

Утверждено:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №74 «Пчёлка»

Е.В. Е.В. Карандайкина

Приказ № 38 от 05.04 2024 г.



Примерное 10 дневное меню

МБДОУ «Детский сад №74 «Пчёлка»

2024г.

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С			
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	160	200	4,06	5,08	4,4	5,50	25,13	31,42	156,38	195,48	157
	Кофейный напиток с молоком	160	200	1,79	2,79	0,001	0,04	14,5	19,8	77,74	90,56	391
	Бутерброды с повидлом	30	40	0,93	1,24	2,93	3,91	13,22	20,30	91,02	121,36	498
Итого за прием		350	440	6,78	9,11	7,33	9,45	52,85	71,52	325,14	407,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	-	-	12,7	12,7	55,0	55,0	408
Итого за прием		100	100	0,5	0,5	-	-	12,7	12,7	55,0	55,0	
Обед	Салат луковый	20	30	0,3	0,4	1,8	2,7	1,4	2,1	23	34	45
	Суп картофельный с клёцками	160/ 16	200/ 20	1,61	2,02	2,05	2,57	6,22	7,78	49,85	62,32	69
	Говядина, тушеная с капустой	155	175	16,5	18,6	24,9	28,1	9,0	10,16	325	366,9	109
	Кисель из свежих ягод	150	200	0,09	0,12	0,05	0,08	15,8	21,15	64,35	85,80	396
	Хлеб пшеничный	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,4	68,1	
	Хлеб ржаной	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107	
Итого за прием		561	705	22,04	25,98	29,34	34,19	60,96	80,52	593,2	724,12	
Уплотненный полдник	Картофель, запеченный с яйцом	180	200	10,5	11,7	24,5	27,2	22,38	24,87	352,2	391,35	120
	Какао с молоком	180	200	2,28	2,61	0,39	0,45	21,76	25,95	98,63	118,29	387
	Хлеб пшеничный	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,4	56,75	
	Печенье	20	40	1,48	2,96	2,0	4,0	15,24	30,48	84,0	168,0	604
	Фрукты	95	100	1,42	1,5	0,09	0,1	19,95	21,0	84,55	89,0	90
Итого за прием		495	565	17,34	20,85	27,24	32,08	87,95	113,08	664,78	823,39	
Итого за день		1506	1810	46,66	56,44	63,91	75,72	214,46	277,82	1638,12	2009,91	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С			
Завтрак	Запеканка из творога	120	150	21,11	26,39	4,88	6,11	37,6	47,0	278,8	348,5	195
	Чай	160	200	0,09	0,1	0,01	0,02	0,018	0,02	0,9	1	281
	Бутерброды с маслом	30	40	1,21	1,62	11,3	15,1	7,2	9,66	135,78	181,04	495
Итого за прием		310	390	22,32	28,01	16,18	21,21	44,85	56,72	415,48	529,81	
Второй завтрак	Снеж-ок йогурт сладкий	100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	11,8	11,8	83	83	406
Итого за прием		100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	11,8	11,8	83	83	
Обед	Огурцы свежие	25	25	0,2	0,2	0,03	0,03	0,83	0,83	4,32	4,32	308
	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	170	200	6,27	7,38	4,62	5,44	8,14	9,58	99,31	116,84	54-16с
	Голубцы ленивые	60/20	70/30	5,3	6,17	6,6	7,7	3,9	4,5	98	114,3	121
	Картофельное пюре	110	130	1,49	1,76	3,67	4,34	15,37	18,17	100,56	118,84	317
	Компот из смеси с/фр	150	200	0,42	0,56	-	-	20,55	27,4	83,88	111,84	399
	Хлеб пшеничный	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,4	68,1	
	Хлеб ржаной	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107	
Итого за прием		595	735	17,22	20,91	15,4	18,25	77,33	99,81	517,07	641,24	
Уплотненный полдник	Каша «Дружба» молочная жидкая	180	200	4,41	4,91	4,21	4,68	22,20	24,67	144,36	160,4	155
	Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	9,07	10,08	108,10	120,12	405
	Хлеб пшеничный	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,4	56,75	
	Булочка ванильная	50	60	3,49	4,19	3,91	4,70	28,25	33,9	161,16	193,40	428
	Фрукты	95	100	1,42	1,5	0,09	0,1	19,95	21,0	84,55	89,0	90
Итого за прием		525	585	16,01	18,27	14,2	16,19	88,09	100,43	543,57	619,67	
Итого за день		1530	1810	58,75	70,39	48,28	58,15	222,07	268,76	1559,12	1873,72	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	160	200	4,96	6,20	3,58	4,48	25,31	31,64	153,36	191,70	160
	Кофейный напиток с молоком	160	200	1,79	2,79	0,001	0,04	14,5	19,8	77,74	90,56	391
	Бутерброды с сыром	35	45	4,88	6,28	7,37	9,48	7,51	9,66	115,9	149,06	492
Итого за прием		355	445	11,63	15,27	10,95	14	47,32	61,1	347	431,32	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	-	-	12,7	12,7	55,0	55,0	408
Итого за прием		100	100	0,5	0,5	-	-	12,7	12,7	55,0	55,0	
Обед	Морковь отварная	20	30	0,25	0,35	0,02	0,03	1,1	1,7	5,5	8,5	16
	Свекольник	170	200	1,49	1,76	3,48	4,12	7,88	9,28	68,95	81,18	65
	Курица в соусе с томатом	60	70	12,92	15	10,46	12,2	1,15	1,34	150,45	175,52	288
	Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,3	3,9	2,6	3,1	23,2	27,4	132	156	176
	Кисель из повидла	150	200	0,09	0,12	0,0	0,0	29,03	38,71	116,49	155,32	395
	Хлеб пшеничный	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,4	68,1	
	Хлеб ржаной	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107	
Итого за прием		570	710	21,59	25,97	17,1	22,19	90,9	117,7	604,39	751,62	
Уплотненный полдник	Вареники с творожным, овощным фаршами	180	200	5,72	7,15	1,4	1,75	36,63	45,79	182,0	227,51	441
	Чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	13,74	15,24	54,9	61,01	382
	Хлеб пшеничный	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,4	56,75	
	Вафли	20	20	2,65	3,19	1,51	1,82	37,89	45,47	98	98	450
	Фрукты	95	100	1,42	1,5	0,09	0,1	19,95	21,0	84,55	89,0	90
Итого за прием		525	585	17,26	19,59	11,87	13,38	99,75	114,25	575,35	656,29	
Итого за день		1550	1840	50,98	61,3	49,92	69,57	250,67	305,75	1581,74	1894,23	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	
		Я	С	я	с	я	с	я	с			
Завтрак	Омлет натуральный	100	120	8,95	10,74	12,76	15,31	1,84	2,20	158,15	189,78	188
	Какао с молоком	160	200	2,08	2,61	0,36	0,45	20,76	25,95	94,63	118,29	387
	Бутерброды с повидлом	30	40	0,93	1,24	2,93	3,91	13,22	20,30	91,02	121,36	498
Итого за прием		290	360	11,96	14,59	16,05	19,67	35,82	48,45	343,8	429,43	
Второй завтрак	Снеж-ок йогурт сладкий	100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	11,8	11,8	83	83	406
Итого за прием		100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	11,8	11,8	83	83	
Обед	Салат из свежих огурцов	20	30	0,1	0,25	0,9	1,3	0,6	0,9	11	16,5	13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170/23	200/28	5,48	6,44	5,64	6,64	7,54	8,88	102,88	121,04	71
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	90	100	9,82	11,46	6,40	7,47	4,27	4,99	114	133,0	223
	Картофельное пюре	110	130	1,49	1,76	3,67	4,34	15,37	18,17	100,56	118,84	317
	Компот из смеси с/фр	150	200	0,42	0,56	-	-	20,55	27,4	83,88	111,84	399
	Хлеб пшеничный	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,4	68,1	
	Хлеб ржаной	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107	
Итого за прием		603	738	20,85	25,31	17,15	20,49	76,87	99,67	543,32	676,32	
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая	180	200	4,60	5,12	4,03	4,48	26,10	29,01	159,17	176,86	167
	Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	9,07	10,08	108,10	120,12	405
	Хлеб пшеничный	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,4	56,75	
	Творожники песочные	50	60	6,11	7,33	6,54	7,84	19,94	23,92	163,06	195,67	417
	Фрукты	95	100	1,47	1,5	0,09	0,1	19,95	21,0	84,55	89,0	90
Итого за прием		525	585	18,87	21,62	16,66	19,13	83,68	94,79	560,28	638,4	
Итого за день		1518	1783	54,88	64,72	52,36	61,79	208,17	254,71	1530,4	1827,15	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	
		Я	С	я	с	я	с	я	с			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	200	4,43	5,55	1,47	1,84	15,64	19,56	93,56	116,96	86
	Кофейный напиток с молоком	160	200	1,79	2,79	0,001	0,04	14,5	19,8	77,74	90,56	391
	Бутерброды с сыром	35	45	4,88	6,28	7,37	9,48	7,51	9,66	115,9	149,06	492
Итого за прием		355	445	11,1	14,62	8,84	11,36	37,65	49,02	287,2	356,58	
Второй завтрак	Фрукты	95	100	1,42	1,5	0,09	0,1	19,95	21,0	84,55	89,0	90
Итого за прием		95	100	1,42	1,5	0,09	0,1	19,95	21,0	84,55	89,0	
Обед	Свекла отварная	20	30	0,3	0,4	0,0	0,05	1,45	2,15	7,0	10,5	17
	Рассольник ленинградский	170	200	1,4	1,7	3,5	4,2	10,4	12,3	81,6	96	53
	Печень по - строгановски	70	100	10,0	14,4	4,04	5,78	2,48	3,55	85,05	121,51	97
	Каша ячневая рассыпчатая	110	130	3,5	4,24	2,7	3,2	22,66	26,78	131,26	155,1	180
	Компот из смородины черной	150	200	0,2	0,3	0,05	0,07	13,56	18,09	55,64	74,19	402
	Хлеб пшеничный	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,4	68,1	
	Хлеб ржаной	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107	
Итого за прием		580	740	18,94	25,88	10,83	14,04	79,09	102,2	539,16	681,46	
Уплотненный полдник	Рагу из птицы	180	200	13,5	15,0	11,9	13,24	15,45	17,66	223,22	255,1	290
	Напиток из шиповника	180	200	0,5	0,68	0	0	17,28	23,05	71,17	94,90	409
	Хлеб пшеничный	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,4	56,75	
	Яйца вареные	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,24	0,24	62,66	62,66	187
Итого за прием		420	465	20,74	22,84	16,76	18,17	41,59	51,73	402,45	469,41	
Итого за день		1450	1750	52,2	64,84	47,52	62,67	208,28	263,95	1413,36	1806,45	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С			
Завтрак	Макаронные изделия, запеченные с сыром	120	150	5,84	7,3	9,44	11,8	19,6	24,5	188,8	236	216
	Чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	13,74	15,24	54,9	61,01	382
	Бутерброды с повидлом	30	40	0,93	1,24	2,93	3,91	13,22	20,30	91,02	121,36	498
Итого за прием		330	390	9,11	11,15	12,77	16,16	56,17	70,75	386,27	475,65	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	-	-	12,7	12,7	55,0	55,0	408
Итого за прием		100	100	0,5	0,5	-	-	12,7	12,7	55,0	55,0	
Обед	Огурцы свежие	25	25	0,2	0,2	0,03	0,03	0,83	0,83	4,32	4,32	308
	Суп картофельный с бобовыми	170	200	3,92	4,61	2,84	3,35	10,67	12,56	84,04	98,88	67
	Мясо духовое	170	200	13,82	16,26	14,69	17,28	14,81	17,42	246,84	290,4	281
	Компот из смеси с/фр	150	200	0,42	0,56	-	-	20,55	27,4	83,88	111,84	399
	Хлеб пшеничный	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,4	68,1	
	Хлеб ржаной	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107	
Итого за прием		580	730	23,63	29,91	23,12	29,16	86,32	111,35	586,6	742,08	
Уплотненный полдник	Каша пшённая молочная жидкая	180	200	5,43	6,04	4,95	5,5	28,18	31,32	179,04	198,94	165
	Какао с молоком	180	200	2,34	2,61	0,40	0,45	23,35	25,95	106,45	118,29	387
	Хлеб пшеничный	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,4	56,75	
	Ватрушки с овощным или сладким фаршем	50	60	2,65	3,19	1,51	1,82	37,89	45,47	175,86	211,04	450
	Фрукты	95	100	1,42	1,5	0,09	0,1	19,95	21,0	84,55	89,0	90
Итого за прием		500	550	13,6	15,6	6,84	7,79	112,46	128,37	566,3	646,29	
Итого за день		1510	1770	46,99	57,16	47,33	61,11	237,65	283,17	1594,17	1919,02	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С			
Завтрак	Запеканка из творога	120	150	21,11	26,39	4,88	6,11	37,6	47,0	278,8	348,5	195
	Чай	160	200	0,09	0,1	0,01	0,02	0,018	0,02	0,9	1	281
	Бутерброды с маслом	30	40	1,21	1,62	11,3	15,1	7,2	9,66	135,78	181,04	495
Итого за прием		310	390	22,32	28,01	16,18	21,21	44,85	56,72	415,48	529,81	
Второй завтрак	Снеж-ок йогурт сладкий	100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	11,8	11,8	83	83	406
Итого за прием		100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	11,8	11,8	83	83	
Обед	Маринад овощной со свеклой	30	40	0,4	0,5	2,7	3,6	2,6	3,4	35,9	47,86	54-22з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	170	200	2,03	2,39	2,29	2,70	5,05	5,95	49,06	57,72	70
	Омлет с мясом	140	170	18,92	22,98	21,74	26,4	2,68	3,26	282,2	342,7	193
	Кисель из свежих ягод	150	200	0,09	0,12	0,05	0,08	15,8	21,15	64,35	85,80	396
	Хлеб пшеничный	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,4	68,1	
	Хлеб ржаной	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107	
Итого за прием		550	690	24,04	29,79	28,45	34,85	56,96	75,86	578,92	728,62	
Уплотненный полдник	Каша ячневая молочная вязкая	180	200	6,50	7,23	4,27	4,75	24,22	26,92	161,44	179,38	168
	Хлеб пшеничный	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,4	56,75	
	Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	9,07	10,08	108,1	120,12	405
	Гренки из пшеничного хлеба	25	25	3,11	3,11	0,39	0,39	17,49	17,49	85,97	85,97	58
	Фрукты	95	100	1,42	1,5	0,09	0,1	19,95	21,0	84,55	89,0	90
Итого за прием		500	550	17,72	19,51	10,75	11,95	79,35	86,27	485,46	531,22	
Итого за день		1460	1730	67,28	80,51	57,88	70,51	213,96	260,65	1562,86	1872,65	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	
		Я	С	я	с	я	с	я	с			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	160	200	4,09	5,12	3,58	4,48	23,2	29,01	141,48	176,86	167
	Кофейный напиток с молоком	160	200	1,79	2,79	0,001	0,04	14,5	19,8	77,74	90,56	391
	Бутерброды с повидлом	30	40	0,93	1,24	2,93	3,91	13,22	20,30	91,02	121,36	498
Итого за прием		350	440	5,11	6,46	6,52	8,41	36,43	49,33	233,4	299,22	
Второй завтрак	Снеж-ок йогурт сладкий	100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	11,8	11,8	83	83	406
Итого за прием		100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	11,8	11,8	83	83	
Обед	Огурцы свежие	25	25	0,2	0,2	0,03	0,03	0,83	0,83	4,32	4,32	308
	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	170	200	6,27	7,38	4,62	5,44	8,14	9,58	99,31	116,84	54-16с
	Котлеты, биточки	60	70	8,94	10,43	7,47	8,72	11,83	13,81	150,3	175,4	255
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,02	4,75	6,08	7,18	22,93	27,10	137,8	162,86	306
	Соус томатный	20	30	0,1	0,16	0,82	1,24	1,04	1,5	12	18,2	354
	Кисель из повидла	150	200	0,09	0,12	0,0	0,0	29,03	38,71	116,49	155,32	395
	Хлеб пшеничный	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,4	68,1	
	Хлеб ржаной	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107	
Итого за прием		595	735	23,16	27,88	19,56	23,35	102,34	130,86	651,22	808,04	
Уплотненный полдник	Вареники с творожным, овощным фаршами	180	200	5,72	7,15	1,4	1,75	36,63	45,79	182,0	227,51	441
	Компот из смородины черной	180	200	0,27	0,3	0,06	0,07	16,28	18,09	66,77	74,19	402
	Хлеб пшеничный	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,4	56,75	
	Печенье	20	20	1,48	1,48	2,0	2,0	15,24	15,24	84,0	84,0	604
	Фрукты	95	100	1,42	1,5	0,09	0,1	19,95	21,0	84,55	89,0	90
Итого за прием		495	545	10,55	12,51	3,81	4,25	96,72	110,9	462,72	531,45	
Итого за день		1540	1820	43,02	56,05	48,39	61,51	247,29	316,62	1430,34	1821,71	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С			
Завтрак	Омлет натуральный	100	120	8,95	10,74	12,76	15,31	1,84	2,20	158,15	189,78	188
	Чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	13,74	15,24	54,9	61,01	382
	Хлеб пшеничный	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,4	56,75	
Итого за прием		300	345	10,61	12,82	13,02	15,64	24,2	28,22	258,45	307,54	
Второй завтрак	Фрукты	95	100	1,42	1,5	0,09	0,1	19,95	21,0	84,55	89,0	90
Итого за прием		95	100	1,42	1,5	0,09	0,1	19,95	21,0	84,55	89,0	
Обед	Морковь отварная	20	30	0,25	0,35	0,02	0,03	1,1	1,7	5,5	8,5	16
	Свекольник	170	200	1,49	1,76	3,48	4,12	7,88	9,28	68,95	81,18	65
	Гуляш из говядины	40/30	50/40	11,37	14,61	12,14	15,61	2,23	2,86	163,65	210,41	246
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	1,46	1,72	5,08	6,0	28,33	33,48	164,93	194,92	297
	Компот из смеси с/фр	150	200	0,42	0,56	-	-	20,55	27,4	83,88	111,84	399
	Хлеб пшеничный	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,4	68,1	
	Хлеб ржаной	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107	
Итого за прием		580	730	18,53	23,84	21,26	26,50	88,63	114,05	617,91	781,95	
Уплотненный полдник	Каша овсяная из «Геркулес» жидкая	180	200	5,69	6,33	5,4	6,0	25,49	28,33	173,35	192,62	162
	Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	9,07	10,08	108,10	120,12	405
	Хлеб пшеничный	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,4	56,75	
	Пирожки печеные из сдобного теста	50	60	2,69	3,23	3,24	3,89	27,9	33,48	151,52	181,83	455
Итого за прием		430	485	15,07	17,23	14,64	16,6	71,08	82,67	478,3	551,32	
Итого за день		1405	1660	45,63	55,39	49,01	62,84	204,86	265,94	1439,21	1829,81	