

Согласовано:
Заведующий



Утверждаю:
Руководитель (ИП)
Шкуропатов П.А.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
НА 2022-2023 ГОД**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,55	36,6	А.И.Здобнов 2005год
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	Могильный 2017год №209
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	Могильный 2017год №376
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	7,71	12,18	15,13	176,95	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	335	15,73	19,73	46,04	401,95	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	1,4	1,3	12,1	66	Могильный 2017год
---------------	-----	-----	-----	------	----	----------------------

Обед

Щи со свежей капусты	200	1,77	4,95	7,9	89,75	Могильный 2017год №88
Жаркое по-домашнему	150	13,89	15,51	14,21	252,86	Могильный 2017год №259
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,66	3,67	2,74	46,62	Могильный 2017год №24
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,4	0,01	24,99	101,7	Могильный 2017год №349
Всего за обед	650	21,23	24,76	83,08	652,13	

Полдник

Булочка домашняя	60	4,05	5,1	37,17	201	Могильный 2017год №424
Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	122,4	Могильный 2017год №389
Всего за полдник	240	4,59	5,46	66,51	323,4	
Итого за первый день	1325	42,92	51,25	207,73	1443,48	

ДЕНЬ 2
Завтрак

Макаронны отварные с сахаром и маслом	150	5,85	4,24	40,01	225,14	Могильный 2017год №202
Кофейный напиток	180	0	0	18	68,22	Могильный 2017год №381
Вафли	60	2,04	18,12	38,82	323,4	Могильный
Всего за завтрак	390	7,89	22,36	96,83	616,76	

2 Завтрак

Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	Могильный 2017год №389
---------------	-----	------	-----	-------	-----	---------------------------

Обед

Суп картофельный	200	2,34	2,83	16,87	114	Могильный 2017год №97
Капуста тушеная с мясом	150	6,75	5,63	5,52	191,25	Коровка 2008год №200
Свежий огурец	50	0,4	0,05	0,8	6,5	Лапшина 2004год №572
Напиток из лимонов	180	0,12	0,012	21,98	86,4	Коровка 2008год №282
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	650	14,12	9,14	78,41	559,35	

Полдник

Запеканка из творога с морковью и со сметаной	100/10	10,41	9,87	32,71	261,43	Могильный 2017год №224
Какао с молоком	180	3,14	2,51	16,34	101,58	Могильный 2017год №382
Всего за полдник	290	13,55	12,38	49,05	363,01	
Итого за второй день	1480	36,01	44,18	248,74	1641,12	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Суп молочный пшеничный	150	2,23	2,68	4,61	53,4	Могильный 2017год №120
Чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	Могильный 2017год №376
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	370	4,74	10,24	32,73	243,4	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	1,4	1,3	12,1	66	Могильный
---------------	-----	-----	-----	------	----	-----------

Обед

Суп гороховый с гречками	200/20	5,49	5,27	16,54	148,25	Могильный 2017год №102
Рыба тушеная в томате с овощами	140(70)	14,52	8,03	7,51	160,29	Азбука питания 2002год №21
Картофельное пюре	150	3,1	9,16	1,89	172,86	Могильный 2017год №128
Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	122,4	Могильный 2017год №389

Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	740	26,64	23,28	78,8	717,4	

Полдник

Оладьи с повидлом	60/10	4,22	4,18	25,93	158,18	Могильный 2017год№401
Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,41	14,35	90,54	Могильный 2017год№379
Всего за полдник	250	7,08	6,59	40,28	208,72	
Итого за третий день	1460	39,86	41,41	163,91	1235,52	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Каша молочная овсяная	150	5,87	9,62	25,7	213,75	Могильный 2017год№182
Кофейный напиток	180	0	0	18	68,22	Могильный 2017год №381
Печенье	30	2,25	3,54	22,32	130,8	Могильный
Всего за завтрак	360	8,12	13,16	66,02	412,77	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	1,4	1,3	12,1	66	Могильный
---------------	-----	-----	-----	------	----	-----------

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,57	2,78	15,69	109	Могильный 2017год№112
Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229	Могильный 2017год №291
Салат из свежих огурцов	50	0,44	2,44	1,83	31,08	Могильный 2012год №20
Кисель из сока фруктового	180	0,39	0,11	34,76	141,84	Могильный 2017год №358
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	650	20,29	13,8	112,32	513,64	

Полдник

Ватрушка с повидлом	65	9,22	5,48	29,18	202	Могильный 2017год№410
Ряженка	180	2,8	5,58	3,72	78,12	Могильный 2017год№401
Всего за полдник	245	12,02	11,06	32,9	280,12	
Итого за четвертый день	1355	41,83	39,32	223,34	1272,53	

ДЕНЬ 5

Завтрак

Суп молочный кукурузный	150	2,23	2,68	4,61	53,4	Могильный 2017год№121
----------------------------	-----	------	------	------	------	--------------------------

Кофейный напиток на молоке	180	2,86	2,41	14,35	90,54	Могильный 2017год №379
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	370	7,54	12,64	33,58	279,94	

2 Завтрак

Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	Могильный 2012год №399
---------------	-----	------	-----	-------	-----	---------------------------

Обед

Щи со свежей капустой	200	1,77	4,95	7,9	89,75	Могильный 2017год №88
Суфле куриное	70	13,21	14,19	2,45	190	Могильный 2012год №310
Икра кабачковая	100	1,14	5,38	8,18	83,58	Лапшина 2004год №77
Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,4	0,01	24,99	101,7	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	620	21,03	25,15	76,76	626,23	

Полдник

Печенье	60	4,5	7,08	44,64	261,6	Могильный 2017год
Чай с сахаром и лимоном	180	0,11	0,01	13,8	55,8	Могильный 2017год №377
Всего за полдник	240	4,61	7,09	58,44	317,4	
Итого за пятый день	1380	33,63	45,18	192,23	1325,57	

ДЕНЬ 6

Завтрак

Омлет натуральный	80	7,19	12,8	1,36	149,33	Могильный 2017год №210
Свежий помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	Лапшина 2004 год №572
Чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Бутерброд с маслом	30/10	7,51	12,18	15,13	176,95	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	380	17,59	25,33	46,47	462,68	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	1,26	0,28	14,58	98	Могильный
---------------	-----	------	------	-------	----	-----------

Обед

Суп гороховый	200	5,49	5,27	16,54	148,25	Могильный 2017год №102
Перец фаршированный мясом и рисом	160	12,38	9,5	23,55	226	Могильный 2017год №286
Картофельное пюре	100	2,48	7,33	14,39	138,29	Могильный 2017год №128

Кисель из сока фруктового	180	0,39	0,11	34,76	141,84	Могильный 2017год №358
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	710	25,25	22,83	122,48	815,58	

Полдник

Плюшка	60	3,17	3,61	24,98	144,75	Могильный 2012год №474
Кофейный напиток	180	0	0	18	68,22	Могильный 2017год №381
Всего за полдник	240	3,17	3,61	51,21	261,22	
Итого за шестой день	1430	47,27	52,05	234,74	1637,48	

ДЕНЬ 7

Завтрак

Каша вязкая рисовая с изюмом	150	4,59	5,89	40,07	232	Могильный 2012 год №176
Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,8	55,8	Могильный 2017 год №377
Бутерброд с маслом/сыром	30/10/15	7,71	12,18	15,13	176,95	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	385	12,41	18,08	69	464,75	

2 Завтрак

Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	Могильный 2012год №399
---------------	-----	------	-----	-------	-----	---------------------------

Обед

Суп с клецками	200	3	2,63	13,47	89,55	Азбука питания 2002год №6
Птица тушеная с овощами	150	13,06	11,56	12,9	208	Могильный 2017год №292
Огурец свежий	50	0,4	0,05	0,8	6,5	Лапшина 2004год №572
Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,4	0,01	24,99	101,7	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	650	21,37	14,87	85,4	566,95	

Полдник

Сырники из творога со сметаной	80/15	15,1	17,44	9,78	256	Могильный 2017год №219
Какао с молоком	180	3,14	2,51	16,34	101,58	Могильный 2017год №382
Всего за полдник	275	18,24	19,95	26,12	357,58	
Итого за седьмой день	1460	52,47	19,95	204,97	1491,28	

ДЕНЬ 8

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,28	2,85	10,77	90	Могильный 2017год№120
Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,41	14,35	90,54	Могильный 2017год№379
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	Могильный 2017год№1
Всего за завтрак	370	8,59	12,81	39,74	316,54	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	0,75	2,25	31,5	144	Могильный
---------------	-----	------	------	------	-----	-----------

Обед

Рассольник "Ленинградский"	200	1,76	3,6	10,16	80	Могильный 2017год №108
Печень по-строгановски	80	15,6	11,3	3,52	171	Могильный 2017год№255
Картофель отварной	110	2,1	3,17	16,88	104,39	Могильный 2017год №310
Салат из свежих огурцов	50	0,44	2,44	1,83	31,08	Могильный 2012год 310
Напиток из лимонов	180	0,12	0,012	21,98	86,4	Коровка 2008год№282
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	690	24,53	21,14	87,61	634,07	

Полдник

Пирожки с повидлом	60	4,65	2,26	36,16	184	Могильный 2012год№409
Ряженка	180	2,8	5,58	3,72	78,12	Могильный 2012год№401
Всего за полдник	240	7,45	7,84	39,88	262,12	
Итого за восьмой день	1400	41,32	44,04	198,73	1356,73	

ДЕНЬ 9

Завтрак

Каша молочная манная	150	2,96	4,97	17	124,28	Лапшина 2004год №302
Чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	Могильный 2017год №376
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	Могильный 2017год№1
Всего за завтрак	370	5,47	12,53	45,12	314,28	

2 Завтрак

Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	Могильный
---------------	-----	------	-----	-------	-----	-----------

Обед

Суп "Крестьянский"	200	2,11	5,14	13,21	117,75	Могильный 2017год№98
Макаронная запеканка с мясом	150	16,14	15,6	21,73	294,01	Могильный 2012год №447
Кабачки припущенные в томате	50	0,68	3,23	4,84	49,45	Лапшина 2004год№285

Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,4	0,01	24,99	101,7	Могильный 2012год №349
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	650	23,84	24,6	98,01	724,11	

Полдник

Пудинг из моркови и яблок	100	2,3	3,4	15,04	108,12	Коровка 2008год №75
Чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	Могильный 2017год №376
Всего за полдник	280	2,36	3,41	28,54	162,12	
Итого за девятый день	1450	32,12	40,84	196,12	1302,51	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша "Дружба"	150	4,92	6,25	26,32	180,83	Азбука питания 2002год №46
Чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	Могильный 2017год №376
Бутерброд с маслом/сыром	30/10/15	7,71	12,18	15,13	176,95	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	385	12,6	18,44	54,95	411,78	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	1,26	0,28	14,58	98	Могильный
---------------	-----	------	------	-------	----	-----------

Обед

Суп фасолевый	200	5,49	5,27	16,54	148,25	Могильный 2017год №102
Котлета мясная	80	11,92	8,8	11,08	173	Лапшина 2004год №451
Пшеничный гарнир	150	4,08	4,08	25,05	153	Могильный 2012год №168
Салат из свежих помидоров с луком	50	0,66	3,67	2,74	46,62	Могильный 2017год №27
Напиток из лимонов	180	0,12	0,012	21,98	86,4	Коровка 2008год №282
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	730	26,78	22,45	110,63	768,47	

Полдник

Пряники	60	2,4	1,4	38,9	175	Могильный
Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	122,4	Могильный 2017год №389
Всего за полдник	260	4,4	1,6	44,7	257,5	
Итого за десятый день	1455	43,58	42,93	248,4	1575,65	
Среднее значение за период	1420	41,2	45,44	211,89	1428,19	