



Заведующий МБДОУ

«Бондаревский д-с «Солнышко»

Аникина Г.П.

Приказ № 26 от 2023 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «БОНДАРЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»

(для 3-7 лет)

655784, Бейский р-н, с.Бондарево, ул.50 лет Октября 1

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	N рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Каша вязкая манная молочная	200	8,28	9,96	34,45		256	88
...	Чай с лимоном	200	0,05	0	12,13		46,6	200
	Бутерброд с повидлом	30/6	2,31	0,24	19,74		91,5	2
завтрак II								
	Сок	100	0,5	0,1	10,1		47	57
обед :								
	Борщ со сметаной	200	1,86	6,64	10,38		109,3	80
	Картофельное пюре	150	15,4	11,87	11,13		213,25	71
	Компот из с/ф	200	0,56	0,16	27,16		110,6	122
	Хлеб пшеничный	60	6,13	0,9	40		209	1
	Биточки паровые	80	10,1	6,97	6,8		130,4	289
Полдник:	Омлет с морковью	100	6,22	11,57	2,97		141	217
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98		45	92
Итого за первый день:			51,41	48,41	186,84		1399,65	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	N рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак:	Каша Дружба	200	7,4	9,96	34,77		256	50
...	Какао с молоком	200	1,6	1,77	13,4		66,6	15
	Бутерброд со сгущенкой	30/6	2,7	4,3	31,5		175,65	2
завтрак II	Сок	100	0,5	0,1	10,1		47	57
обед :	Суп с фрикадельками	200	10,8	4,2	13,6		134	
	Плов с мясом	200	14,7	14,7	2,8		139,2	40
	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	1,06	2,18	3,96		39,03	
	Компот из с/ф	200	0,56	0,16	27,26		110,6	122
	Хлеб пшеничный	50	5,25	0,75	33,6		169,8	1
полдник:	Пирог открытый	60	4,9	2,6	44,3		220	141
	Чай с сахаром	200	2	2,62	25,64		132,2	92
Итого за второй день:			51,47	59,27	240,93		1490,08	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак:							
...	Каша геркулесовая	200	9,38	10,13	49,1	327,5	176
	Чай с лимоном	200	0,05	0	12,13	46,6	31
	Бутерброд с сыром	30/6	4,95	1,95	22,35	144	66
завтрак II							
	Фрукт	100	1,5	0,2	21,8	95	5
обед :							
	Суп с клецками	150	1,17	2,38	5,54	153,5	160
	Овощное рагу	200	3,3	4,74	16,2	194,7	65
	Кисель	200	0	0	32	154,6	20
	Салат кукуруза с яйцом и луком	50	8,5	7	16,3	158,3	116
	Хлеб пшеничный	50	5	0,7	32	161,7	1/6
полдник:	Оладьи с повидлом	60/6	5,85	5,81	19,99	155	39
	Какао с молоком	200	3,8	3,61	33	152,8	
Итого за третий день:			43,5	36,52	260,41	1743,7	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 4							
завтрак:	Каша пшенная	200	4,13	6	14,26	127,6	182
...	Бутерброд с маслом	30/6	3,45	5,31	21,9	107	490
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	92
завтрак II	Фрукт	100	1,5	0,2	21,8	95	5
обед :	Суп Рассольник	200	4,08	7,85	9,53	131	
	Рыба тушеная в сметанном соусе	80	14,12	12,94	3,57	187	139
	Салат из свеклы и яблок	50	0,66	3,1	6,9	100	35
	Рис с овощами	150	1,47	4,76	3,66	62,8	24
	Кисель	180	0	0	19,6	80	54
	Хлеб пшеничный	60	5,8	0,83	37,3	188,6	1
полдник:	Ватрушка с творогом	60	10,10	12,5	15,5	216	104
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	92
Итого за четвертый день:			45,31	53,49	177,98	1385	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 5							
завтрак:	Каша рисовая	200	8,28	10,3	36,94	268	14
...	Чай с сахар	200	0	0	11,98	45	92
	Бутерброд с повидлом	30/6	2,31	0,24	19,74	91,5	2
завтрак II	Сок	100	0,5	0,1	10,1	47	5/а
обед :	Суп гороховый	200	8,8	4,8	17,8	132	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,13	6,03	34,4	225,5	139
	Котлета мясная	80	4,48	9,4	18,3	186,6	53
	Компот из с/ф	200	0,56	0,16	27,26	110,6	122
	Хлеб пшеничный	60	5,8	0,83	37,3	188,6	1
	Соус сметанный	30	3	0,75	1,8	30,6	226
полдник:							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,8	12	27,5	249	43
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	92
Итого за пятый день:			49,66	44,61	255,1	1619,4	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 6							
завтрак:	Каша вязкая манная молочная	200	8,28	9,96	34,45	256	88
...	Чай с лимоном	200	0,05	0	12,13	46,6	31
	Бутерброд с повидлом	30/6	2,31	0,24	19,74	91,5	16
завтрак II	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	57
обед :	Щи из свежей капусты , и со сметаной	200	5,2	4,7	10,2	104,7	72
	Макароны отварные	150	7,2	6,02	34,3	225,4	81
	Гуляш с мясом	60	9	11,4	3,7	247,2	155
	Компот из с/ф	200	0,56	0,16	27,26	110,6	122
	Хлеб пшеничный	60	6,13	0,87	40	209	1
полдник:	Блины	80	11,67	10,52	23,5	263,04	267
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	45	132
Итого за шестой день:			50,9	44,64	227,36	1645,04	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 7							
завтрак:	Каша пшеничная	200	8,85	13,38	37,5	272	
...	Чай с молоком	200	2	2,62	25,64	132,2	15
	Бутерброд с повидлом	30/6	2,7	4,29	31,5	175,65	2
завтрак II	Фрукт	100	1,5	0,2	21,8	95	5
обед :	Суп шахтерский	200	6,15	8,04	21,6	164	101
	Каша перловая рассыпчатая	150	15,4	11,8	11,2	213,5	71
	Курица порционная	80	13,8	13	3,8	187	139
	Компот из с/ф	200	0,56	0,16	27,26	110,6	122
	Хлеб пшеничный	60	5	0,7	32	161,7	1
	Салат из свеклы с чесноком	60	2,2	5,5	5,19	51,54	33
Полдник:	Суп картофельный с гренками	200	8,8	12	27,5	249	43
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	92
Итого за седьмой день:			66,96	71,69	256,97	1857,19	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 8							
завтрак:	Каша вязкая ячневая	200	9,4	10,13	49	327,5	176
...	Чай с лимоном	200	0,05	0	12,13	46,6	31
	Бутербро с сыром	30/5	5,02	1,97	22,70	280	66
завтрак II	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	57
обед :	Суп Харчо	200	5,16	7,2	17,5	156,7	39
	Жаркое по - домашнему	200	12,5	11,3	17,3	230	160
	Салат из моркови и чеснока	60	0,78	5,7	3,5	63	82
	Кисель	200	0	0	19,6	80	54
	Хлеб пшеничный	50	6,5	0,9	42,6	223	1/6
полдник:							
	Манник	60	5,4	10,3	30,1	181,6	85
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	77
							92
Итого за восьмой день:			45,31	47,6	236,51	1679,4	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 9	блюда						
завтрак:	Каша Дружба	200	7,4	9,96	34,77	256	50
...	Бутерброд с повидлом	30/6	2,31	0,24	19,74	91,5	2
	Какао с молоком	200	1,6	1,77	13,4	66,6	15
завтрак II	Фрукт	100	1,5	0,2	21,8	95	5
обед :							
	Суп "Лапша"	200	3,7	5,15	17,4	128	135
	Картофельное пюре	150	15,4	11,9	11,2	213,25	71
	Рыба жареная	80	9,2	6	41,7	124,5	124
	Соус сметанный	30	3	0,75	1,8	30,6	226
	Компот из с/ф	200	0,56	0,16	27,26	110,6	122
	Хлеб пшеничный	60	6,5	0,9	42,6	223	1
полдник:							
	Сдоба	60	5,1	9,6	33,5	178	279
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	92
Итого за девятый день:			56,27	46,63	277,15	1562,05	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 10							
завтрак:	Суп молочный гречневый	200	7,77	9,7	34,08	256	110
...	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	92
	Бутерброд с маслом	30/6	3,45	5,31	21,9	151,5	16
завтрак II	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	57
обед :							
	Суп "Свекольник" на м/б со сметаной	200	3,75	5,7	12,25	129,1	34
	Ленивые голубцы	80	6,57	5,09	4,8	91,1	151
	Винегрет	50	8,5	7	15,3	158,3	116
	Компот из с/ фруктов	200	0,56	0,16	27,26	110,6	241
	Хлеб пшеничный	60	5,25	0,75	33,6	169,8	1
полдник:	Кондитерские изделия	80	7,05	6,72	7,4	280	285
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	92
Итого за десятый день:							
			43,4	40,53	187,65	1467,4	
Итого за весь период:							
			543,07	536,87	2297,83	16269,61	
			54,307	53,687	229,783	16269,61	
среднее значение за период:							
Содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			1	1	3		

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено
печатью *Аникина Н.П.*
листов *22 (20050507)*

