

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ
«Детский сад №184»
/Щеголева Н.А./
«02» августа 2024 г.
Лр. № 59/2 от 02.08.2024

Десятидневное

меню

МДОУ «Детский сад №184»

СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	3,3	8,2	27,2	207,2	1
	Кофейный напиток с молоком	190	3,9	4,5	20,3	118	7
	Батон с сыром	30/15	4,4	5,4	15,3	110	
Итого за завтрак		435	11,6	18,1	62,8	435,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,8	-	20	84	
Обед	Кабачковая икра	50	0,5	0,06	3,4	14,5	
	Суп с клецками на кур/бульоне со сметаной	200/10	3,2	2,6	20,6	112,5	12
	Плов с курицей	150/75	15,8	19,36	34,4	302,2	48
	Компот из сухофруктов	180	0,98	-	23,6	100	10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
Итого за обед		735	25,32	23,22	109,06	672,1	
Уплотненный полдник	Творожный пудинг с джемом (повидлом)	140/10	11,5	8,5	15,5	281,2	36
	Ряженка	180	4	5,2	7,56	113,4	
	Печенье	15	0,8	1,71	11,49	62,1	
	Батон	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
Итого за уплотнен. полдник		375	18,61	16,31	49,49	535,3	
Итого за день		1745	56,33	57,63	241,35	1726,6	

СЕЗОН:**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	4,2	8,9	22,7	205,7	2
	Какао с молоком	190	3,8	6	20,2	119	8
	Батон с маслом	30/5	2,3	5,1	14,9	105	
Итого за завтрак		425	10,3	20	57,8	429,7	
Второй завтрак	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	
Обед	Огурец	50	0,4	0,05	1,7	7	
	Щи на м/б со сметаной	200/10	3,7	2,4	7,7	51,7	13
	Гречка отварная	150	4,5	6,4	21,9	210,5	21
	Гуляш в томатном соусе	75	5,8	7,1	5,1	110,6	20
	Кисель	180	-	-	27,6	110,4	11
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
Итого за обед		735	19,24	17,15	91,06	633,1	
Уплотненный полдник	Рыба, тушенная с овощами в томате	75/145	15,8	15,1	13,8	229,1	42
	Чай с сахаром	190	0,16	-	11,9	56,8	9
	Вафля	25	0,8	0,7	15,1	87,5	
	Батон	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
Итого за уплотнен. полдник		465	19,07	16,7	55,74	452	
Итого за день		1825	49,41	5,65	224,2	1604,8	

СЕЗОН:**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	3,4	8,7	26,4	202,6	3
	Кофейный напиток с молоком	190	3,9	4,5	20,3	118	7
	Батон с маслом	30/5	2,3	5,1	14,9	105	
Итого за завтрак		425	9,6	18,3	61,6	425,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,8	-	20	84	
Обед	Сельдь соленая	60	8,4	7,5	-	128	
	Борщ на м/б	200	2,8	1,2	5,2	50,7	14
	Картофельная запеканка с мясом	150/75	8,6	11,2	27,3	226,9	23
	Компот из сухофруктов	180	0,98	-	23,6	100	10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
Итого за обед		735	25,62	21,1	83,16	648,5	
Уплотненный полдник	Ленивые вареники со сметанным соусом	130/20	9,8	11,4	31,1	287,6	37
	Йогурт	180	6	2,7	11,3	116	
	Конфета	20	0,16	-	14,6	60,8	
	Батон	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
Итого за уплотнен. полдник		380	18,27	15	71,94	543	
Итого за день		1740	54,29	54,4	236,7	1701,1	

СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша молочная манная	200	3,6	8,1	30	204,9	4
	Какао с молоком	190	3,8	6	20,2	119	8
	Батон с сыром	30/15	4,4	5,4	15,3	110	
Итого за завтрак		435	11,8	19,5	65,5	433,9	
Второй завтрак	Груша	200	0,8	0,6	19	84	
Обед	Кукуруза консервированная	50	1	-	5,5	25	
	Свекольник на м/б со сметаной	200/10	3,9	2,7	9,6	76,4	15
	Рис отварной, овощи тушеные	150	4,5	8,8	14,7	173,7	24
	Гуляш в томатном соусе	75	5,8	7,1	5,1	110,6	20
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,19	0,08	16,5	66,0	49
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
Итого за обед		735	20,23	19,88	78,46	594,6	
Уплотненный полдник	Рыбная котлета	75	8,4	7,3	6,6	153,5	41
	Макароны отварные	145	5,6	5,9	24,2	150,4	25
	Чай с сахаром	190	0,16	-	11,9	56,8	9
	Вафля	25	0,8	0,7	15,1	87,5	
	Батон	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
Итого за уплотнен. полдник		455	16,5	14,5	67,76	500,6	
Итого за день		1825	49,33	54,48	230,72	1613,1	

СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	3,32	6,1	24,9	202	5
	Кофейный напиток с молоком	190	3,9	4,5	20,3	118	7
	Батон с маслом	30/5	2,3	5,1	14,9	105	
Итого за завтрак		425	9,52	15,7	60,1	425	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,8	-	20	84	
Обед	Свекла отварная порционная	50	0,75	0,05	5	21	
	Суп полевой на м/б со сметаной	200/5	2,4	2,6	11,5	94,3	16
	Картофельное пюре	150	2,4	3,9	14,4	113,9	22
	Бефстроганов из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	75	7,5	11,8	5,1	112,3	26
	Компот из сухофруктов	180	0,98	-	23,6	100	10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
Итого за обед		730	18,87	19,55	86,66	584,4	
Уплотненный полдник	Тушеная капуста	150	3,1	5,7	11,9	119,7	27
	Оладьи из печени	95	13,4	9,3	7,8	182	28
	Чай с сахаром	190	0,16	-	11,9	56,8	9
	Булочка с повидлом	55	3,39	4,28	21,3	132,5	45
	Батон	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
Итого за уплотнен. полдник		510	21,59	19,88	62,86	543,4	
Итого за день		1865	50,78	55,13	229,62	1636,8	

СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	3,9	7,8	26,7	201,9	6
	Чай с сахаром	190	0,16	-	11,9	56,8	9
	Батон с маслом	30/5	2,3	5,1	14,9	105	
Итого за завтрак		425	6,36	12,9	53,5	363,7	
Второй завтрак	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	
Обед	Огурец	50	0,4	0,05	1,7	7	
	Суп гороховый на кур/б	200	4,4	4,9	23,9	132,5	17
	Шницель куриный	75	10,7	9,9	9,1	155,6	29
	Овощи, тушеные в соусе	150	3,1	3,2	11,9	128,4	30
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,19	0,08	16,5	66,0	49
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
Итого за обед		725	23,63	19,33	90,16	632,4	
Уплотненный полдник	Творожно-морковная запеканка со сметаной	140/10	11,5	14,2	16,3	266,9	38
	Йогурт	180	6	2,7	11,3	116	
	Печенье	20	1,56	2,28	15,32	82,8	
	Батон	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
Итого за уплотнен. полдник		370	20,6	19,78	52,88	518,1	
Итого за день		1720	51,39	52,81	216,14	1604,2	

СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	3,32	6,1	24,9	202	5
	Какао с молоком	190	3,8	6	20,2	119	8
	Батон с сыром	30/15	4,4	5,4	15,3	110	
Итого за завтрак		435	11,52	17,5	60,4	431	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,8	-	20	84	
Обед	Кабачковая икра	50	0,5	0,06	3,4	14,5	
	Свекольник на м/б со сметаной	200/10	3,9	2,7	9,6	76,4	15
	Голубцы ленивые с отварным мясом	150/75	10	14,1	22,5	273	31
	Компот из сухофруктов	180	0,98	-	23,6	100	10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
Итого за обед		735	20,22	18,06	86,16	606,8	
Уплотненный полдник	Рыбная тефтеля	75	8,2	7,8	7,4	155,4	40
	Картофельное пюре	145	2,2	3,4	13,7	113,1	22
	Чай с сахаром	190	0,16	-	11,9	56,8	9
	Ватрушка с творогом	80	4,9	4,4	22,4	137,3	52
	Батон	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
Итого за уплотнен. полдник		510	17,0	16,2	65,36	515,0	
Итого за день		1880	49,54	51,76	231,92	1636,8	

СЕЗОН:**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	3,3	8,2	27,2	207,2	1
	Кофейный напиток с молоком	190	3,9	4,5	20,3	118	7
	Батон с маслом	30/5	2,3	5,1	14,9	105	
Итого за завтрак		425	9,5	17,8	62,4	430,2	
Второй завтрак	Груша	200	0,8	0,6	19	84	
Обед	Икра свекольная	50	1,0	1,7	5,37	40	50
	Щи на м/б	200	3,4	0,9	7,4	41,5	13
	Запеканка вермишелевая с мясом	150/75	12	15,6	27,1	325,6	32
	Кисель	180	-	-	27,6	110,4	11
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
Итого за обед		725	21,24	19,4	94,53	660,4	
Уплотненный полдник	Творожные зразы с изюмом со сметанным соусом	130/20	10,1	10,5	31,7	307	39
	Ряженка	180	4	5,2	7,56	113,4	
	Вафля	25	0,8	0,7	15,1	87,5	
	Батон	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
Итого за уплотнен. полдник		385	17,21	17,3	69,3	586,5	
Итого за день		1735	48,75	55,1	245,23	1761,1	

СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша молочная манная	200	3,6	8,1	30	204,9	4
	Какао с молоком	190	3,8	6	20,2	119	8
	Батон с сыром	30/15	4,4	5,4	15,3	110	
Итого за завтрак		435	11,8	19,5	65,5	433,9	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,8	-	20	84	
Обед	Кукуруза консервированная	50	1	-	5,5	25	
	Борщ на м/б со сметаной	200/10	3,1	2,7	5,5	66,6	14
	Жаркое по-домашнему с мясом	150/75	10	14,7	28,7	251,4	51
	Компот из сухофруктов	180	0,98	-	23,6	100	10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
Итого за обед		735	19,92	18,6	90,36	585,9	
Уплотненный полдник	Рыба отварная под омлетом	85	13,4	4,6	2,7	104	53
	Гороховое пюре	145	7,5	4,7	26,6	162,5	33
	Чай с сахаром	190	0,16	-	11,9	56,8	9
	Конфета	20	0,16	-	14,6	60,8	
	Батон	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
Итого за уплотнен. полдник		470	23,53	10,2	70,74	462,7	
Итого за день		1840	56,05	48,3	246,6	1566,2	

СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	4,2	8,9	22,7	205,7	2
	Кофейный напиток с молоком	190	3,9	4,5	20,3	118	7
	Батон с маслом	30/5	2,3	5,1	14,9	105	
Итого за завтрак		425	10,4	18,5	57,9	428,7	
Второй завтрак	Банан	200	2	0,2	33,4	153	
Обед	Свекла отварная порционная	50	0,75	0,05	5	21	
	Рассольник на м/б со сметаной	200/10	2,3	2,4	12,9	101,1	18
	Котлета из говядины паровая	75	7,5	5,4	8,7	93,7	34
	Овощное рагу	150	3	6	15,4	108,3	35
	Кисель	180	-	-	27,6	110,4	11
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
Итого за обед		735	18,39	15,05	96,66	577,4	
Уплотненный полдник	Морковная запеканка с повидлом	180/10	3,8	6,72	20,6	178,2	46
	Йогурт	180	6	2,7	11,3	116	
	Печенье	20	1,56	2,28	15,32	82,8	
	Батон	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
Итого за уплотнен. полдник		510	12,9	12,3	57,18	429,4	
Итого за день		1780	43,69	46,05	245,14	1588,5	