

Утверждаю
Заведующая МКДОУ «Детский сад №46»
И.И. Жилова.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания воспитанников от 3 лет до 7 лет

МКДОУ «Детский сад №46»

на 2022-2023 учебный год.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ реп
			Б	Ж	У		
день							
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,43	9,95	24,18	206,68	69
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
ИТОГО		250	8,53	10,15	44,28	301,38	
Обед	Суп перловый со сметаной	250	5,46	8,69	18,37	173,62	87
	Плов (говядина, курица)	150	14,17	11,96	25,08	264	31
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	15,893	60	34
	Хлеб в/с	70	6,2	0,4	40,2	189,4	79
ИТОГО		650	25,99	21,21	99,543	687,02	
Полдник	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		250	3,1	0,2	34,1	147,06	
Ужин	Блины с повидлой	100	11,3	17,65	62,8	428	45
		20	5,09	3,40	50,42	253	44
ИТОГО		120	16,39	21,05	113,22	681	45
ИТОГО В СУТКИ		1070	54,01	52,61	291,143	1816,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ реп
			Б	Ж	У		
день							
Завтрак	Каша пшеничка молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	49
	Хлеб с маслом	40/10	3,06	0,4	18,27	170	46
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		450	9,5	7,93	57,62	414,36	
Обед	Суп с макаронами со сметаной	250	5,46	8,69	18,73	173,62	87
	Котлеты говяжьи	55	12,3	11,3	3,4	165,4	80
	Капуста тушеная	120	2,41	4,52	8,11	87,6	20
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	15,893	60	34
	Хлеб в/с	70	6,2	0,4	40,2	189,4	79
ИТОГО		775	26,53	25,07	86,333	676,02	
Полдник	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		250	3,1	0,2	34,1	146,36	
Ужин	Суп молочный пшеничный	200	7,01	8,09	28,39	213	61
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
ИТОГО		250	10,11	9,29	48,49	307,7	
ИТОГО В СУТКИ		1725	49,24	42,49	226,543	1544,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
день							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	21,86	187	53
	Хлеб с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	46
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		450	9,41	17,94	54,13	409,36	
Обед	Суп рассольник со сметаной	250	1,2	3,06	10,15	73	18
	Рыбные котлеты	70	9,59	1,4	5,6	73,5	80
	Картофельное пюре	150	3,15	4,2	22,35	135	116
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	15,893	60	34
	Хлеб в/с	70	6,2	0,4	40,2	189,4	79
ИТОГО		720	35,15	9,22	94,193	530,9	
Полдник	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
ИТОГО		250	3,1	0,2	34,1	147,06	
Ужин	Макароны отварные с сыром	100	5,34	6,96	31,45	203	21
ИТОГО		100	5,34	6,96	31,45	203	
ИТОГО В СУТКИ		1520	53	34,32	213,873	1290,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
день							
Завтрак	Оладьи	80	5,624	11,696	4,664	146,464	209
	Чай	200	12	3,06	13	49,28	136
ИТОГО		280	17,624	14,756	17,664	195,794	
Обед	Суп гороховый со сметаной	250	9,62	8,84	25,28	216,85	82
	Гуляш	100	18,05	14,26	4,58	218	30
	Гречка	150	4,65	4,05	24,0	136,5	152
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	15,893	60	34
	Хлеб в/с	70	6,2	0,4	40,2	189,4	79
ИТОГО		750	38,68	27,71	109,953	820,75	
Полдник	Бутерброд с маслом	40\10	3,06	9,43	18,27	170	46
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		250	3,06	9,43	32,27	222,36	
Ужин	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	23
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
ИТОГО		250	9,31	7,67	45,19	286,7	49
ИТОГО В СУТКИ		1530	68,674	122,566	205,027	1525,604	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
день							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	2,9	3,8	34,4	185	139
	Хлеб с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	46
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		450	5,96	13,23	52,67	407,36	
Обед	Борщ со сметаной	250	6,06	10,18	17,35	183,4	74
	Пирог с творогом	60	4,51	5,04	28,47	189	66
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	15,893	60	34
	Хлеб в/с	70	6,2	0,4	40,2	189,4	79
ИТОГО		560	16,93	15,78	101,913	621,18	
Полдник	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		250	3,1	0,2	34,1	147,06	
Ужин	Яйцо отварное	1 шт	5,08	4,60	0,28	63	219
	Кабачковая икра	30	0,72	2,83	4,63	46,80	
ИТОГО		30	5,8	7,43	4,91	109,8	219
ИТОГО В СУТКИ		1290	31,79	36,64	193,593	1285,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
<i>день</i>							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	21,86	187	53
	Хлеб с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	46
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		250	8,93	10,15	44,28	301,38	1,54
Обед	Суп гороховый со сметаной	250	9,62	8,84	25,28	216,85	82
	Курица отварная	90	21,11	21,34	8,12	279,56	97
	Сметанный соус	50	0,45	5,06	1,62	45	56
	Пшеничный гарнир	100	6,9	6,8	39,9	253,7	94
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	15,893	60	34
	Хлеб в/с	70	6,2	0,4	40,2	189,4	79
ИТОГО		740	44,44	42,6	131,013	1044,51	
Полдник							
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО							
<i>Ужин</i>							
	Булочка домашняя (Конфеты, печенье, пряники)	250 65	3,1 5,05	0,2 9,63	34,1 33,52	147,06 111,7	52
ИТОГО		65	5,05	9,63	33,52	111,7	52
ИТОГО В СУТКИ		1305	61,52	62,58	242,913	1604,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
день							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	4,25	4,5	15,5	117,5	14
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
ИТОГО		250	7,35	4,7	35,6	212,2	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	250	6,35	10,31	193,5	27,13	72
	Пирожки с мясом	90	6,3	2,85	18,15	123,0	103
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	15,893	60	34
	Хлеб в/с	70	6,2	0,4	40,2	189,4	79
ИТОГО		400	19,01	13,72	267,743	399,53	
Полдник	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	46
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		250	3,06	9,43	32,27	222,36	
Ужин	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	23
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
ИТОГО		250	9,31	7,67	45,19	286,7	49
ИТОГО В СУТКИ		1150	38,73	35,52	380,803	1120,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
день							
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,24	10,03	13,98	231,83	68
	Хлеб с маслом	40\10	3,06	9,43	18,27	170	46
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		450	9,3	19,46	46,25	454,19	
Обед	Суп гречневый со сметаной	250	2,25	5,5	14,75	110	26
	Рыбные котлеты	70	9,59	1,4	5,6	73,5	80
	Рис отварной	150	3,15	4,2	22,35	135	116
	Красная подлива	30	0,45	5,06	1,62	45	56
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	15,893	60	34
	Хлеб в/с	70	6,2	0,4	40,2	189,4	79
ИТОГО		750	21,8	16,72	100,413	612,9	
Полдник							
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
ИТОГО		250	3,1	0,2	34,1	147,06	
Ужин	Пирожки с капустой	60	4,51	5,04	28,47	189	26
ИТОГО		60	4,51	5,04	28,47	189	26
ИТОГО В СУТКИ		1510	38,71	41,42	209,233	1403,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
день							
Завтрак	Суп молочный пшеничный	200	7,01	8,09	28,39	213	61
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
ИТОГО		250	10,11	9,29	48,49	307,7	
Обед	Суп «Баграцион» со сметаной	250	2,25	5,5	14,75	110	26
	Пельмени со сметаной	100/20	24,8	39,29	46,34	588,81	58
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	15,893	60	34
	Хлеб в/с	70	6,2	0,4	40,2	189,4	79
ИТОГО		620	33,41	45,35	117,183	948,21	
Полдник	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	46
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		250	3,06	9,43	32,27	222,36	
Ужин	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	21,86	187	53
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
ИТОГО		250	9,45	8,71	41,96	281,7	53
ИТОГО В СУТКИ		1370	56,03	72,78	239,903	1759,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ реп
			Б	Ж	У		
<i>день</i>							
Завтрак	Каша пшеничка молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	49
	Хлеб с маслом	40\10	3,06	0,4	18,27	170	46
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО							
Обед	Суп перловый со сметаной	250	5,46	8,69	18,37	173,62	87
	Биточки	50	12,3	11,3	3,4	165,4	80
	Свекольная икра	60	0,83	4,54	4,55	65	54
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	15,893	60	34
	Хлеб в/с	70	6,2	0,4	40,2	189,4	79
ИТОГО							
Полдник	Хлеб в/с	450	24,95	25,09	82,413	653,42	
	Чай	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
		200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО							
Ужин	Лакумы	250	3,1	0,2	34,1	147,06	
		60	8,13	6,86	47,1	280	47
ИТОГО							
ИТОГО В СУТКИ							
		1210	45,68	40,08	221,233	1494,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	2,9	3,8	34,4	185	139
	Хлеб с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	46
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		450	5,96	13,23	52,67	407,36	
Обед	Суп с клецками со сметаной	250	7,8	10,7	23,75	217,1	76
	Курица отварная	90	21,11	21,34	8,12	279,56	97
	Сметанный соус	50	0,45	5,06	1,62	45	56
	Пшеничный гарнир	100	6,9	6,8	39,9	253,7	94
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	15,893	60	34
	Хлеб в/с	70	6,2	0,4	40,2	189,4	79
ИТОГО		740	42,62	44,46	129,483	1044,76	
Полдник	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
ИТОГО		250	3,1	0,2	34,1	147,06	
Ужин	Суп молочный гречневый	200	5,43	9,95	24,18	206,68	69
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
ИТОГО		250	8,53	10,15	44,28	301,38	
ИТОГО В СУТКИ		1505	60,15	68,04	260,533	1900,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
день							
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,24	10,03	13,98	231,83	68
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		450	9,34	10,23	48,08	378,89	
Обед	Суп из овощей со сметаной	250	2,75	7,3	16,36	140,85	73
	Хичины с картошкой	50	4,51	5,04	28,47	189	219
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	15,893	60	34
	Хлеб в/с	70	6,2	0,4	40,2	189,4	79
ИТОГО		550	13,62	12,9	100,923	579,25	
Полдник	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	46
	с сыром	20	3,9	4,02	-	52,8	
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		270	6,96	13,45	32,27	275,16	
Ужин	Сладкий плов	150	21,89	16,03	22,6	321	13
	с яблоками	25	0,64	0,64	15,68	70,4	84
ИТОГО		175	22,53	16,67	38,28	391,4	13
ИТОГО В СУТКИ		1425	52,45	53,25	219,553	1624,7	