

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 16»
для  О.Н.Астахова
Приказ № 166 от 24.07.2024г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры, стр. сборника технологических карт для детского питания
			белки	жиры	углеводы		
1 день							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	12,0	10,0	35,3	280,0	161, Пермь
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	285, Пермь
Итого			13,4	11,2	46,7	324,0	
2 завтрак	Напиток плодовый	150	0,6	0,3	27,0	111,0	170
Итого			0,6	0,3	27,0	111,0	
Обед	Суп гороховый	200	6,1	3,5	23,8	153,0	78, Уфа
	Плов мясо говядина (курица)	200	21,0	27,0	35,8	473,0	158, Уфа
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	85,68	326, Уфа
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94,0	1, вкладыш
Итого			12,14	31,02	99,48	812,0	
Усилен- ный полдник	Каша манная	200	7,38	6,52	35,4	229,6	134, Пермь
	Бутерброд с маслом	30/8	2,4	8,6	14,6	146,0	8, Уфа
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	282, Пермь
Итого			9,98	15,22	59,3	413,6	
Итого за день			36,12	57,74	232,48	1660,60	
2 день							
Завтрак	Каша Пшеничная	200	10,5	8,25	47,25	306,75	139, Пермь
	Батон с повидлом	30/25	1,6	5,1	22,6	222,0	11, Уфа
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	285, Пермь
Итого			13,5	14,55	81,25	591,75	
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	51, Пермь
Итого			0,4	0,4	9,8	44,0	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	1,7	4,8	9,9	90,0	80, Уфа
	Запеканка картофельная с мясом.	200	22,8	15,7	17,0	300,0	212, Пермь
	Салат овощной	60	1,3	2,7	6,2	54	12, Уфа
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,9	0,05	20,6	89,0	165, Уфа

	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94,0	1, вкладыш
Итого			29,74	23,57	73,38	627,0	
Усиленн ый полдник	Вареники с творогом	200	6,9	4,9	37,2	221,0	318, Пермь
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	282, Пермь
Итого			7,1	5,0	46,5	259,0	
Итого за день			50,74	43,52	210,93	1521,75	
3 день							
Завтрак	Лапша молочная	200	5,76	6,48	19,7	160,2	90, Пермь
	Бутерброд с маслом	30/6	2,4	8,6	14,6	146,0	8, Уфа
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	285, Пермь
Итого			10,44	9,52	67,48	393,0	
2 завтрак	Сок	150	0,75	0,30	15,15	69,0	326, Уфа
Итого			0,75	0,30	15,15	69,0	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,6	4,1	10,9	87,0	83, Уфа
	Гуляш (говядина)	100	20,1	20,5	3,2	277,0	11, Уфа
	Рожки отварные	100	5,5	4,2	33,3	196,0	86, Уфа
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,9	0,05	20,6	89,0	165, Уфа
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	1, вкладыш
Итого			31,14	29,17	87,68	743,0	
Усиленны й полдник	Омлет с зеленым горошком	150	10,0	15,0	4,8	194,0	167, Пермь
	Овощная нарезка	60	0,8	4,9	4,8	66,0	31, Уфа
	Хлеб с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146,0	8, Уфа
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38,0	282, Пермь
Итого			13,4	28,6	33,5	444,0	
Итого за день			55,73	67,59	203,81	1649,0	
4 день							
Завтрак	Каша Пшенная	200	8,48	7,68	37,16	251,6	140, Пермь
	Бутерброд с маслом	30/8	2,4	8,6	14,6	146,0	8, Уфа
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	285, Пермь
Итого			12,28	17,48	63,16	460,6	
2 завтрак	Кисломолочн ые продукты	150	5,8	5,0	8,0	101,0	288, Пермь
Итого			5,8	5,0	8,0	101,0	
Обед	Рассольник Ленинградски й со сметаной	200	1,7	4,2	12,3	96,0	68, Уфа
	Котлета мясная	70/30	11,0	15,2	10,9	225,0	114, Уфа
	Каша	100	5,9	4,41	26,14	167,9	127, Пермь

	гречневая, рассыпчатая						
	Салат овощной	60	1,3	2,7	6,2	54,0	12, Уфа
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	1, вкладыш
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,9	0,05	20,6	89,0	165, Уфа
Итого			23,84	26,88	95,82	725,9	
Усиленный полдник	Блинчик	150	12,6	19,6	50,6	429,0	318, Пермь
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0	283, Пермь
Итого			14,2	20,9	62,1	493,0	
Итого за день			56,12	70,26	229,08	1780,5	
5 день							
Завтрак	Каша рисовая	200	5,7	7,8	39,8	253,0	54, Уфа
	Бутерброд с маслом	30/6	2,4	8,6	14,6	146,0	8, Уфа
	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,2	11,4	63,0	285, Пермь
Итого			9,5	17,6	65,8	462,0	
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	51, Пермь
Итого			0,4	0,4	9,8	44,0	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,3	2,0	8,8	59,0	77, Уфа
	Жаркое подомашнему	200	22,0	22,7	20,3	375,0	113, Уфа
	Салат овощной	60	1,3	2,7	6,2	54,0	12, Уфа
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	1, вкладыш
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,9	0,05	20,6	89,0	165, Уфа
Итого			28,54	27,77	75,58	671,0	
Усиленный полдник	Суп картофельный с сухариками	200	3,9	3,5	14,8	108,0	73, Уфа
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	1, вкладыш
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38,0	282, Пермь
Итого			7,14	3,92	43,78	240,0	
Итого за день			45,58	45,69	194,96	1417,0	
6 день							
Завтрак	Яйцо отварное	80	10,2	9,2	0,6	126,0	166, Пермь
	Бутерброд с маслом	30/6	2,4	8,6	14,6	94,0	1, вкладыш
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	285, Пермь
Итого			14,0	19,0	26,6	283,0	
2 завтрак	Плодовый напиток	150	0,6	0,3	27,0	111,0	170, Уфа
Итого			0,6	0,3	27,0	111,0	

Обед	Борщ со сметаной	200/100	1,4	4,5	6,8	73,0	70, Уфа
	Оладьи из печени	75	15,1	10,5	10,1	196,0	144, Уфа
	Макаронны отварные	150	5,5	4,2	33,3	196,0	86, Уфа
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	326, Уфа
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	1, вкладыш
Итого			26,04	19,32	92,68	657,0	
Усиленный полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,4	8,8	35,1	250,0	69, Уфа
	Бутерброд с маслом	30/6	2,4	8,6	14,6	146,0	8, Уфа
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	282, Пермь
Итого			10,0	17,5	59,0	434,0	
Итого			50,64	56,12	205,28	1485,0	
7 день							
Завтрак	Каша геркулесовая	200	8,1	9,8	35,60	264,0	55, Уфа
	Бутерброд с маслом	30/6	2,4	8,6	14,6	146,0	8, Уфа
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	285, Пермь
Итого			11,9	19,6	61,6	473,0	
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	51, Пермь
Итого			0,4	0,4	9,8	44,0	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,7	4,2	12,3	96,0	68, Уфа
	Ленивые голубцы в котлете	200	19,0	16,8	17,2	300,0	142, Уфа
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	1, вкладыш
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,9	0,05	20,6	89,0	165, Уфа
Итого			24,64	46,01	69,78	579,0	
Усиленный полдник	Вареники с картофелем (капуста)	200	6,9	4,9	37,2	221,0	318, Пермь
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38,0	282, Пермь
Итого			7,1	5,0	46,5	259,0	
Итого			44,04	71,01	187,68	1355,0	
8 день							
Завтрак	Каша манная	200	7,38	6,52	35,4	229,6	134, Пермь
	Батон	30	3,04	0,32	19,68	94,0	1, вкладыш
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	285, Пермь
Итого			11,82	8,04	66,48	386,6	
2 завтрак	Сок	150	0,75	0,30	15,15	69,0	326, Уфа
Итого			0,75	0,30	15,15	69,0	
	Щи со сметаной	200	1,4	4,5	6,8	73,0	67, Уфа
	Рыба, тушеная	90	18,9	9,2	3,8	173,0	96, Уфа

Обед	я в томате с овощами						
	Картофельное пюре	100	3,1	4,6	20,1	137,0	10, Уфа
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	1, вкладыш
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,9	0,05	20,6	89,0	165, Уфа
Итого			27,34	18,67	70,98	566,0	
Усиленный полдник	Каша рисовая	200	5,7	7,8	39,8	253,0	
	Бутерброд с маслом	30/8	2,4	8,6	14,6	146,0	8, Уфа
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	282, Пермь
Итого			8,3	16,5	63,7	437,0	
Итого за день			48,21	43,51	216,31	1458,6	
9 день							
Завтрак	Каша пшеничная	200	10,5	8,25	47,25	306,75	139, Пермь
	Бутерброд с повидлом	30/25	1,6	5,1	22,6	222,0	11, Уфа
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	285, Пермь
Итого			13,5	14,55	81,25	591,75	
2 завтрак	Кисломолочные продукты	150	5,8	5,0	8,0	101,0	288, Пермь
Итого			5,8	5,0	8,0	101,0	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,6	4,1	10,9	87,0	83, Уфа
	Пельмени	200	21,7	14,0	37,2	362,0	317, Пермь
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	1, вкладыш
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,9	0,05	20,6	89,0	165, Уфа
Итого			27,24	18,47	88,38	632,0	
Усиленный полдник	Картофельное пюре	200	6,2	9,2	40,2	274,0	10, Уфа
	Салат луковый	30	0,4	2,7	2,1	34,0	52, Уфа
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	1, вкладыш
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38,0	282, Пермь
Итого			9,84	12,22	61,98	440,0	
Итого за день			56,38	50,24	239,61	1764,75	
10 день							
Завтрак	Лапша молочная	200	5,76	6,48	19,7	160,2	90, Пермь
	Бутерброд с маслом	30/8	2,4	8,6	14,6	146,0	8, Уфа
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	285, Пермь
Итого			8,36	15,18	43,6	344,2	
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	51, Пермь
Итого			0,4	0,4	9,8	44,0	

Обед	Суп Овощной с фасолью и сметаной	200	3,2	3,94	7,38	77,8	77, Пермь
	Ёжики мясные(рулет)	70/30	8,0	11,2	9,1	169,0	123, Уфа
	Картофельное пюре	100	2,45	2,35	25,1	134,0	50, Уфа
	Салат овощной	60	1,3	2,7	6,2	54,0	12, Уфа
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	1, вкладыш
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,9	0,05	20,6	89,0	165, Уфа
Итого			20,59	21,86	83,66	619,80	
Усиленный полдник	Ленивые вареники с творогом	150	22,1	13,5	21,4	298,0	99, Уфа
	Витаминный напиток	200	0,1	0,02	8,9	73,0	167, Уфа
Итого			22,2	35,72	30,3	371,0	
Итого за день			51,55	73,16	167,36	1546,36	