

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Утверждено: 28.08.24.
№ 35/4.

Заведующий МБДОУ Детский сад №8»
«Теремок» Калинкина О.И.

Детский сад №8 «Теремок».

Десятидневное меню.
(от 3х до 7 лет)

День: понедельник
Неделя: первая

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
268	Каша вязкая манная молочная	200	6,20	7,46	30,86	215,40
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00
394	Чай с молоком и сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89,00
	Итого		11,17	14,16	59,79	412,40
Второй завтрак						
27	Банан	100	1,5	0,5	21	96
Обед						
14	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,57	5,08	3,9	67
67	Щи из свежей капусты	250	1,74	4,88	9,21	85,00
206	Картофельное пюре	180	3,05	5,24	18,06	142,00
174	Тефтели	70	8,98	9,49	7,31	150,50
233	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	18,00	60,00
114	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,70
	Итого		19,14	25,09	81,08	622,20
Полдник						
274	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,70
263	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98	43,00
	Итого		5,05	9,63	45,50	220,70
	Итого за день		36,86	49,38	207,37	1351,30

День: вторник

Неделя: первая

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
44	Суп молочный вермишелевый	200	5,85	5,81	19,99	155,00
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00
248	Какао с молоком и сахаром	180	2,22	2,30	13,92	97,44
	Итого		10,37	12,47	48,53	360,44
Второй завтрак						
46	Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	95
Обед						
67	Винегрет овощной	100	3,80	4,30	15,30	195,00
37	Суп картофельный с клецками	200	5,20	7,10	19,09	19,09
186	Каша гречневая с маслом слив	150	4,50	6,40	21,90	263,00
152	Гуляш	80	6,00	7,60	2,47	164,80
241	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	97,00
114	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,70
	Итого		19,94	21,50	91,95	661,59
Полдник						
282	Маннй пудинг с повидлом	100	2,95	0,90	20,50	104,50
263	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98	43,00
	Итого		2,95	0,90	32,48	147,50
	Итого за день		34,16	34,87	195,82	1264,53

День: среда

Неделя: первая

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
173	Каша молочная рисовая	200	4,16	5,60	19,56		144,00
1	Булочка с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62		108,00
263	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98		43,00
	Итого		6,46	9,96	46,16		295,00
Второй завтрак							
25	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47
Обед							
	Суп из отварной свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09		64,00
53	Суп картофельный с мясом и фрикадельками	200/26	6,50	5,30	14,52		191,00
171	Капша перловая рассыпчатая	170	21,10	19,10	60,90		249,50
252	Курочка отварная	70	4,98	10,30	0,84		140,30
346	Компот из анисового	200	0,20	0,10	7,00		30,00
114	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60		117,70
	Итого		39,58	35,20	107,86		728,50
Подъем							
58	Пирог	50	3,00	2,40	37,50		183,00
251	Кефир	150	4,35	4,80	6,00		88,50
	Итого		7,35	7,20	43,50		271,50
	Итого за день		53,79	52,76	207,32		1342,00



День: четверг

Неделя: первая

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
43	Кулеш молочный пшенный	200	5,76	6,63	18,28	156,00	
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	
248	Какао с молоком и сахаром	180	2,22	2,30	13,92	97,44	
	Итого		10,28	13,29	46,82	361,44	
Второй завтрак							
29	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед							
17	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	4,88	7,24	28,51	198,00	
27	Борщ на к/б	200	3,52	5,98	9,78	117,00	
309	Макаронные изделия отварные	100	3,60	0,40	21,30	105,00	
137	Рыба минтай в соусе	80	10,76	6,55	47,93	112,00	
233	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	18,00	60,00	
114	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,70	
	Итого		26,56	20,57	150,12	709,70	
Полдник							
151	Легкий суп с сухариками	200	0,96	2,08	7,02	50,60	
505	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00	
	Итого		1,06	2,08	22,22	111,60	
	Итого за день		38,40	36,04	229,26	1228,74	



День: пятница

Неделя: первая

Неделя: первая							
№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
99	Каша молочная ячневая	200	6,64	7,59	28,13	204,00	
90	Бутерброд с сыром	30/6	6,70	9,50	9,90	153,00	
263	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98	43,00	
	Итого		13,34	17,09	50,01	400,00	
Второй завтрак							
26	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед							
55	Нарезка из соленых огурцов	60	0,50	0,10	1,50	8,50	
41	Суп-уха	250	5,30	6,50	25,30	150,30	
49	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	
7	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	
105	Мясные фрикадельки	70	18,80	21,02	1,23	268,30	
240	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,90	60,00	
114	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,70	
	Итого		32,44	36,11	103,93	831,90	
Полдник							
294	Пирожки с повидлом	70	3,96	2,48	33,30	178,30	
255	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108,00	
	Итого		9,76	7,48	42,90	286,30	
	Итого за день		56,44	60,88	204,94	1561,20	



День: понедельник

Неделя: вторая

Неделя: вторник							
№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
84	Каша молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201,00	
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	
394	Какао с молоком и сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89,00	
	Итого		11,18	14,43	56,64	398,00	
Второй завтрак							
27	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
Обед							
98	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,90	6,10	4,60	76,80	
151	Картофельный суп на к/б	200	0,96	2,08	7,02	50,60	
27	Капуста тушеная	90	1,80	2,74	5,41	61,40	
279	Тефтели	110	10,31	10,68	20,80	278,00	
241	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	97,00	
114	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,70	
	Итого		18,21	22,00	86,32	681,50	
Полдник							
25	Морковно-рисовая запеканка	50	3,80	4,90	37,20	208,50	
263	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98	43,00	
	Итого		3,80	4,90	49,18	251,50	
	Итого за день		34,69	41,83	213,14	1427,00	



День: вторник

Неделя: вторая

Неделя: вторая							
№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
384	Каша молочная кукурузная	200	8,10	11,00	31,10	250,10	
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	
394	Чай с молоком и сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89,00	
	Итого		13,07	17,70	60,03	447,10	
Второй завтрак							
28	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	55	
Обед							
9	Салат из отварной моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56,00	
139	Рассольник с перловкой	200	1,64	4,20	13,00	97,00	
309	Макаронные изделия отварные	100	3,60	0,40	21,30	105,00	
596	Азу	170	13,90	13,70	14,60	228,20	
233	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	18,00	60,00	
114	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,70	
	Итого		23,63	23,75	94,66	663,90	
Полдник							
607	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	
251	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	88,50	
	Итого		5,75	6,45	44,65	263,50	
	Итого за день		42,95	47,90	212,04	1429,50	



День: среда

Неделя: вторая

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
43	Суп молочный рисовый	200	5,76	6,63	18,28		156,00
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62		108,00
248	Какао с молоком и сахаром	180	2,22	2,30	13,92		97,44
	Итого		10,28	13,29	46,82		361,44
Второй завтрак							
26	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1		43
Обед							
24	Соленая сельдь с луком	60	5,30	6,50	0,91		116,00
136	Свекольник на к/б	250	1,92	6,33	10,05		104,12
206	Картофельное пюре	180	3,05	5,24	18,06		142,00
282	Котлета мясная	75	11,92	8,80	11,64		173,00
53	Лимонный напиток	200	0,20	0,00	22,40		93,30
114	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60		117,70
	Итого		26,19	27,27	87,66		746,12
Полдник							
557	Оладьи со сгущенным молоком	80	4,20	6,55	28,65		190,50
264	Чай без сахара	200	6,63	6,27	45,30		220,30
	Итого		10,83	12,82	73,95		410,80
	Итого за день		48,20	53,58	216,53		1561,36



День: четверг
Неделя: вторая

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
96	Каша пшенная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213,00
2	Бутерброд с повидлом	30/20	3,11	10,61	50,98	307,75
263	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98	43,00
	Итого		10,12	18,70	91,35	563,75
Второй завтрак						
29	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46
Обед						
79	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1,00	4,80	2,70	58,70*
98	Суп "Крестьянский" с рисом	250	14,80	12,80	64,23	238,80
186	Каша гречневая с маслом слив	150	4,50	6,40	21,90	263,00
7	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00
252	Курица отварная	70	7,98	10,30	0,84	140,30
233	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	18,00	60,00
114	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,70
	Итого		32,77	36,65	135,36	909,50
Полдник						
56	Печенье	50	3,80	4,90	37,20	208,50
255	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108,00
	Итого		9,60	9,90	46,80	316,50
	Итого за день		52,99	65,35	283,61	1835,75



День: пятница

Неделя: вторая

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
173	Каша гречневая на молоке	200	4,16	5,60	19,56	144,00
90	Бутерброд с сыром	30/6	6,70	9,50	9,90	153,00
394	Чай с молоком и сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89,00
	Итого		13,53	17,44	43,77	386,00
Второй завтрак						
25	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
14	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65
36	Суп гороховый	250	6,50	5,20	22,09	150,00
309	Макаронные изделия отварные (вермишель)	100	3,60	0,40	21,30	105,00
152	Гуляш	80	6,00	7,60	2,47	164,80
241	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	97,00
114	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,70
	Итого		20,34	13,60	94,35	634,50
Полдник						
210	Омлет натуральный	58	30,90	0,00	47,00	134,00
505	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00
	Итого		31,00	0,00	62,20	195,00
	Итого за день		65,27	31,44	210,12	1262,50

