

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий



МБДОУ «Новосыганский д/с №23»

МБДОУ

«Новосыганский»

д/с №23»

Т.Г.Медведь

09 2024г

**Примерное десятидневное меню—раскладка
на 2024-2025 учебный год
(весна-лето)**

1 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	4,32	5,87	30,35	193,55	-	116
	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,30	-	112
	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,04	48,64	0,03	58
Итого по приёму пищи:			420	7,56	13,44	61,96	403,49	0,03
Завтрак 2	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2	
	Итого по приёму пищи:	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2	
Обед	Салат овощной (огурец свежий)	60	0,36	5,04	1,5	51,8	1,68	25
	Суп гороховый	200	1,87	3,11	10,87	179,03	4,66	10
	Гречка отварная	130/5	3,75	5,34	18,25	219,165	-	102
	Гуляш из говядины	60	1,56	20,72	5,77	283,79	-	39
	Компот из сухофруктов	180	0,56	-	27,89	113,79	0,4	62
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,23	
Итого по приёму пищи:			695	11,40	34,81	81,28	938,075	6,97
Полдник	Макароны с сыром	150	8,5	10,2	43,5	290,5	0,2	68
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	-	12,04	48,64	2,03	58
	Фрукты	100	0,4	-	11,3	46,0	11,0	
Итого по приёму пищи:			430	9,02	10,2	66,84	385,14	13,23
Итого за день:			1645	28,48	58,55	220,180	1772,705	22,23

2 день

Приём пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак		Каша молочная овсяная	200	Б	Ж	У	190	-	101
		Бутерброд с маслом	30/10	3,1	7,5	20	160	-	112
		Чай с сахаром	180	0,12	0	12,04	48,64	0,03	58
Итого по приёму пищи:			420	7,40	13,00	64,00	398,64	0,03	
Завтрак 2		Сок яблочный	150	0,5	0,1	14	60	12	2
Итого по приёму пищи:			150	0,5	0,1	14	60,00	12	
Обед		Салат из капусты	60	0,6	0,2	3	18	5	9
		Суп рисовый с курицей	200	2,5	2	8	85	1,15	15
		Пюре картофельное	150	2	5	18	140	-	54
		Рыбные тефтели	70	8,95	5,48	9,16	121,07	2,09	44
		Компот из сухофруктов	180	0,6	-	24	110	0,5	78
		Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90	0,2	62
Итого по приёму пищи:			710	32,04	23,69	83,1	958,285	6,97	
Подник		Омлет	65	5,73	11,04	1,1	-	0,1	122
		Чай с сахаром	180	0,12	-	12,04	48,64	0,03	58
		Фрукты свежие	100	0,5	-	11	45	11	-
Итого по приёму пищи:			345	6,35	11,04	24,14	93,64	11,13	
Итого за день:			1625	46,29	47,83	185,24	1510,565	30,13	

3 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная	200	4,1	4,8	27	180	-	102
	Хлеб с сыром	30/10	4,0	8,0	15	170	-	113
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	-	12,04	48,64	2,03	58
Итого по приёму пищи:			420	8,10	60,00	420,00	2,03	
Завтрак 2	Сок морковный	150	0,6	0,1	10	55	3,20	
Итого по приёму пищи:			150	0,10	14	60,00	1,20	
Обед	Суп вермишелевый	200	2	25	8	85	1,15	15
	Гречка отварная	130/5	3,75	5,34	18,25	219,165	-	102
	Курица в подливке	70	9	10	4	180	-	102
	Компот из ягод	180	0,4	-	24	110	0,5	78
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90	0,2	62
Итого по приёму пищи:			635	18,45	71,25	684,165	1,85	
Подник	Пирожок с повидлом	70	8,26	3,07	48,8	255,58	-	92
	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,04	48,64	0,03	58
	Банан	100	1	-	22	89	10	
Итого по приёму пищи:			430	9,38	143,54	393,22	10,03	
Итого за день:			1635	36,03	228,79	1557,385	15,11	

4 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	Б	Ж	У	245,5	-	65
	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,30	-	112
	Чай с сахаром „Лимоном	180	0,07	0,01	15,31	61,62	0,05	59
Итого по приёму пищи:								
Завтрак 2	Сок ягодный	420	10,59	15,18	73,90	468,42	0,05	
		100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
Итого по приёму пищи:								
Обед	Борщ	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
		200	3,0	2,63	13,47	289,55	1,13	7
	Плов с говядиной	180	23,6	10,9	33,8	316,0	0,25	46
	Кисель ягодный	200	1,36	-	29,02	121,52	-	118
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,23	110
	Салат из свежих овощей	60	0,36	5,04	1,5	51,8	1,68	25
Итого по приёму пищи:								
Подник		690	31,62	19,17	94,79	869,37	3,29	
	Калач сметанный	70	1,0	15,0	13,0	195,0	-	119
	Напиток какао с молоком	180	3,77	3,93	25,5	153,92	1,17	61
	Фрукты свежие	100	0,4	-	11,3	46,0	11,0	
Итого по приёму пищи:								
		350	5,17	18,93	49,80	394,92	12,17	
Итого за день:								
		1560	47,88	53,38	228,59	1778,71	17,51	

5 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак			Б	Ж	У			
	Каша из хлопьев Геркулес	200	6,33	8,90	25,49	207,38	1,54	19
	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,30	-	112
	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,04	48,64	0,03	58
Итого по приёму пищи:		420	9,57	16,47	57,10	417,32	1,57	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	-	11,3	46,0	13,0	
Итого по приёму пищи:		100	0,4	-	11,3	46,0	13,0	
Обед								
	Салат из свежих помидор	60	0,5	5,08	2,3	56,96	9,0	26
	Суп Крестьянский с пшеном	200	1,54	4,69	10,07	192,19	3,04	6
	Жаркое	170	22,54	17,33	22,13	334,08	2,97	42
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,23	110
	Компот сухофруктовый	180	0,56	-	27,89	113,79	3,0	62
Итого по приёму пищи:		660	28,44	27,70	79,39	787,25	18,24	
Подник	Манник	150/20	6,0	12,0	52,0	287,7	0,12	56
	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,04	48,64	0,03	58
	Фрукты свежие	100	0,4	-	11,3	46,0	13,0	
Итого по приёму пищи:		450	6,52	12,0	75,34	382,34	13,15	
Итого за день:		1630	44,93	56,17	223,13	1632,91	45,96	

6 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак			Б	Ж	У			
	Каша молочная Дружба	200	6,55	8,33	35,09	241,11	-	18
	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,30	-	112
	Напиток какао с молоком	180	3,77	3,93	25,5	153,92	1,17	61
Итого по приёму пищи:		340	13,44	19,83	80,16	556,33	1,17	
Завтрак 2	Сок ягодный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2	
	Итого по приёму пищи:	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2	
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,5	5,08	2,3	56,96	1,6	26
	Суп Рассольник	180	1,68	4,09	13,27	96,6	5,25	4
	Макароны отварные	130	4,79	4,59	30,62	182,95	2,05	32
	Котлеты с говядины	60	7,32	8,15	6,31	128	0,17	281
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	11,6	69,0	3,0	104
	Итого по приёму пищи:	580	15,04	22,06	64,10	533,51	12,07	
	Подлив	70	1,6	6,7	8,1	95,0	2,03	75
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	-	12,04	48,64	2,03	58
	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9		
	Итого по приёму пищи:	320	6,97	13,56	72,22	435,54	4,06	
Итого за день:		1340	35,95	55,55	226,58	1571,38	19,30	

7 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак			Б	Ж	У			
	Каша молочная пшеничная	200	7,14	8,07	35,28	243,92	-	92
	Хлеб с джемом	30/8	2,32	0,24	20,08	92	0,05	114
	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,04	48,64	0,03	58
Итого по приёму пищи:			418	9,58	8,31	67,40	384,56	0,08
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
Итого по приёму пищи:			100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
Обед	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	183,33	0,51	5
	Рис отварной	130	3,74	6,11	37,61	225,7	-	103
	Котлета куриная	70	22,2	9,6	7,5	204	-	78
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,23	-
	Напиток ягодный	180	0,4	-	24	110	0,5	78
Итого по приёму пищи:			630	31,18	21,38	94,15	813,53	1,24
Полдник	Булочка сахарная	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,28	54
	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,04	48,64	0,03	58
	Банан	100	1	-	22	89	10	-
Итого по приёму пищи:			340	5,49	7,07	70,84	365,84	10,31
Итого за день:			1488	46,75	36,86	242,49	1609,93	13,63

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	4,9	10,5	32,7	173,3	0,32	66
	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,30	-	112
	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,04	48,64	0,03	58
Итого по приёму пищи:		420	8,14	18,07	64,31	383,24	0,35	
Завтрак 2	Сок овощной, фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2	104
Итого по приёму пищи:		100	0,5	0,1	10,1	46,0	2	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,36	5,04	1,5	1,68	51,8	25
	Суп с клецками	200	3,0	2,63	13,47	189,55	-	7
	Картофельное пюре	130	2,7	5,25	20,19	139,06	2,1	31
	Капуста тушеная с курицей	90	3,93	4,84	18,17	210,74	25,5	33
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,23	=
	Компот сухофруктовый	180	0,56	-	27,89	113,79	0,4	62
Итого по приёму пищи:		710	13,85	18,36	98,22	745,32	80,03	
Полдник	Коржик молочный	75	4,1	13,4	43,0	228,97	0,3	63
	Чай	180	0,12	-	12,04	48,64	0,03	58
	Фрукты свежие	100	0,4	-	11,3	46,0	13,0	109
Итого по приёму пищи:		355	4,62	13,4	66,34	323,61	13,33	
Итого за день:		1585	27,11	49,93	238,97	1498,17	95,71	

9 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп гречневый молочный	200	7,94	8,21	35,13	246,17	-	20
	30/10		3,12	7,57	19,57	161,30	-	112
	Бутерброд с маслом							
	Напиток какао с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69	1,17	60
Итого по приёму пищи:		420	13,85	18,97	74,41	526,16	1,17	
Завтрак 2	Фрукты свежие	50	0,25	0,1	5,05	23,0	1,1	
Итого по приёму пищи:		50	0,25	0,1	5,05	23,0	1,1	
Обед								
	Салат из свежих овощей	60	0,36	5,04	1,5	51,8	1,68	25
	Суп рыбный	200	6,2	2,6	11,2	109,0	-	13
	Запеканка картофельная с мясом	200	25,53	24,78	18,43	400,75	0,1	41
	Кисель ягодный	180	0,1	-	23,3	93,4	6,25	85
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,23	110
Итого по приёму пищи:		690	35,49	33,02	71,43	745,458	8,26	
Полдник	Пирожок с картофелем	70	4,4	2,45	39,7	189,0	-	93
	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,04	48,64	0,03	58
	Фрукты свежие	100	0,4	-	11,3	46,0	13,0	
Итого по приёму пищи:		350	4,92	2,45	63,04	283,64	13,03	
Итого за день:		1510	54,51	54,54	213,93	1578,258	23,56	

10 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная кукурузная	200	12,4	4,2	58,6	325	-	
	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,30	-	112
	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,04	48,64	0,03	58
Итого по приёму пищи:		420	15,64	11,77	90,21	534,94	0,03	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
Итого по приёму пищи:		100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
Обед	Салат свекольный с соевым огурцом	60	0,76	6,05	4,66	76,08	-	73
	Суп щи с фасолью	200	3,58	7,82	9,12	214,35	3,92	2
	Картофельное пюре	130	2,7	5,25	20,19	139,06	2,1	31
	Тефтели из говядины	70	10,68	11,72	5,74	176,75	1,18	38
	Компот сухофруктовый	180	0,56	-	27,89	113,79	3,0	62
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,23	110
Итого по приёму пищи:		690	21,58	31,44	84,60	810,53	10,43	
Подник	Ватрушка с джемом	70	8,26	3,07	48,8	255,58	-	92
	Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,5	153,92	1,17	61
	Фрукты свежие	100	0,4	-	11,3	46,0	13,0	
Итого по приёму пищи:		350	12,43	7,000	85,60	455,50	14,17	
Итого за день:		1560	50,15	50,31	270,51	1846,97	26,63	