

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ
Детский сад «Десняночка»
_____ /Кротова В.Н.

**Примерное десятидневное меню
МБДОУ детский сад «Десняночка»
Введено в действие с 30.09.2021г.**

1 неделя

1 день.понедельник

№ рецептуры	Выход, гр.	Наименование блюда	Выход на порцию 1-3 л.				Выход, гр.	Выход на порцию 3-7 л.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
ЗАВТРАК											
311	150	Каша жидкая (манка)	2.25	6.15	15.0	129.0	180	2.7	7.38	18.0	154.8
685	180/13	Чай с сахаром	0.18	-	13.5	52.2	200/15	0.2	-	15.0	58.0
2	30/8	Булка с маслом	1.67	13.68	10.3	174.8	40/10	2.2	18.0	13.6	230.0
Всего за завтрак	368 гр.		4.1	19.83	38.8	356.0	430 гр	5.1	25.38	46.6	442.8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	100	Сок	0.4	0.4	9.8	42.0	100	0.4	0.4	9.8	42.0
Всего за второй завтрак	100гр.		0.4	0.4	9.8	42.0	100гр.	0.4	0.4	9.8	42.0
ОБЕД											
41	30	Салат из свежей моркови	0.63	2.13	4.38	31.2	50	1.05	3.55	7.3	52.0
149	150	Суп с крупой рис	1.08	3.11	9.9	73.2	180	1.3	3.74	11.88	87.84
401,439	60	Гуляш из курицы	14.8	13.41	3.54	125.15	70	17.26	15.65	4.17	147.18
520	110	Пюре картофельное	2.31	4.95	16.06	119.9	130	2.73	5.85	18.98	141.7
639	180	Компот из смеси сухофруктов	0.54	-	28.26	111.6	200	0.6	-	31.4	124.0
0	30	Хлеб ржаной	1.8	0.3	13.8	66.0	40	2.4	0.4	18.4	88.0
Всего за обед	560 гр		21.16	23.9	75.94	527.05	670 гр	25.34	29.19	92.13	640.72
ПОЛДНИК											
630	180/13	Чай с сахаром и молоком	1.26	1.44	14.76	77.4	200/15	1.4	1.6	16.4	86.0
769	50	Булочка домашняя	3.75	6.6	30.35	197.0	70	5.25	9.24	42.63	275.8
Всего за полдник	230 гр		5.01	8.04	45.11	274.4	270 гр	6.65	10.84	59.03	361.8
Всего за день	1258 гр		30.67	52.17	169.65	1199.45	1470 гр	37.49	65.81	207.56	1487.32

2 день.вторник

№ рецептуры	Выход, гр.	Наименование блюда	Выход на порцию 1-3 л.				Выход, гр.	Выход на порцию 3-7 л.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
ЗАВТРАК											
311	150	Каша жидкая «Геркулес»	4.2	7.8	19.8	172.5	180	5.04	9.36	23.76	207.0
685	180/13	Чай с сахаром	0.18	-	13.5	52.2	200/15	0.2	-	15.0	58.0
2	30/8	Булка с маслом	1.67	13.68	10.3	174.8	40/10	2.2	18.0	13.6	230.0
Всего за завтрак	368 гр.		6.05	21.48	43.6	399.5	430 гр	7.44	27.36	52.36	495.0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
5	95	Банан	1.05	1.43	13.97	59.0	100	1.1	1.5	14.7	62.0
Всего за второй завтрак	95гр.		1.05	1.43	13.97	59.0	100гр.	1.1	1.5	14.7	62.0
ОБЕД											
43	30	Салат из белокочан. капусты	0.42	1.53	2.67	26.4	50	0.7	2.55	4.45	44.0
149	150	Суп с крупой пшено	3.98	1.17	5.38	49.86	180	4.71	1.37	6.08	57.78
218,321	110	Зразы картофельные	4.51	13.86	21.78	233.2	130	5.33	16.38	25.74	275.6
639	180	Компот из смеси сухофруктов	0.54	-	28.26	111.6	200	0.6	-	31.4	124.0
0	30	Хлеб ржаной	1.8	0.3	13.8	66.0	40	2.4	0.4	18.4	88.0
Всего за обед	500 гр		11.25	16.86	71.89	487.06	590 гр	13.74	20.7	86.07	589.38
ПОЛДНИК											
697	180	Молоко кипяченое	5.31	6.12	8.91	110.7	200	5.9	6.8	9.9	123.0
10	40	Пряник	2.4	2.4	49.7	144.0	40	2.4	2.4	49.7	144.0
Всего за полдник	220 гр		7.71	8.52	58.61	254.7	240 гр	8.3	9.2	59.6	267.0
Всего за день	1183 гр		26.06	48.29	188.07	1200.26	1360 гр	30.58	58.76	212.73	1413.38

3 день.среда

№ рецеп-туры	Выход, гр.	Наименование блюда	Выход на порцию 1-3 л.				Выход, гр.	Выход на порцию 3-7 л.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
ЗАВТРАК											
161	150	Суп молочный с пшеном	4.32	4.98	14.46	120.0	180	5.18	5.98	17.35	144.0
685	180/13	Чай с сахаром	0.18	-	13.5	52.2	200/15	0.2	-	15.0	58.0
3	30/8	Булка с сыром	6.0	8.57	7.93	133.54	40/10	6.71	11.28	10.43	175.71
Всего за завтрак	368 гр.		10.5	13.55	35.89	305.74	430 гр	12.69	17.26	42.78	377.71
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
4	95	Яблоко	0.29	-	8.17	38.0	100	0.3	-	8.6	40.0
Всего за второй завтрак	95гр.		0.29	-	8.17	38.0	100гр.	0.3	-	8.6	40.0
ОБЕД											
132	150	Рассольник ленинградский	1.8	2.7	12.05	81.0	180	2.16	3.24	14.47	97.2
498	60	Котлета куриная	19.44	3.54	0.3	112.2	70	22.68	4.13	0.35	130.9
536	110	Тушеная свекла	1.98	4.18	11.99	93.5	130	2.34	4.94	14.17	110.5
639	180	Компот из смеси сухофруктов	0.54	-	28.26	111.6	200	0.6	-	31.4	124.0
0	30	Хлеб ржаной	1.8	0.3	13.8	66.0	40	2.4	0.4	18.4	88.0
Всего за обед	530 гр			10.72	66.4	464.3	620 гр	30.18	12.71	78.79	550.6
ПОЛДНИК											
692	180	Кофейный напиток на молоке	2.25	3.24	25.83	136.8	200	2.5	3.6	28.7	152.0
269	80	Биточки рисовые	3.84	9.68	21.44	190.4	100	4.8	12.1	26.8	238.0
Всего за полдник	260 гр		6.09	12.92	47.27	327.2	300 гр	7.3	15.7	55.5	390.0
Всего за день	1253 гр		42.44	37.19	157.73	1134.24	1450 гр	50.47	45.67	185.67	1358.31

4 день.четверг

№ рецептуры	Выход, гр.	Наименование блюда	Выход на порцию 1-3 л.				Выход, гр.	Выход на порцию 3-7 л.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
ЗАВТРАК											
160	150	Суп молочный с вермишелью	4.2	4.74	14.82	84.6	180	5.04	5.69	17.78	101.52
685	180/13	Чай с сахаром	0.18	-	13.5	52.2	200/15	0.2	-	15.0	58.0
2	30/8	Булка с маслом	1.67	13.68	10.3	174.8	40/10	2.2	18.0	13.6	230.0
Всего за завтрак	368 гр.		6.05	18.42	38.62	311.6	430 гр	7.44	23.69	46.38	389.52
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
5	95	Банан	1.05	1.43	13.97	59.0	100	1.1	1.5	14.7	62.0
Всего за второй завтрак	95гр.		1.05	1.43	13.97	59.0	100гр.	1.1	1.5	14.7	62.0
ОБЕД											
41	30	Салат из свежей моркови	0.63	2.13	4.38	31.2	50	1.05	3.55	7.3	52.0
135	150	Суп из овощей	1.26	4.48	7.0	73.77	180	1.51	5.38	8.41	88.53
536	40	Колбаса отварная	4.16	8.0	8.48	89.6	50	5.2	10.0	10.6	112.0
512	110	Рис припущенный	2.67	3.94	26.91	153.78	130	3.16	4.65	31.8	181.74
639	180	Компот из смеси сухофруктов	0.54	-	28.26	111.6	200	0.6	-	31.4	124.0
0	30	Хлеб ржаной	1.8	0.3	13.8	66.0	40	2.4	0.4	18.4	88.0
Всего за обед	540 гр		11.06	18.85	88.83	525.95	650 гр	13.92	23.98	107.91	646.27
ПОЛДНИК											
648	180	Кисель	0.18	-	27.54	106.2	200	0.2	-	30.6	118.0
366	80	Запеканка из творога	10.72	8.72	16.56	189.6	100	13.4	10.9	20.7	237.0
Всего за полдник	260 гр		10.9	8.72	44.1	295.8	300 гр	13.6	10.9	51.3	355.0
Всего за день	1263 гр		29.6	47.42	185.52	1192.35	1480 гр	36.06	60.07	220.29	1452.79

5 день.пятница

№ рецептуры	Выход, гр.	Наименование блюда	Выход на порцию 1-3 л.				Выход, гр.	Выход на порцию 3-7 л.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
ЗАВТРАК											
311	150	Каша жидкая (рис)	1.65	6.15	15.75	129.0	180	1.98	7.38	18.9	154.8
685	180/13	Чай с сахаром	0.18	-	13.5	52.2	200/15	0.2	-	15.0	58.0
3	30/8	Булка с сыром	6.0	8.57	7.93	133.54	40/10	6.71	11.28	10.43	175.71
Всего за завтрак	368 гр.		7.83	14.72	37.18	314.74	430 гр	8.89	18.66	44.33	388.51
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
4	95	Яблоко	0.29	-	8.17	38.0	100	0.3	-	8.6	40.0
Всего за второй завтрак	95гр.		0.29	-	8.17	38.0	100гр.	0.3	-	8.6	40.0
ОБЕД											
43	30	Салат из белокочан. капусты	0.42	1.53	2.67	26.4	50	0.7	2.55	4.45	44.0
110	150	Борщ с капустой и картофелем	1.09	2.94	75.15	61.5	180	1.31	3.54	90.18	73.8
309	60/20	Рыба тушеная в томате с овощами	8.48	4.32	4.48	92.0	70/20	9.54	4.86	5.04	103.5
520	110	Пюре картофельное	2.31	4.95	16.06	119.9	130	2.73	5.85	18.98	141.7
639	180	Компот из смеси сухофруктов	0.54	-	28.26	111.6	200	0.6	-	31.4	124.0
0	30	Хлеб ржаной	1.8	0.3	13.8	66.0	40	2.4	0.4	18.4	88.0
Всего за обед	580 гр		14.64	14.04	140.42	477.4	690 гр	17.28	17.2	168.45	575.0
ПОЛДНИК											
693	180	Какао с молоком	4.41	4.5	29.25	171.0	200	4.9	5.0	32.5	190.0
9	15	Печенье	3.08	1.73	9.9	70.5	30	6.15	3.45	19.8	141.0
Всего за полдник	195 гр		7.49	6.23	39.15	241.5	230 гр	11.05	8.45	52.3	331.0
Всего за день	1238 гр		30.25	34.99	224.92	1071.64	1450 гр	37.52	44.31	273.68	1334.51

2 неделя

6 день.понеделник

№ рецептуры	Выход, гр.	Наименование блюда	Выход на порцию 1-3 л.				Выход, гр.	Выход на порцию 3-7 л.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
ЗАВТРАК											
302	150	Каша гречневая вязкая	4.5	7.05	23.25	180.0	180	5.4	8.46	27.9	216.0
685	180/13	Чай с сахаром	0.18	-	13.5	52.2	200/15	0.2	-	15.0	58.0
2	30/8	Булка с маслом	1.67	13.68	10.3	174.8	40/10	2.2	18.0	13.6	230.0
Всего за завтрак	381 гр.		6.35	20.73	47.05	407.0	430 гр	7.8	26.46	56.5	504.0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	100	Сок	0.4	0.4	9.8	42.0	100	0.4	0.4	9.8	42.0
Всего за второй завтрак	100гр.		0.4	0.4	9.8	42.0	100гр.	0.4	0.4	9.8	42.0
ОБЕД											
43	30	Салат из белокочан. капусты	0.42	1.53	2.67	26.4	50	0.7	2.55	4.45	44.0
139	150	Суп картофельный с горохом	3.71	3.35	13.38	100.2	180	4.46	4.03	16.06	120.24
321	130	Плов из птицы	9.88	8.45	25.53	214.5	140	10.64	9.1	25.34	231.0
639	180	Компот из смеси сухофруктов	0.54	-	28.26	111.6	200	0.6	-	31.4	124.0
0	30	Хлеб ржаной	1.8	0.3	13.8	66.0	40	2.4	0.4	18.4	88.0
Всего за обед	520 гр		16.35	13.63	83.64	518.7	650 гр	18.8	16.08	95.65	607.24
ПОЛДНИК											
697	180	Молоко кипяченое	5.31	6.12	8.91	110.7	200	5.9	6.8	9.9	123.0
679	40	Блинчики	2.12	4.04	13.2	99.2	50	2.65	5.05	16.5	124.0
Всего за полдник	220 гр		7.43	10.16	22.11	209.9	250 гр	8.55	11.85	26.4	247.0
Всего за день	1221 гр		30.53	44.92	162.6	1177.6	1390 гр	35.55	54.79	188.35	1400.24

7 день.вторник.

№ рецептуры	Выход, гр.	Наименование блюда	Выход на порцию 1-3 л.				Выход, гр.	Выход на порцию 3-7 л.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
ЗАВТРАК											
311	150	Каша жидкая (пшено)	3.3	6.9	19.05	156.0	180	3.96	8.28	22.86	187.2
685	180/13	Чай с сахаром	0.18	-	13.5	52.2	200/15	0.2	-	15.0	58.0
3	30/8	Булка с сыром	6.0	8.57	7.93	133.54	40/10	6.71	11.28	10.43	175.71
Всего за завтрак	368 гр.		9.48	15.47	40.48	341.74	445 гр	10.87	19.56	48.29	420.91
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
5	95	Банан	1.05	1.43	13.97	59.0	100	1.1	1.5	14.7	62.0
Всего за второй завтрак	95гр.		1.05	1.43	13.97	59.0	100гр.	1.1	1.5	14.7	62.0
ОБЕД											
43	30	Салат из белокочан. капусты	0.42	1.53	2.67	26.4	50	0.7	2.55	4.45	44.0
114	150	Борщ с картофелем (свекольник)	1.31	3.18	9.71	72.6	180	1.58	3.82	11.66	87.12
216,321	120	Картофель тушеный с курицей	13.77	3.74	10.98	132.5	140	16.06	4.36	12.81	154.58
639	180	Компот из смеси сухофруктов	0.54	-	28.26	111.6	200	0.6	-	31.4	124.0
0	30	Хлеб ржаной	1.8	0.3	13.8	66.0	40	2.4	0.4	18.4	88.0
Всего за обед	510 гр		17.84	8.75	65.42	409.1	610 гр	21.34	11.13	78.72	497.7
ПОЛДНИК											
692	180	Кофейный напиток на молоке	2.25	3.24	25.83	136.8	200	2.5	3.6	28.7	152.0
269	80	Биточки манные	3.84	9.68	21.44	190.4	100	4.8	12.1	26.8	238.0
Всего за полдник	260 гр		6.09	12.92	47.27	327.2	300 гр	7.3	15.7	55.5	390.0
Всего за день	1233 гр		34.46	38.57	167.14	1137.04	1455гр	40.61	47.89	197.21	1370.61

8 день.среда

№ рецептуры	Выход, гр.	Наименование блюда	Выход на порцию 1-3 л.				Выход, гр.	Выход на порцию 3-7 л.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
ЗАВТРАК											
311	150	Каша жидкая (манка)	2.25	6.15	15.0	129.0	180	2.7	7.38	18.0	154.8
685	180/13	Чай с сахаром	0.18	-	13.5	52.2	200/15	0.2	-	15.0	58.0
2	30/8	Булка с маслом	1.67	13.68	10.3	174.8	40/10	2.2	18.0	13.6	230.0
Всего за завтрак	368 гр.		4.1	19.83	38.8	356.0	430 гр	5.1	25.38	46.6	442.8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
4	95	Яблоко	0.29	-	8.17	38.0	100	0.3	-	8.6	40.0
Всего за второй завтрак	95гр.		0.29	-	8.17	38.0	100гр.	0.3	-	8.6	40.0
ОБЕД											
33	30	Салат из свеклы	0.42	1.83	2.5	28.17	50	0.7	3.05	4.16	46.95
124	150	Щи из свежей капусты с картофелем	1.8	2.9	5.09	50.85	180	2.16	3.52	6.11	61.02
463	60	Тефтели куриные	8.82	7.88	5.85	130.0	70	10.29	9.19	6.83	151.66
332	110	Макароны отварные	3.85	4.51	25.85	161.7	130	4.55	5.33	30.55	191.1
639	180	Компот из смеси сухофруктов	0.54	-	28.26	111.6	200	0.6	-	31.4	124.0
0	30	Хлеб ржаной	1.8	0.3	13.8	66.0	40	2.4	0.4	18.4	88.0
Всего за обед	560 гр		17.23	17.42	81.35	548.32	670 гр	20.7	21.49	97.45	662.73
ПОЛДНИК											
648	180	Кисель	0.18	-	27.54	106.2	200	0.2	-	30.6	118.0
366	80	Запеканка из творога	12.0	10.64	10.96	191.2	100	15.0	13.3	13.7	239.0
Всего за полдник	260 гр		12.18	10.64	38.5	297.4	300 гр	15.2	13.3	44.3	357.0
Всего за день	1283 гр		33.8	47.89	166.82	1239.72	1500 гр	41.3	60.67	196.95	1502.53

9 день.четверг.

№ рецептуры	Выход, гр.	Наименование блюда	Выход на порцию 1-3 л.				Выход, гр.	Выход на порцию 3-7 л.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
ЗАВТРАК											
311	150	Каша жидкая (рис)	1.65	6.15	15.75	129.0	180	1.98	7.38	18.9	154.8
685	180/13	Чай с сахаром	0.18	-	13.5	52.2	200/15	0.2	-	15.0	58.0
2	30/8	Булка с маслом	1.67	13.68	10.3	174.8	40/10	2.2	18.0	13.6	230.0
Всего за завтрак	368 гр.		3.5	19.83	39.55	356.0	430 гр	4.38	25.38	47.5	442.8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
5	95	Банан	1.05	1.43	13.97	59.0	100	1.1	1.5	14.7	62.0
Всего за второй завтрак	95гр.		1.05	1.43	13.97	59.0	100гр.	1.1	1.5	14.7	62.0
ОБЕД											
138	150	Суп картофельный с пшеном	1.5	1.8	10.98	54.9	180	1.8	2.16	13.18	65.8
214,321	120	Капуста тушеная с курицей	9.16	6.42	18.66	173.88	140	10.68	7.49	21.77	202.86
639	180	Компот из смеси сухофруктов	0.54	-	28.26	111.6	200	0.6	-	31.4	124.0
0	30	Хлеб ржаной	1.8	0.3	13.8	66.0	40	2.4	0.4	18.4	88.0
Всего за обед	480 гр		13.0	8.52	71.7	406.38	560 гр	15.48	10.05	84.75	480.66
ПОЛДНИК											
693	180	Какао с молоком	4.41	4.5	29.25	171.0	200	4.9	5.0	32.5	190.0
8	15	Вафли	0.27	0.31	7.27	33.2	30	0.55	0.62	14.54	66.41
Всего за полдник	195 гр		4.68	4.81	36.52	204.2	230 гр	5.45	5.62	47.04	256.41
Всего за день	1138 гр		22.23	34.59	161.74	1025.58	1305 гр	26.41	42.55	193.99	1241.87

10 день.пятница

№ рецеп-туры	Выход, гр.	Наименование блюда	Выход на порцию 1-3 л.				Выход, гр.	Выход на порцию 3-7 л.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
ЗАВТРАК											
340	80	Омлет натуральный	8.0	13.36	1.52	159.2	110	11.0	18.37	2.09	218.9
685	180/13	Чай с сахаром	0.18	-	13.5	52.2	200/15	0.2	-	15.0	58.0
3	30/8	Булка с сыром	6.0	8.57	7.93	133.54	40/10	6.71	11.28	10.43	175.71
Всего за завтрак	298 гр.		14.18	21.93	22.95	344.94	360 гр	17.91	29.65	27.52	452.61
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
4	95	Яблоко	0.29	-	8.17	38.0	100	0.3	-	8.6	40.0
Всего за второй завтрак	95гр.		0.29	-	8.17	38.0	100гр.	0.3	-	8.6	40.0
ОБЕД											
43	30	Салат из белокочан. капусты	0.42	1.53	2.67	26.4	50	0.7	2.55	4.45	44.0
147	150	Суп с макаронными изделиями	1.61	1.7	10.28	62.85	180	1.94	2.04	12.34	75.42
324	60	Биточки рыбные	8.3	5.7	9.77	126.0	70	9.75	6.66	11.4	147.0
520	110	Пюре картофельное	2.31	4.95	16.06	119.9	130	2.73	5.85	18.98	141.7
639	180	Компот из смеси сухофруктов	0.54	-	28.26	111.6	200	0.6	-	31.4	124.0
0	30	Хлеб ржаной	1.8	0.3	13.8	66.0	40	2.4	0.4	18.4	88.0
Всего за обед	560 гр		14.98	14.18	80.84	512.75	670 гр	18.12	17.5	96.97	620.12
ПОЛДНИК											
648	180	Кисель	0.18	-	27.54	106.2	200	0.2	-	30.6	118.0
71	80	Винегрет	1.12	8.08	5.44	99.2	100	1.4	10.1	6.8	124.0
1	30	Булка	2.4	0.9	15.9	81.0	40	3.2	1.2	21.2	108.0
Всего за полдник	290 гр		3.7	8.98	48.88	286.4	340 гр	4.8	11.3	58.6	350.0
Всего за день	1243 гр		33.15	45.09	160.84	1182.09	1470 гр	41.13	58.45	192.5	1462.73