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,56</b>	<b>0,14</b>	<b>15,23</b>	<b>64</b>	<b>26,6</b>	
<b>Обед</b>								
	Щи по-уральски	250	2,02	4,90	7,35	81,75	11,800	72
	Тефтели мясные в сметанном соусе	80	5,91	6,55	7,80	114,00	0,560	286
	Макароны отварные с маслом	150	7,57	4,63	36,31	217,00		205
	Салат из свеклы	60	0,85	3,60	5,01	56,34	5,700	33
	Кисель из кураги	200	0,80	0,00	25,80	108,00	0,480	380
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50	0,000	
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>20,25</b>	<b>20,18</b>	<b>102,77</b>	<b>677,59</b>	<b>18,54</b>	
<b>Полдник</b>								
	Рыба, запечённая в омлете	80	12,70	3,63	2,57	94,00	0,300	249
	Картофель отварной	150	2,80	4,30	23,00	142,35	21,000	<b>318</b>
	Чай с лимоном	180/10/7	0,07	0,01	7,10	29,00	1,420	393
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,20	80,00	0,000	
	<b>Итого</b>	<b>457</b>	<b>17,87</b>	<b>8,84</b>	<b>47,87</b>	<b>345,35</b>	<b>22,72</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1837,00</b>	<b>56,51</b>	<b>43,57</b>	<b>224,76</b>	<b>1541,94</b>	<b>69,61</b>	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Молочный пшеничный суп	250	6,50	4,30	22,00	141,50	1,130	94
	Чай с лимоном	30/10.	2,45	7,55	14,62	136,00		1
	Бутерброд с маслом	180/10/7	0,07	0,01	7,10	29,00	1,420	393
<b>2 завтрак</b>	<b>Итого</b>	<b>487</b>	<b>9,02</b>	<b>11,86</b>	<b>43,72</b>	<b>306,50</b>	<b>2,55</b>	
	Сок фруктовый	170	0,90		22,86	95,00	7,200	
<b>Обед</b>	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>0,90</b>		<b>22,86</b>	<b>95,00</b>	<b>7,200</b>	
	Борщ с капустой и картоф. на м/б	250	1,80	4,90	12,70	102,50	10,200	57
	Каша гречневая рассып.	150	8,60	6,10	38,64	243,75		313
	Бефстроганов в сметанном соусе	80	10,34	8,28	4,38	125,00	0,010	278
	Салат из зелёного горошка консервированного	60	1,80	3,10	3,70	50,16	6,600	10
	Компот из чёрной смородины	200	0,60	0,20	27,80	116,00	25,800	375
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50		
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>26,24</b>	<b>23,08</b>	<b>107,72</b>	<b>737,91</b>	<b>42,610</b>	
<b>Полдник</b>								
	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/15	17,76	12,10	18,37	253,00	0,240	237
	Яблоки печёные	90	0,28	0,28	21,73	91,00	2,970	385
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,540	401
	Мармелад	20	0,00	0,00	17,80	72,00	0,000	

	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>23,26</b>	<b>16,88</b>	<b>65,46</b>	<b>508,00</b>	<b>3,750</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1902</b>	<b>59,42</b>	<b>51,82</b>	<b>239,76</b>	<b>1647,41</b>	<b>56,11</b>	
	<b>Итого за весь период</b>	<b>18602</b>	<b>619,21</b>	<b>519,86</b>	<b>2278,43</b>	<b>16053,57</b>	<b>704,220</b>	