

УТВЕРЖДАЮ:



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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Примечание	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины		№ рец.
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
	Омлет с зеленым горошком	85	6,52	8,07	8,41	132,00	0,500	219	
	Икра кабачковая	80	0,80	4,60	6,40	80,00	55,230	53	
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,20	9,66	46,76	0,000		
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,00	1,420	391	
	Бутерброд с маслом и повидлом	40/5/15	4,73	6,88	14,56	139,00	0,080	2	
	Итого	455	13,69	19,77	49,23	438,76	57,23		
2 завтрак									
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,400	401	
	Итого	200,00	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40		
Обед									
	Рассольник "Ленинградский"	250	1,62	5,06	13,06	104,20	30,150	76	
	Кура тушеная в соусе	80	19,21	17,93	6,37	264,00	0,010	301	
	Картофельное пюре	150	2,84	4,94	32,00	143,90	121,070	321	
	Салат солен огурцов с луком	60	0,56	3,06	1,40	36,40	55,500	19	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	8,600	372	
	Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	7,92	39,60	0,000		
	Итого	790	25,71	31,39	84,63	685,7	215,33		
Полдник									
	Пирожок печеный из дрожжевого теста	60	5,13	3,40	61,91	254,10	0,340	454	
	Каша рисовая молочная	200	5,36	2,74	22,90	137,80	1,030	185	
	Кофейный напиток с молоком	200	5,48	6,28	21,92	153,10	1,170	395	
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,000	368	
	Итого	560	17,47	12,92	127,73	640	12,54		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2006,00	62,67	69,08	269,59	1870,46	286,50		

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		
Завтрак	Каша вязкая с тыквой	205	6,41	7,69	38,66	258,00	2,610	169	
	Какао с молоком	200	6,20	6,79	22,72	163,50	1,430	397	
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	5,53	10,03	18,78	189,01	0,000	1	
	Итого	445	18,14	24,51	80,16	610,51	4,04		
2 завтрак	Сок томатный	180	1,80	0,18	5,22	30,00	18,000	399	
	Итого	180,00	1,80	0,18	5,22	30,00	18,00		
Обед	Суп картофель с бобовыми (горох с гречками)	250	2,50	3,50	31,66	203,62	23,250	81/115	
	Тефтели мясные в том/смет соусе 80/55	135	11,39	12,53	14,01	205,00	0,850	286/356	
	Капуста тушеная	150	2,95	4,62	13,47	107,30	24,990	132	
	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,02	24,99	101,70	2,000	376	
	Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	7,92	39,60	0,000		
	Итого	785	18,52	20,91	92,05	657,22	51,09		
Полдник	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	25,70	56,00	95,000	33	
	Запеканка картофель с мясом или печенью	160	12,13	9,50	13,71	237,00	3,800	291	
	Чай с молоком или сливками	200	2,67	2,34	14,31	89,00	1,200	394	
	Бутерброд с джемом или повидлом	40/5/15	1,26	1,96	14,44	81,00	0,240	2	
	Хлеб пшеничный	30	0,80	0,10	4,83	23,43	0,010		
	Итого	510	16,92	17,45	72,99	486,43	100,25		
	Итого ЗА ДЕНЬ	1920,00	55,38	63,05	250,42	1784,16	173,38		

День: среда
 Неделя: летняя
 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		
Завтрак	Каша овсяная молочная	200	7,38	8,78	29,56	217,71	4,870	185	
	Чай с лимоном	200	0,32	0,00	10,20	41,00	1,420	393	
	Бутерброд с маслом сыром	40//15/5	5,53	10,03	18,78	189,01	0,070	3	
	Итого	460	13,03	18,81	58,54	447,72	6,36		
2 завтрак	Простокваша	180	5,22	0,00	7,36	91,00	1,2	401	
	Итого	180,00	5,22	0,00	7,36	91,00	1,20		
	Борщ вегетарианский	250	9,89	7,27	13,73	160,00	71,120	59	
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,61	3,85	2,20	74,00	1,250	247	
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,86	5,98	39,81	248,00	0,000	165	
	Салат солен огурец с луком	60	0,43	2,55	6,35	29,90	55,500	19	
	Кисель черной смородины	200	0,17	0,08	26,83	108,80	122,000	378	
	Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	7,92	39,60	0,000		
	Итого	790	28,28	19,97	96,84	660,3	249,87		
	Полдник	Сырники творожные с вареньем	100/20	18,69	12,67	11,40	234,00	0,250	231
Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,000	368	
Кофейный напиток с молоком		200	5,55	6,30	22,25	154,85	1,190	395	
Печенье		40	2,56	4,00	28,48	142,40	0,000		
Итого	460	27,2	23,37	71,93	575,25	11,44			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1890,00	73,73	62,15	234,67	1774,27	268,87		

День: четверг

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		
Завтрак	Макаронные отварные с сыром	200	4,00	4,00	37,80	133,70	0,140	206	
		200	0,07	0,00	9,19	37,93	1,200	394	
		30/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,000	1	
	Бутерброт с маслом сливочн	440	6,52	11,55	61,61	307,63	1,34		
	Итого								
2 завтрак	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	24,20	84,40	7,200	399	
	Итого	200,00	1,00	0,00	24,20	84,40	7,20		
Обед	Суп картофельный с крупой	250	2,21	5,95	26,90	114,00	33,000	80	
		200\10	14,14	12,70	21,72	223,62	25,030	298	
		60	0,21	0,00	0,39	2,45	0,000		
		200	0,10	0,00	16,33	60,58	8,600	372	
		50	1,32	0,24	7,92	39,60	0,000		
		770	17,98	18,89	73,26	440,25	66,63		
	Итого								
Полдник	Патлета рыбная варовая	80	8,11	4,56	7,01	99,20	0,270	257	
		150	3,33	5,07	12,20	99,00	107,730	319	
		30	3,04	0,36	18,68	92,40	0,000		
		60	6,38	6,80	20,52	170,83	0,020	456	
		180	0,12	0,00	0,02	92,40	1,420	393	
	Ватрушка с творогом чай с лимонном	500	20,98	16,79	58,43	553,83	109,44		
	Итого	1910,00	46,48	47,23	217,50	1386,11	184,61		
	Итого за день								

День: пятница

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		
Завтрак	Яйцо отварное	40	7,08	4,60	0,28	63,00	0,000	213	
	Сельдь с картофельным пюре	60/120	6,24	7,91	43,86	184,10	121,070	8/321	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,00	9,19	37,93	1,420	393	
	Бутерброт с маслом	30/10	2,70	5,21	7,11	86,20	0,000	1	
	Хлеб пшеничный	30							
	Итого	490	16,09	17,72	60,44	371,23	122,49		

2 завтрак	Кефир	200	4,80	6,00	9,40	116,00	1,400	401
	Итого	200,00	4,80	6,00	9,40	116,00	1,40	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	3,55	5,10	14,50	138,80	23,000	85/120
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,68	4,94	44,36	180,48	0,000	165
	Салат из соевых отруцтов с луком	60	0,56	3,06	1,40	36,40	55,500	19
	Колбаса мясная	80	9,88	6,18	11,54	146,16	0,120	282
	Компот из свежих плодов (черная смородина)	200	0,10	0,00	16,33	60,58	129,000	375
	Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	7,92	39,60	0,000	
	Итого	790	21,09	19,52	96,05	602,02	207,62	
Полдник	Запеканка творожная	180	11,15	15,71	42,02	241,00	0,120	237
	Булочка дрожжевая	50	5,90	7,12	21,54	249,03	0,000	469
	Салат свежая с изюмом	60	0,86	3,40	7,29	63,40	77,240	32
	Каша с яблоком	200	6,20	6,79	22,72	163,500	1,43	397
	Итого	490	24,11	33,02	93,57	716,93	78,79	
	Итого за день	1970,00	66,09	76,26	269,46	1806,18	410,30	

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			
Завтрак	Салат из вареных овощей	60	1,0	3,10	6,60	79,00	170,000	22
	Омлет с зеленым горошком	90	6,75	7,65	4,95	118,60	0,500	219
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,170	395
	Бутерброт с маслом, сыром	40\5\15	5,53	10,03	18,78	189,01	0,070	1/3
	Хлеб пшеничный	30						
	Итого	440	15,13	23,19	44,69	477,61	121,74	
2 завтрак	Сок фруктовый виноградный	200	0,61	0,25	14,23	61,00	3,000	399
	Итого	200,00	0,61	0,25	14,23	61,00	3,00	
Обед	Суп картофельный вегетарианский	250	2,20	4,80	10,76	96,10	37,310	78
	Шницель мясной	80	11,28	15,67	4,80	204,30	0,120	282
	Макаронны отварные с маслом	200/5	4,00	4,00	37,80	170,20	0,000	205
	Помидор соленый	60	0,56	3,06	1,40	36,40	15,720	
	Хлеб ржаной	50	2,37	0,30	14,49	70,18	0,000	
	Компот свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,00	8,600	372
	Итого	845	20,57	27,99	93,13	674,18	61,75	
Полдник	Каша молочная гречневая	200	7,13	9,30	47,91	220,46	0,900	185
	Ватрушка с творогом	60	4,43	7,64	12,49	136,00	0,020	456
	Какао с молоком	200	4,80	6,00	9,40	116,00	1,430	397
	Яблоко	100	0,31	0,00	10,50	42,99	10,000	368
	Итого	560	16,67	22,94	80,30	515,45	12,35	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2045,00	52,98	74,37	232,35	1726,24	198,84	

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			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,38	8,78	29,56	217,71	С 1,850	185
	Кофейный напиток с молоком	200	5,55	6,30	22,25	154,85	0,980	395
	Бутерброд с маслом	30/10	5,53	10,03	18,78	189,01	0,000	1
	Итого	440	18,46	25,11	70,59	561,57	2,83	
Завтрак	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,450	401
Обед	Суп картофель с мясными фрикадами	250	6,64	5,18	15,44	135,00	44,800	83
	Котлета рыбная паровая	80	8,11	4,56	7,01	99,20	0,270	257
	Картофельное пюре	150	2,84	4,94	32,00	143,90	121,070	321
	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,02	3,00	3,16	45,00	63,700	
	Компот из апельсинов	200	0,42	0,00	20,16	81,84	64,500	374
	Хлеб ржаной	50	4,82	0,78	26,62	136,70	0,000	
	Итого	790	23,85	18,46	104,39	641,64	294,34	
	Полдник	Фрикадельки из птицы (куры)	80	11,82	10,52	5,28	72,00	0,000
Чай сладкое		150	2,06	5,05	11,52	130,00	5,210	137
Булочка ванильная		50	3,90	3,06	26,93	151,00	0,000	473
Чай с молоком или сливками		200	0,12	0,00	0,02	92,40	1,200	394
Хлеб пшеничный		30	1,52	0,18	9,34	46,20	0,000	
Итого		510	19,42	18,81	53,09	491,6	6,41	
Итого за день		1920	66,95	66,88	235,63	1786,81	304,03	

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 3-7 лет

Примеры блюд	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины		№ рец.
			Б	Ж	У		С		
Завтрак		200	7,13	9,30	37,91	245,46	4,880		185
		200	0,07	0,00	9,19	37,93	1,200		394
		30/10	2,70	5,21	7,11	86,20	0,000		1
		Итого	440	9,90	14,51	54,21	6,08		
2 завтрак	Сок овощной	200	1,80	0,18	5,22	30,00	18,000		399
		200	1,8	0,18	5,22	30	18		
		250	5,94	4,41	30,20	124,80	44,800		84
		Итого	700	10,09	9,07	10,75	130,90	0,240	
Обед	Суп с рыбными фрикадельками Виточек куриный паровой Маща гречневая рассыпчатая Салат из соленых огурцов с луком Хлеб ржаной	150	5,68	4,94	44,36	219,48	0,000		165
		60	0,56	3,06	1,40	36,40	55,500		19
		50	4,82	0,78	26,62	136,70	0,000		113
		200	0,1	0	16,33	60,58	122		375
		770	30,79	22,62	140,1	768,86	258,54		
		Итого	770	30,79	22,62	140,1	768,86	258,54	
Полдник	Рыба в омлете Винегрет Какао с молоком Хлеб пшеничный Пряник	80	13,07	4,37	2,57	102,00	0,240		249
		150	1,95	8,80	12,05	135,40	102,500		45
		200	3,67	3,19	12,96	89,00	1,430		397
		30	2,37	0,30	14,49	71,00	0,000		
		40							
		Итого	500	21,06	16,66	42,07	397,4	104,17	
Итого за день		1910	63,55	53,97	241,6	1565,85	386,79		

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		№ рец.
			Б	Ж	У		С		
Завтрак	Каша жидкая манная	200	6,54	10,71	33,66	266,18	9,800	185	
	Бутерброд с маслом, сыром	40/15/5	5,53	10,03	18,78	189,01	0,070	1/3	
	чай с лимоном	200	0,07	0,00	9,19	37,93	1,420	393	
	Итого	460	12	21	62	493	11,290		
Обед	Сок фруктовый яблочный	200	0,32	0,04	31,92	130,00	3,600	399	
	Итого	200	0,32	0,04	31,92	130	3,6		
	Борщ	250	3,10	4,95	32,20	128,37	42,150	56	
	Жаркое по домашнему	210	10,63	14,48	27,75	241,36	8,970	276	
	Салат из кв. капусты с луком	60	1,02	3,00	3,16	45,00	63,700		
	Компот из кураги	200	66,00	0,27	18,79	85,30	2,000	376	
	Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	7,92	39,60	0,000		
	Итого	770	82,07	22,94	89,82	539,63	116,82		
Полдник	Творожный пудинг запаренный	130	10,05	11,62	31,44	290,48	0,190	235	
	Печенье	40							
	Яблоко	90	0,31	0,00	10,59	42,99	10,000	368	
	Какао с молоком	200	6,45	6,93	23,02	166,88	1,430	397	
	Итого	460	16,81	18,55	65,05	500,35	11,62		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1890,00	111,34	62,27	248,42	1663,10	143,33		

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		№ рец.
			Б	Ж	У		С		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изд.	200	5,75	5,21	18,80	145,20	4,550		93
	Кофейный напиток на молоке	200	0,07	0,00	9,19	37,93	1,170		395
	Бургерброд с маслом	30/10	2,70	5,21	7,11	86,20	0,000		1
	Итого	445	8,52	10,42	35,10	269,33	5,72		
Обед	Кефир	200	4,80	6,00	9,40	96,00	1,260		401
	Итого	200	4,80	6,00	9,40	96,00	1,400		
	Суп картофель с рыбными фрикад.	250	5,60	3,02	15,66	112,25	44,800		84
	Плов из кури	200	21,40	19,69	35,09	406,00	1,010		304
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,56	3,06	1,40	36,40	55,500		19
	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,00	20,16	81,84	2,000		376
	Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	7,92	39,60	0,000		
	Итого	760	28,30	26,01	45,14	676,09	103,310		
Полдник	Тертели из печени	55	3,05	3,34	13,68	97,00	3,540		284
	Овощи отварные с маслом	120	0,88	1,72	3,45	32,80	128,800		320
	Яблоко	100	0,31	0,00	10,59	42,99	10,000		395
	Кисель из черной смородины	200	0,18	0,08	26,80	108,80	122,000		378
	Хлеб пшеничный	30	1,05	0,26	13,50	23,00			
	Итого	505	5,47	5,40	55,00	304,59	264,340		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1910	48,09	47,83	144,64	1346,01	374,77		
	Итого за весь период	19370,00	647,26	623,09	2336,28	16711,19	2731,42		