

Заведующий МБДОУ

«Детский сад «Чайка»

_____ **Фрик Т.В..**

Приказ №19/13« 30 » августа 2024гг

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

«Детский сад «Журавушка» филиал МБДОУ «Детский сад «Чайка»

от 2-7 лет

Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	№ тех. карты
ДЕНЬ 1							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные с сыром	160 7	6,25 3,5	5,18 7,94	28,0 1,01	172,2 63,35	1	256
Батон с маслом сливочным	30/5	2,27 0,03	1,27 3,63	13,66 0,04	78,2 37,4	2	69
Чай с сахаром	200	0	0	14,0	52,0	5	457
Итого за завтрак:	402	12,05	18,02	53,71	403,15		
Второй завтрак							
Фрукт	100	0,34	0	19,1	64,5	18	82
Обед							
Борщ на мясокостном бульоне	200	1,84	5,42	10,87	102,08	10	93
Сметана	5	0,1	1,41	0,16	14,2	34	433
Плов из говядины	180	9,07	16,8	33,58	337,03	11	330
Компот из сухофруктов	200	0,07	0	19,64	99,0	14	495
Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	136,5	15	573
Итого за обед:	635	16	24,47	65,03	688,81		
Ужин							
Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	16	63
Свежие огурцы	50	0,35	0,05	0,95	5,5	13	148
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,4	0,95	5,5	15	573
Коржик молочный	60	2,8	4,9	24,8	154	17	547
Чай чёрный с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	20	460
Итого за ужин:	440	7,44	10,8	55,35	352,15		
Итого за день:	1577	35,99	53,29	183,19	1496,71		

ДЕНЬ 2							
Завтрак							
Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом	200	6,9	7,27	27,05	230,68	21	225
Батон с сыром	30/10	2,27/5,0	1,27/11,4	13,66/1,46	78,2/90,5	3	63
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	22	465
Итого за завтрак:	440	16,97	22,44	55,77	487,38		
Второй завтрак							
Сок	100	0,5	0	14	403,15	9	501
Обед							
Суп картофельный с горохом с гренками на костном бульоне	200	5,92	2,62	12,62	97,8	23	127
Гренки	20	1,49	0,15	9,15	43,98	24	143
Вареники с картофелем и маслом	200 5	6,7 0,03	4,3 3,63	35,2 0,04	221,0 37,4	25	522
Компот	200	0,07	0	19,64	99	14	495
Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	136,5	15	573
Итого за обед:	685	20,56	11,54	88,09	664,68		
Ужин							
Сырники творожные	150	15,8	5,3	17,9	182	27	286
Соус молочный сладкий	30	1,24	1,03	2,42	35,3	28	406
Чай чёрный с сахаром	200	0	0	14,0	52,0	5	457
Печенье	30	7,5	9,8	74,4	415	48	582
Итого за ужин:	410	24,54	16,13	108,72	684,3		
Итого за день:	1635	62,41	50,11	271,68	1903,86		
ДЕНЬ 3							

Завтрак							
Каша геркулесовая молочная	200	8,25	8,83	30,9	236,2	30	212
Какао на молоке	200	3,38	2,88	24,0	135,0	31	459
Батон с маслом и сыром	30 5 10	2,27 0,03 5,0	1,27 3,63 11,4	13,66 0,04 1,46	78,2 37,4 90,5	4	64
Итого за завтрак:	445	18,93	28,01	70,06	577,3		
Второй завтрак							
Фрукт	100	0,34	0	19,1	67,5	18	82
Обед							
Свекольник на мясокостном бульоне	200	1,86	3,78	8,26	74,6	33	98
Сметана	5	0,1	0,75	0,16	7,8	34	433
Котлета из говядины	70	11,64	15,07	14,5	184,94	35	339
Картофельное пюре	130	2,7	4,55	18,1	128,65	37	377
Огурец свежий	50	0,35	1,05	0,95	5,5	13	148
Компот из сухофруктов	200	0,07	0	19,64	99,0	14	495
Хлеб пшеничный	60	7,92	0,84	0,78	136,5	15	573
Итого за обед:	715	24,64	26,04	62,39	636,99		
Ужин							
Рагу овощное	150	5,37	12,4	37,2	153,0	39	322
Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189	40	542
Чай чёрный с сахаром	200	0	0	14,0	52,0	5	457
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,4	0,95	5,5	15	573
Итого за ужин:	440	12,03	19,5	79,95	399,5		
Итого за день:	1700	58,35	76,05	216,4	1671,79		
ДЕНЬ 4							

Завтрак							
Каша манная молочная	200	7,2	6,36	34,5	224	43	214
Батон с маслом	30/5	2,27/0,03	1,27/3,63	13,66/0,04	78,2/37,4	2	69
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	20	460
Итого за завтрак:	435	11,1	12,56	59,7	403,6		
Второй завтрак							
Кисломолочный продукт	100	2,75	2,5	4	58	32	470
Обед							
Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,22	2,82	7,84	65,6	44	114
Голубцы ленивые из говядины	160	9,86	7,63	7,18	204,76	45	333
Соус томатно-сметанный	50	1,65	9,34	2,67	101,35	46	410
Сок	200	1,5	-	30,3	128	9	501
Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	136,5	15	573
Итого за обед:	670	20,15	20,63	48,77	636,21		
Ужин							
Котлеты картофельные	150	6,6	18,6	5,34	202	47	186
Вафля	30	6,15	3,45	1,98	140,0	48	582
Чай чёрный с сахаром	200	0	0	14,0	52,0	5	457
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,4	0,39	58,5	15	573
Итого за ужин:	410	15,21	22,45	21,71	452,5		
Итого за день:	1615	46,8	55,64	149,28	1559,81		
ДЕНЬ 5							
Завтрак							
Омлет натуральный	120	3,5	5,37	2,8	157,72	49	268
Батон с сыром	30	2,27	1,27	13,66	78,2	3	63
	10	5,0	11,4	1,46	90,5		

и маслом	5	0,03	3,63	0,04	37,4		
Кофейный напиток с молоком	200	2,64	2,62	14,39	87,21	22	465
Итого за завтрак:	365	13,44	24,29	32,35	451,03		
Второй завтрак							
Сок	100	0,5	0	9,1	52,6	9	501
Обед							
Суп картофельный с клёцками на мясокостном бульоне	200	2,12	2,8	7,56	64	50	115
Гуляш из говядины	100	8,13	7,5	17,98	238,36	52	327
Каша перловая рассыпчатая	130	3,7	4,06	25,9	115,3	53	207
Компот из сухофруктов	200	0,07	0	19,64	99,0	14	495
Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	136,5	15	573
Итого за обед:	690	18,94	15,2	71,86	653,16		
Ужин							
Оладьи	160	12,0	15,0	60,6	429,0	54	526
Молоко сгущённое	20	1,44	1,7	11,1	65,4	77	471
Чай чёрный с сахаром	200	0	0	14,0	52,0	84	456
Итого за ужин:	380	13,44	16,7	85,7	546,4		
Итого за день:	1535	46,32	56,19	199,01	1703,19		
ДЕНЬ 6							
Завтрак							
Суп картофельный из рыбной консервы «Сайра»	200	7,44	9,12	8,04	144	57	122
Батон с маслом	30/5	2,27/0,03	1,27/3,63	13,66/0,04	78,2/37,4	2	69
Какао с молоком	200	3,38	2,88	24,0	135,0	31	459
Итого за завтрак:	435	13,12	16,9	45,74	394,6		

Второй завтрак							
Фрукт	100	0,34	0	19,1	67,5	18	82
Обед							
Борщ с фасолью на мясокостном бульоне	200	2,94	3,7	8,76	80	58	96
Сметана	5	0,1	1,41	0,16	14,2	34	433
Биточки из говядины.	70	11,64	15,07	14,5	184,94	35	339
Отварные макаронные изделия	130	5,88	4,76	29,29	194,9	1	256
Соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	59	419
Сок	200	1,5	-	30,3	128	9	501
Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	136,5	15	573
Итого за обед:	715	27,45	27,42	86,09	764,49		
Ужин							
Гренка молочная с сыром	130	11,4	16,6	1,71	250,4	60	146
Свёкла отварная порционная	50	1,5	1,3	5	37,5	61	156
Чай чёрный с сахаром	200	0	0	14,0	52,0	5	457
Итого за ужин:	400	12,9	17,9	20,71	339,91		
Итого за день:	1650	53,81	62,22	171,64	1566,49		
ДЕНЬ 7							
Завтрак							
Каша пшённая молочная	200	5,0	6,4	26,9	185,95	62	229
Батон с маслом	30	2,27	1,27	13,66	78,2		
и сыром	5	0,03	3,63	0,04	37,4	3	63
	10	5,0	11,4	1,46	90,5		
Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,12	22	465
Итого за завтрак:	445	15,24	25,32	56,45	479,17		
Второй завтрак							

Кисломолочный продукт	100	2,75	2,5	4,0	58,0	32	470
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	3,32	9,76	78,2	63	129
Суфле из курицы с рисом	140	26,4	20,36	5,34	380,0	64	369
Соус сметано- томатный	50	1,65	9,34	10,68	405,4	46	410
Компот из сухофруктов	200	0,07	0	19,64	99,0	14	495
Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	136,5	15	573
Итого за обед:	650	35,36	33,86	46,2	1099,1		
Ужин							
Вареники ленивые с творогом и сливочным маслом	130/5	7,37/0,03	13,68/3,63	29,07/0,04	230,0/37,4	65	289
Свежий фрукт	100	0,34	0	19,1	67,5	19	82
Чай чёрный с сахаром	200	0	0	14,0	52,0	5	457
Итого за ужин:	435	7,74	17,31	62,21	349,5		
Итого за день:	1630	61,09	78,99	168,86	1985,77		
ДЕНЬ 8							
Завтрак							
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	5,7	6,36	35,9	224	66	217
Батон с маслом и сыром	30	2,27	1,27	13,66	78,2	4	64
	5	0,03	3,63	0,04	37,4		
	10	5,0	11,4	1,46	90,5		
Какао с молоком	200	3,38	2,88	24,0	135,0	31	459
Итого за завтрак:	445	16,38	25,54	75,06	565,1		
Второй завтрак							
Сок	100	0,5	0	9,1	52,6	9	501
Обед							

Щи из свежей капусты	200	1,2	3,6	3,04	49,4	67	104
Пельмени из говядины со сливочным маслом	250	24,8	39,3	46,34	488,9	69	520
Компот из сухофруктов	200	0,07	0	19,64	99,0	14	495
Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	136,5	15	573
Итого за обед:	710	30,99	43,74	69,8	773,8		
Ужин							
Запеканка картофельная с овощами	150	5,7	4,2	12,9	112,5	71	183
Вафли	30	1,74	8,4	18,8	134,8	29	580
Чай чёрный с сахаром	200	0	0	14,0	52,0	5	457
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,4	0,39	58,5	15	573
Итого за ужин:	410	9,9	13	46,09	357,8		
Итого за день:	1665	57,77	82,28	200,05	1749,3		
ДЕНЬ 9							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	160,2	72	139
Батон с маслом	30/5	2,27/0,03	1,27/3,63	13,66/0,04	78,2/37,4	2	69
Кофейный напиток с молоком	200	2,64	2,62	14,39	87,21	22	465
Итого за завтрак:	435	10,7	14	47,79	363,01		
Второй завтрак							
Свежий фрукт	100	0,34	0	19,1		18	82
Обед							
Рассольник «Ленинградский» на мясокостном бульоне	200	2,1	4,08	10,6	87,6	73	100
Сметана	5	0,1	1,41	0,16	14,2	34	433
Рулет из говядины с	150	14,91	12,3	11,7	218,0	74	345

яйцом							
Соус томатный	50	0,88	2,87	4,09	46,15	59	419
Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	136,5	15	573
Сок	200	1,5	-	30,3	128	9	501
Итого за обед:	665	21,41	21,5	57,63	630,45		
Ужин							
Блинчики	160	12,6	19,6	50,6	429	75	523
Молоко сгущённое	20	1,44	1,7	11,1	65,4	77	471
Чай чёрный с сахаром	200	0	0	14,0	32,58	5	457
Итого за ужин:	380	14,04	21,3	75,7	526,9		
Итого за день:	1580	46,49	56,8	200,22	1587,94		
ДЕНЬ 10							
Завтрак							
Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200	8,7	7,49	31,4	227,7	78	213
Батон с сыром	30/10	2,27/5,0	1,27/11,4	13,66/1,46	78,2/90,5	3	63
Какао с молоком	200	3,38	2,88	24,0	135,0	31	459
Итого за завтрак:	440	19,35	23,04	70,52	531,14		
Второй завтрак							
Кисломолочный продукт	100	2,75	2,5	4,0	58,0	32	470
Обед							
Суп картофельный с фрикадельками	200	7,16	7,66	6	121,6	79	123
Жаркое по -домашнему	180	18,8	14,3	25,8	307	81	328
Свежий огурец	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13	148
Компот из сухофруктов	200	0,07	0	19,64	99,0	14	495
Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	136,5	15	573
Итого за обед:	700	31,37	22,86	53,36	670,7		
Ужин							
Запеканка творожная	150	15,9	7,7	15	194	82	279

Печенье	30	6,15	3,45	1,98	140,0	48	582
Соус молочный сладкий	30	0,72	1,44	2,37	25,38	28	406
Чай чёрный с сахаром	200	0	0	14,0	52,0	5	457
Итого за ужин:	410	22,77	12,59	33,35	411,38		
Итого за день:	1650	76,24	60,99	161,23	1671,22		
Итого за 10 дней:	16237	545,27	632,56	1921,56	16896,08		