

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ «Новосаяганский д/с №23»

Т.Г.Медведь

2024г



**Примерное десятидневное меню—раскладка
на 2024-2025 учебный год
(осень-зима)**

1 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак		200	7,44	8,07	35,28	243,92	1,04	17
	Каша молочная пшеничная							
	Бутерброд с маслом, сыром Чай с сахаром	40/5/15 180	6,96 0,12	8,21 -	21,16 12,04	186,44 48,64	0,42 0,03	103 58
Итого по приёму пищи:			14,52	16,28	68,48	479,00	1,49	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
Итого по приёму пищи:			0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
Обед		60	0,76	6,05	4,66	76,08	-	73
	Салат свекольный с соленым огурцом							
	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:			21,58	31,44	84,60	810,53	10,43	
Полдник		70	8,26	3,07	48,8	255,58	-	92
	Ватрушка с джемом 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:			12,43	7,000	85,60	455,50	14,17	
Итого за день:			49,03	54,82	248,78	1791,03	31,06	

2 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак		200	7,94	8,21	35,13	246,17	-	20
	Суп гречневый молочный	30/10	3,12	7,57	19,57	161,30	-	112
	Бутерброд с маслом	180	2,79	3,19	19,71	118,69	1,17	60
	Напиток какао с молоком							
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		60	0,36	5,04	1,5	51,8	1,68	25
	Салат из свежих овощей	200	6,2	2,6	11,2	109,0	-	13
	Суп рыбный	200	25,53	24,78	18,43	400,75	0,1	41
	Запеканка картофельная с мясом	180	0,1	-	23,3	93,4	6,25	85
	Кисель ягодный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,23	110
	Хлеб пшеничный							
Итого по приёму пищи:		690	35,49	33,02	53,00	745,450	6,58	93
Полдник	Пирожок с картофелем	70	4,4	2,45	39,7	189,0	-	
	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	195,50	1578,25	21,88	

3 день

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:			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:			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:			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:			4,62	13,4	66,34	323,61	13,33	
Итого за день:			27,11	49,93	238,97	1498,17	95,71	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак		200	7,14	8,07	35,28	243,92	-	92
	Каша молочная пшеничная							
	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		200	1,54	5,07	8,04	183,33	0,51	5
	Свекольник							
	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
	Салат из свежей капусты с морковью.	60	1,66	5,03	5,25	64,9	5,02	27
Итого по приёму пищи:		690	32,84	36,01	99,40	878,43	6,26	
Полдник		60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,28	54
	Булочка сахарная							
	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:		1548	48,41	51,49	247,74	1674,83	18,65	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная Дружба	200	6,55	8,33	35,09	241,11	-	18
	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/15	6,96	8,21	21,16	186,44	0,42	103
	Напиток какао с молоком	180	3,77	3,93	25,5	153,92	1,17	61
Итого по приёму пищи:			17,28	20,47	81,75	581,47	1,59	
Завтрак 2	Сок ягодный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2	
Итого по приёму пищи:			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
	Макаронные 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:			15,04	22,06	64,10	533,51	12,07	
Полдник	Салат Картофельный	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:			6,97	13,56	72,22	435,54	4,06	
Итого за день:			39,79	56,19	218,071	1596,52	19,72	

6 день								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	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:			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:			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:			28,44	27,70	79,39	787,25	18,24	
Полдник	Винегрет	60	0,77	6,09	5,0	72,72	3,0	28
	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:			1,29	6,09	99,64	167,36	16,03	
Итого за день:			39,70	50,26	247,43	1417,93	48,84	

7 день								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	7,4	7,6	39,02	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:	420	10,59	15,18	73,90	468,42	0,05	
Завтрак 2	Сок ягодный	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	Борщ	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:	690	31,62	19,17	94,79	869,37	3,29	
Полдник	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	

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	12,80	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	0,10	14	60,00	1,20	
Обед								
	Суп вермишелевый	200	2	25	8	85	1,15	15
	Перловка отварная	150/5	29,71	28,93	211,26	1224	-	313
	Курица в подливе	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:		695	44,41	64,53	264,26	1689	1,85	
Полдник	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	13,47	143,54	393,22	10,03	
Итого за день:		1645	61,99	91,08	481,80	2562,22	15,11	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	4,2	5,5	29	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	
Полдник	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	

10 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 и сыром	30/5/10	6,96	8,21	21,16	186,44	0,42	113
	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,04	48,64	0,03	58
Итого по приёму пищи:		420	11,4	14,08	63,55	428,63	0,450	
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 свекла с изюмом	60	0,8	3,6	10,2	69	3,96	72
	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:		685	11,84	33,37	89,98	886,275	9,25	
Полдник	Макаронны 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:		1635	32,76	57,75	232,47	1746,045	24,93	