



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад «Сказка»
поселка Тепличный»
Е.П.Шевцова

« 18 » *сентября* 2022г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ на весеннее - летний период

МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА» поселка Тепличный МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД
САРАТОВ»

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	1.Каша пшеничная молочная	150	6,175	6,893	28,945	202,688	24
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/6	3,047	4,605	14,81	98,595	1
	3. Кофейный напиток	150	3,47	2,9	10,14	80,16	66
	4 .Яйцо отварное	30	3,6	3	0,225	42,45	32
Всего за завтрак		361	13,245	12,793	54,12	325,298	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	45	71
Всего за второй завтрак		100	0,5	0,1	10	45	
ОБЕД							
	1. Свекла отварная	30	0,4	1,3	2,3	22,9	61
	2. Рассольник на м/б	150	2,565	5,255	10,2	94,07	12
	3. Мясо тушеное с овощами в соусе	150	15.16	12,7	23,89	220,75	53
	4. Компот	150	0,179	0	9,322	37,772	70
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	4
	6. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
Всего за обед		540	22,524	19,935	68,732	492,092	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	8
	2. Биточки манные	150	6,525	7,253	31,523	217,065	29
	3. Киселевая подлива с витаминами «Витошка»	20	0	0	2,4	9,5	69
	4. Чай с лимоном	150	0,075	0	4,9	20,275	64
	5. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
	6. Печенье	12	0,9	1,176	8,928	50,04	2
Всего за уплотненный полдник		452	9,88	8,979	69,711	402,13	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1453	46,149	41,707	202,563	1219,52	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	1.Каша рисовая молочная	150	6,25	5,348	20,895	151,613	22
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/6	3,047	4,605	14,81	98,595	1
	3. Какао с молоком	150	3,575	2,892	10,725	77,467	67
Всего за завтрак		331	9,825	8,24	46,43	229,08	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Кисломолочный продукт	100	5,263	3,893	9,13	91,556	34
Всего за второй завтрак		100	5,263	3,893	9,13	91,556	
ОБЕД							
	1. Щи из свежей капусты со сметаной на м/б	150	3,375	3,72	4,17	68,13	19
	2. Вермишель отварная	120	3,613	3,84	21,88	136,48	41
	3. Гуляш из говядины	60	10,125	9,825	2,4	139,2	49
	4. Компот	150	0,179	0	9,322	37,772	70
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	4
	6. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
Всего за обед		540	21,512	18,065	60,792	498,182	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	7
	2. Нарезка из свежих огурцов	30	0,2	0	0,8	4,2	58
	3. Соус молочный	20	6,143	5,633	11,876	122,966	56 / 37
	4. Запеканка картофельная с овощами	120					
	5. Чай	150	0,1	0	4,8	19,6	63
	6. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
	7. Булочка «К чаю»	50	3,1	4,25	33,42	192,33	5
Всего за уплотненный полдник		515	11,923	11,1	73,721	455,074	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1486	48,523	40,631	190,073	1263,164	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	1.Каша пшенная молочная	150	5,678	7,6	5,7	145,778	23
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/6	3,047	4,605	14,81	98,595	1
	3. Кофейный напиток	150	3,47	2,9	10,14	80,16	66
Всего за завтрак		331	9,148	10,5	30,65	225,938	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Кисломолочный продукт	100	5,263	3,893	9,13	91,556	35
	Всего за второй завтрак	100	5,263	3,893	9,13	91,556	
ОБЕД							
	1. Свекла тушеная со сметаной	30	0,48	1,605	2,32	26,11	60
	2. Суп-уха рыбный	150	6,435	4,17	13,9575	97,6275	18
	3. Суфле рыбное с рисом и молочным соусом	180	31,86	12,726	11,394	287,235	43 / 56
	4. Компот	150	0,179	0	9,322	37,772	70
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	4
	6. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
Всего за обед		570	43,174	19,181	60,0135	565,3445	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	9
	2. Зеленый горошек консервированный	30	0,85	0,05	1,75	11,05	59
	3. Рагу из овощей со сметанным соусом	150	3,629	5,293	12,79	109,453	39 / 57
	4. Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15	67,5	71
	5. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
	6. Печенье	24	1,8	2,352	17,856	25,02	2
Всего за уплотненный полдник		474	9,409	8,395	69,356	318,273	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1475	66,994	41,969	169,1495	1201,112	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	1.Сырники с повидлом	150	35,577	10,8	51,16	426,483	31
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/6	3,047	4,605	14,81	98,595	1
	3. Какао с молоком	150	3,575	2,892	10,725	77,467	67
Всего за завтрак		331	42,199	18,297	76,695	602,545	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	45	71
Всего за второй завтрак		100	0,5	0,1	10	45	
ОБЕД							
	1. Суп картофельный с горохом на кур/б с гренками	150/20	6,5	3,595	21,3	143,133	14/ 72
	2. Картофель отварной в молоке	120	3,89	4,4	18	123,472	40
	3. Кнели куриные	60	19,171	3,388	7,466	137,745	45
	4. Компот	150	0,179	0	9,322	37,772	70
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	4
Всего за обед		540	32,380	11,863	69,448	511,722	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	10
	2. Гречка рассыпчатая	120	6,88	3,92	3,136	169,24	42
	3. Печень говяжья по-строгановски	60	9,956	3,667	4,369	91,499	47 / 57
	4. Кисель с витаминами «Витошка»	150	0	0	18	108,75	69
	5. Хлеб пшеничный	8	0,63	0,08	7,73	37,6	3
	6. Печенье	12	0,9	1,176	8,928	50,04	2
Всего за уплотненный полдник		450	22,739	12,193	54,688	557,829	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1421	97,945	42,453	210,831	1717,096	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	1.Омлет из яиц с зеленым горошком	150	13,8	13,575	4,8	200,4	33
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/6	3,047	4,605	14,81	98,595	1
	3. Кофейный напиток	150	3,47	2,9	10,14	80,16	66
Всего за завтрак		331	20,317	21,08	29,75	379,155	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Кисломолочный продукт	100	5,263	3,893	9,13	91,556	36
Всего за второй завтрак		100	5,263	3,893	9,13	91,556	
ОБЕД							
	1. Нарезка из свежего огурца	30	0,2	0	0,8	4,2	58
	2. Борщ с капустой и картофелем на м\б	150	3,534	5,015	6,18	77,07	11
	3. Капуста тушеная с мясом	150	12,375	12,99	5,43	183,33	52
	4. Компот	150	0,179	0	9,322	37,772	70
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	4
	6. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
Всего за обед		540	20,508	18,685	44,752	418,972	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	8
	2. Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,125	3,405	13,395	100,665	30
	3. Чай	150	0,1	0	4,8	19,6	63
	4. Ватрушка творожная	50	8,49	21,51	15,04	287,2	6
	5. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
Всего за уплотненный полдник		470	15,095	25,465	55,195	512,715	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1441	61,183	69,123	138,827	1402,398	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 2, ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК							
	1.Каша манная молочная	150	5,843	5,183	19,71	146,213	25
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/6	3,047	4,605	14,81	98,595	1
	3. Чай с лимоном	150	0,075	0	4,9	20,275	64
	4. Яйцо отварное	60	7,2	6	0,45	84,9	32
Всего за завтрак		391	13,118	11,183	39,87	251,388	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	45	71
Всего за второй завтрак		100	0,5	0,1	10	45	
ОБЕД							
	1. Щи из свежей капусты со сметаной на м\б	150	3,375	3,72	4,17	68,13	19
	2. Плов из отварной говядины	180	14,56	14,202	34,995	325,449	54
	3. Компот	150	0,179	0	9,322	37,772	70
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	4
	6. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
Всего за обед		540	22,334	18,602	71,507	547,951	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	8
	2. Нарезка из свежего огурца	30	0,2	0	0,8	4,2	58
	3. Рагу овощное со сметанным соусом	150	3,629	5,293	12,79	109,453	39 / 57
	4. Какао с молоком и витаминами «Витошка»	150	2,95	2,325	18,87	108,75	58
	5. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
	6. Печенье	12	0,9	1,176	8,928	50,04	2
Всего за уплотненный полдник		462	10,059	9,344	63,348	377,693	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1493	46,011	39,229	184,725	1222,032	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 2, ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК							
	1.Каша пшеничная молочная	150	6,175	6,893	28,945	202,688	24
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/6	3,047	4,605	14,81	98,595	1
	3. Кофейный напиток	150	3,47	2,9	10,14	80,16	66
Всего за завтрак		331	9,645	9,793	53,895	282,848	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Кисломолочный продукт	100	5,263	3,893	9,13	91,556	34
Всего за второй завтрак		100	5,263	3,893	9,13	91,556	
ОБЕД							
	1. Отварная свекла с зеленым горошком	30	0,625	2,2635	2,31	34,12	62
	2. Суп картофельный с клецками м/б	150	3,465	2,46	8,535	70,08	15
	3. Вермишель отварная	120	3,613	3,84	21,88	136,48	41
	4. Бефстроганов из отварной говядины	60	10,665	10,3125	1,32	140,58	50
	5. Компот	150	0,179	0	9,322	37,772	70
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	4
	6. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
Всего за обед		570	22,767	19,556	66,387	535,632	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	7
	2. Сырники с повидлом	150	35,577	10,8	51,16	426,483	31
	3. Чай с лимоном	150	0,075	0	4,9	20,275	64
	4. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
	5. Печенье	12	0,9	1,176	8,928	50,04	2
Всего за уплотненный полдник		432	38,932	12,526	86,948	602,048	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1433	76,607	45,768	216,36	1512,084	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 2, ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК							
	1.Каша «Дружба» молочная	150	5,303	5,515	22,83	163,523	26
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/6	3,047	4,605	14,81	98,595	1
	3. Кофейный напиток	150	3,47	2,9	10,14	80,16	66
	4. Яйцо отварное	60	7,2	6	0,45	84,9	32
Всего за завтрак		391	19,02	19,02	48,23	427,178	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Кисломолочный продукт	100	5,263	3,893	9,13	91,556	35
Всего за второй завтрак		100	5,263	3,893	9,13	91,556	
ОБЕД							
	1. Суп-уха рыбный	150	6,435	4,17	13,9575	97,6275	18
	2. Капуста тушеная	100	2,54	17,666	5,42	188,75	38
	3. Котлеты рыбные (минтай)	80	11,2	2,2	6,8	91,4	44
	4. Компот	150	0,179	0	9,322	37,772	70
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	4
Всего за обед		520	22,994	24,516	48,86	485,15	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	9
	2. Нарезка из свежего огурца	30	0,2	0	0,8	4,2	58
	3. Картофель тушеный с печенью в соусе	180	14,25	5,0688	21,638	189,429	48 / 55
	4. Сок	150	0,75	0,15	15	67,5	71
	5. Ватрушка творожная	50	8,49	21,51	15,04	287,2	6
	6. Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	3
Всего за уплотненный полдник		540	13,435	22,91	59,805	505,1	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1551	60,712	70,339	166,025	1508,984	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК							
	1.Каша гречневая молочная	150	5,468	5,318	16,59	132,218	27
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/6	3,047	4,605	14,81	98,595	1
	3. Какао с молоком	150	3,575	2,892	10,725	77,467	67
Всего за завтрак		331	12,09	12,815	42,125	308,28	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	45	71
Всего за второй завтрак		100	0,5	0,1	10	45	
ОБЕД							
	1. Отварная свекла	30	0,4	1,3	2,3	22,9	61
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями на кур/б	150	3,21	3,15	22,71	131,85	16
	3. Птица тушеная в сметанном соусе с овощами	180	19,113	7,456	14,223	199,898	46 / 57
	4. Компот	150	0,179	0	9,322	37,772	70
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	4
	6. Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	3
Всего за обед		590	28,702	12,786	81,235	556,02	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	10
	2. Биточки рисовые	150	4,551	10,448	247,162	220,455	28
	3. Киселевая подлива с витаминами "Витошка"	20	0	0	2,4	9,5	69
	4. Чай	150	0,1	0	4,8	19,6	63
	5. Печенье	12	0,9	1,176	8,928	50,04	2
Всего за уплотненный полдник		432	6,351	11,974	275,59	357,845	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1453	47,643	37,675	408,95	1267,145	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК							
	1.Омлет из яиц с зеленым горошком	150	13,8	13,575	4,8	200,4	33
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/6	3,047	4,605	14,81	98,595	1
	3. Чай с молоком	150	1,2	0,85	4,8	38,175	65
Всего за завтрак		331	18,047	19,03	24,41	337,17	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Кисломолочный продукт	100	5,263	3,893	9,13	91,556	36
Всего за второй завтрак		100	5,263	3,893	9,13	91,556	
ОБЕД							
	1. Нарезка из свежего огурца	30	0,2	0	0,8	4,2	58
	2. Свекольник на м/б	150	1,35	2,61	7,995	60,85	13
	3. Голубцы ленивые	180	13,425	11,8425	8,0475	194,115	51
	4. Компот	150	0,179	0	9,322	37,772	70
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	4
	6. Хлеб пшеничный	16	1.26	0.16	7.73	37.6	3
Всего за обед		566	19,054	15,093	47,255	404,137	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	8
	2. Суп – пюре из картофеля с гренками	150/20	5,1935	5,5,278	26,163	141,51	17 / 56 / 72
	3. Кофейный напиток	150	3,47	2,9	10,14	80,16	66
	4. Печенье	12	0,9	1,176	8,928	50,04	2
Всего за уплотненный полдник		432	10,364	9,704	57,531	329,960	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1429	52,728	47,7195	138,3255	1162,823	