

Утверждаю:

Заведующий
МБДОУ ТР детский сад «Жемчужинка»

Сергеева Т.В.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

МБДОУ ТР ДЕТСКИЙ САД «Жемчужинка»

**НА
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергети ч. ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
Неделя1 День 1							
Завтрак:	Каша ячневая с м.сл.	130/150	4,18/5,26	4,89/7,07	16,49/28,29	154,8/209, 75	91
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	18,98/21,98	42/56	263
	Печенье	30	13	13,92	42,76	266,8	609
Итого за завтрак:		310/380	17,18/18, 26	18,81/20,9 9	78,237/93,0 3	463,6/532, 55	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	59	537
Обед:	Огурец свежий/соленный	45/60	0,38/ 0,57	0,07/ 0,11	1,61/ 2,42	12,06/ 16,08	63
	Суп рыбный	150/200	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/28,3	133,8/ 177,25	25
	Гуляш	50/60	5,03/7,84	8,73/13,02	5,11/8,16	165,3/ 221.13	35
	Каша гречневая рассыпчатая	100/120	3/3,6	3,27/5,124	14,6/17,52	175,33/24 0,39	186
	Кисель	150/200	0/0	0/0	13,5/18	46,5/60	15
	Хлеб	30/50	1,98/4,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	пром
Итого за обед:		525/690	14,63/21, 61	17,63/ 25,354	65,08/ 91,1	585,19/80 1,85	
Полдник :	Макароны отв. с м. сл. и сыром	120/140	6,0/8,0	5,9/7,7	27,1/35,1	160,6/190, 7	207
	Кофейный напиток	150/200	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,98	70/100	263
	Булка с повидлом	30/40	2,01/2,81	3,57/3,67	12,13/16,96	99,33/114, 66	пром
Итого за полдник :		300/380	10,35/ 13,66	11,47/ 13,78	49,86/67,04	329,93/40 5,36	
Итого за день:		1235/ 1550	42,66/ 54,03	47,91/ 60,034	203,277/ 261,27	1437,72/ 1853,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак:	Суп молочный рисовый	130/150	3,05/4,52	3,21/4,86	14,15/20,94	126,53/166	168
	Какао	150/200	1/1,3	3,76/4,3	10,83/14	99,65/162,82	248
	Булка с м.сл.	30/40	2,01/2,81	3,87/3,97	12,13/16,96	99,33/114,66	16
Итого за завтрак:		310/390	6,06/8,63	10,84/13,13	37,11/51,90	325,51/443,48	
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	59	54
Обед:	Салат из свеклы	45/60	0,57/0,85	1,37/2,06	3,34/5,01	37,56/56,34	60
	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	150/200	6,99/7,66	11,90/15,86	46,51/55,81	336,59/407,11	56
	Жаркое домашнему	130/150	15,37/21,83	5,27/9,87	12,83/19,95	145/245	30
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0,0	21,42/27,8	84,75/115	12
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	про м
Итого за обед:		505/660	25,34/34,12	18,9/28,39	94,12/125,27	656,1/795,45	
Полдник:	Винегрет	80/100	6,58/6,92	15,66/16,54	35,94/42	301,21/367,59	143
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	18,98/21,98	42/56	263
	Хлеб	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,8/52,2	про м
	Яйцо	20	2,5	2,3	0,2	35	про м
Итого за полдник:		270/350	10,4/11,4	18,2/19,2	61,8/74,2	413,01/510,79	
Итого за день:		1185/1500	42,30 / 54,65	47,94/ 60,72	203,13/ 261,47	1453,62/ 1808,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная молочная	130/150	5,6/8,86	7,26/ 10,07	14,45/ 21,29	158,45/ 189,75	96
	Кофейный напиток	150/200	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,98	70/100	263
	Булка с м.сл.	30/40	2,01/2,81	3,87/ 3,97	12,13/ 16,96	99,33/ 114,66	16
Итого за завтрак		310/390	9,95/ 14,52	13,13/ 16,45	37,21/ 53,23	327,78/ 404,41	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	1.5	0.5	21	95	62
Обед:	Горошек консервированный	30/40	0,93/1,6	0,06/0,08	1,95/2,6	20/26,2	131
	Свекольник с мясом, сметаной	150/200	3,95/5,68	4,8/8,07	5,87/10,58	98,49/120	34
	Тефтели рыбные в соусе	60/70	9,7/10,2	7,3/9,2	18,28/ 24,8	162,1/ 242,45	79
	Рис отв. с м.сл	100/120	7,1/8,5	14,71/ 17,66	54/67	228,32/ 288,01	304
	Кисель	150/200	0/0	0/0	13,5/18	46,5/60	15
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	про м
Итого за обед		520/680	23,66/ 29,28	27,23/ 35,61	103,62/ 131,19	607,61/ 823,66	
Полдник:	Твороженный пудинг с повидлом	100/110	6,99/9,21	7,13/7,67	22,55/25,99	343,53/ 422,46	128
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	18,98/21,98	42/56	263
Итого за полдник		250/310	6,99/ 9,21	7,13/ 7,67	41,53/ 56,14	384,61,64/ 478,46	
Итого за день:		1240/ 1580	42,1/ 54,51	47,99/ 60,23	203,36/ 261,56	1415,92/ 1801,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Если/са д	Пищевые Вещества(г)			Энергети ч. Ценность (ккал)	№ реце п тур ы
			Б	Ж	У		
День 4							
Звтрак:	Каша вязкая манная	130/150	6,24/7,8	11,66/ 16,37	25,82/39,89	182/232	88
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	18,98/21,98	42/56	263
	Булка с сыром	45/55	8,5/9,815	9.18/ 10.51	15.4/19,4	188.8/ 256.35	3
Итого за завтрак		325/405	14,74/ 17,615	20,84/ 26,88	60,2/81,27	412,8/ 544,35	
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	59	368
Обед:	Огурец свежий/соленный	45/50	0,38/ 0,57	0,07/ 0,11	1,61/ 2,42	12,06/ 16,08	63
	Суп картоф. с мясом	150/200	4,24/7,3	6,2/9,5	27,24/39,3	162,8/ 235,3	43
	Ленивые голубцы с мясом	130/150	10,26/12, 68	12,9/15,2 8	28,96/31,06	253/291,9	377
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0,0	21,42/27,8	84,75/115	12
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	про м
Итого за обед		505/650	17,29/ 24,33	19,53/ 25,49	89,25/ 117,28	564,81/ 745,28	
Полдник	Булочка домашняя	100/110	9,031/ 10,418	3,51/4,03	33,94/37,47	264,17/ 292,79	102
	Какао с молоком	150/200	1/1,3	3,76/4,3	10,83/14	99,65/ 162,82	248
Итого за полдник		250/310	10,031/ 11,718	7,27/ 8,33	44,77/51,47	363,82/ 455,61	
Итого за день:		1180/ 1465	42,561/ 54,163	47,64/ 60,70	204,32/ 261,12	1400,43/ 1804,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Если/са д	Пищевые Вещества (г)			Энергети ч. ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак:	Каша вязкая молочная «Ассорти»	130/150	3,66/5,21	5,79/7,73	27,78/38,71	150,75/221	84
	Кофейный напиток	150/200	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,98	70/100	263
	Булка с м.сл.	30/40	2,01/2,81	3,87/3,97	12,13/16,96	99,33/114,66	16
Итого за завтрак		310/390	8,01/10,87	11,66/14,11	50,54/70,65	320,08/435,66	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100/100	1.5	0.5	21	95	62
Обед:	Капуста квашенная	45/60	1,40/1,86	2,43/3,24	2,9/4,6	39,18/52,2	80
	Рассольник «Ленинградский» с мясом, сметан.	150/200	2.93/4.97	4.9/6.19	18.84/24.3	120.88/ 162.82	39
	Котлета из курицы	60/70	9,22/10,70	12,85/16,07	6,02/11,77	227,87/258,17	152
	Картофельное пюре с м.сл.	100/120	2,44/3,72	4,19/5,24	14,45/20,06	113,6/162	206
	Кисель	150/200	0/0	0/0	13,5/18	46,5/60	15
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	115
Итого за обед		535/700	17,97/ 24,55	24,73/ 31,27	65,73/95,43	600,23/ 782,23	
Полдник:	Салат из свеклы	80/100	1,4/1,6	2,3/3,75	9,58/ 10,14	46,7/58,9	454
	Хлеб	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/ 10,02	34,8/52,2	пром
	Чай	150/200	0/0	0/0	18,98/ 21,98	42/56	263
	Яйцо	20	2,5	2,3	0,2	35	пром
	Булка с повидлом	30/40	2,01/2,81	3,87/3,97	12,13/ 16,96	140,80/ 187,74	16
Итого за полдник							
Итого за весь день							

Прием пищи								
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
День 6								
Завтрак:	Каша гречнев. вязкая с м.сл.	130/150	3,31/3,98	3,93/5,69	18,29/27,1	132,6/196	99	
	Кофейный напиток	150/200	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,98	70/100	263	
	Вафли	30	13	13,92	42,76	266,8	609	
Итого завтрак		310/380	18,65/ 19,83	19,85/ 22,02	71,68/84,84	469,4/562, 8		
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	59	134	
Обед:	Огурец свежий/соленый	45/60	0,38/0,57	0,07/0,11	1,61/2,42	8,05/16,08	63	
	Суп рыбный	150/200	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/29,3	132,8/ 198,3	25	
	Плов из птицы	130/150	8,30/13,38	11/16,25	35,69/49,61	327/431,2 5	304	
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0,0	21,42/27,8	84,75/115	12	
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	пром	
Итого обед		505/660	15,33/ 23,03	16,63/ 23,46	88,98/ 125,83	604,8/ 847,58		
Полдник:	Омлет натуральный.	80/100	6,21/7,01	7,01/11,51	1,79/2,24	145/196,2 5	36	
	Чай	150/200	0/0	0/0	18,98/21,98	42/56	263	
	Булка с повидлом	30/40	2,01/2,81	3,87/3,97	12,13/16,96	99,33/114, 66	16	
Итого за полдник		260/340	8,22/10,82	10,88/ 15,48	32,9/41,18	286,33/ 366,91		
Итого за день:		1175/ 1480	42,7/ 54,18	47,36/ 60,96	203,66/ 261,95	1419,53/ 1806,29		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергети ч. ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак:	Каша овсяная с м.сл.	130/150	5,60/6,45	6,32/7,8	25,86/38,6 9	106,86/15 7,14	93
	Какао	150/200	1/1,3	3,76/4,3	10,83/14	99,65/ 162,82	248
	Булка с и сыром	45/55	7.5/8.815	9.18/ 10.51	18.4/21,4	188.8/ 216.35	3
Итого за завтрак		325/405	14,1/ 16,565	19,26/ 22,61	55,09/ 74	395,31/ 536,31	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	59	134
Обед:	Кукуруза консервированная	30/40	0,93/1,24	0,06/0,08	1,95/2,6	17,4/23,2	131
	Суп гороховый с мясом	150/200	5,9/8,7	5,22/7,28	22,51/ 30,09	145,6/ 198,6	36
	Макароны отварные с м. сл	100/120	5,66/7,39	3,64/6,57	22,97/ 31,16	187,87/24 7,44	195
	Фрикаделька куриная	50/60	6,05/8,06	4,52/6,82	19,66/ 21,99	163,43/18 6,12	105
	Кисель	150/200	0/0	0/0	13,5/18	46,5/60	15
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	115
Итого за обед		510/670	20,52/28,6 9	13,8/21,35	90,79/ 120,54	613/802,3 4	
Полдник:	Ленивые вареники со сгущенкой	90/110	7,14/8,75	14,59/15	28,52/34,4	311,01/ 348,75	60
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	18,98/ 21,98	42/56	263
Итого за полдник		240/310	7,14/8,75	11,9/16,74	47,5/ 56,38	353,01/ 404,75	
Итого за день:		1175/ 1485	42,26/ 54,415	47,65/ 60,7	203,48/ 261,02	1420,32/ 1802,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества (г)			Энергети ч. ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
8 день							
Завтрак:	Каша рисовая вязкая с м.сл.	130/150	5,6/7,16	7,9/10,6	16,95/21,5 6	174,8/214	173
	Кофейный напиток	150/200	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,9 8	70/100	263
	Булка с м.сл.	30/40	2,01/2,81	3,87/3,97	12,13/16,9 6	99,33/114, 66	16
Итого за завтрак		310/390	9,95/12,82	13,77/ 16,98	39,71/53,3	344,1/ 428,66	
2 завтрак	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	95	368
Обед:	Капуста квашенная	30/40	1,40/1,86	1,43/2,24	2,9/4,6	39,18/52,2	80
	Борщ с мясом, сметаной	150/200	4,82/7,34	9,39/11,98	12,83/16,7 8	123,69/16 7	27
	Котлета рыбная	50/60	8,83/9,808	9,3/12,61	29,8/30,3	149,75/19 7	134
	Картофельное пюре с м.сл.	100/120	4,44/5,05	6,19/8,24	14,45/24,0 6	163,6/182	206
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0,0	21,42/27,8	84,75/115	12
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	пром
Итого за обед		510/670	21,9/ 27,838	26,67/ 35,67	91,42/120, 18	573,99/ 800,2	
Полдник:	Салат овощной	80/100	3,83/4,592	0,6/ 0,8	21,04/ 22,64	160,14/ 184,64	230
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	18,98/21,9 8	42/56	263
	Яйцо	20	2,5	2,3	0,2	35	пром
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	пром
	Булка с повидлом	30/40	2,01/2,81	3,87/ 3,97	12,13/ 16,96	99,33/ 114,66	16
Итого за полдник		310/410	10,32/ 13,202	7,13/7,67	62,37/ 78,40	388,67/ 477,3	
Итого за весь день		1230/ 1570	42,57/54,2 6	47,97/60,7 2	203,3/261, 68	1401,76/ 1801,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	130/150	4,39/5,85	5,5/7,3	21,39/32,735	134,25/196	44
	Какао	150/200	1/1,3	3,76/4,3	10,83/14	99,65/162,82	248
	Булка с м.сл.	30/40	2,01/2,81	3,87/3,97	12,13/16,96	140,80/187,74	16
Итого за завтрак		310/390	7,4/9,96	13,13/15,57	44,35/63,695	317,05/439,74	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	59	134
Обед:	Огурец свежий/соленый	45/60	0,38/0,57	0,07/0,11	1,61/2,42	8,05/12,08	63
	Суп крестьянс. с мясом и сметаной	150/200	2,42/4,02	9,62/12,02	28,2/44,5	205/308,08	101
	Капуста тушеная с мясом	130/150	18,53/26,31	11,49/18,49	21,54/29,17	235,91/370,14	200
	Кисель	150/200	0/0	0/0	13,5/18	77,8/103,73	15
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	115
Итого за обед		505/660	14,67/20,63	21,54/31,22	74,87/110,79	578,96/880,95	
Полдник	Блины с повидлом	80/20	9,34	9,53	63,345	345,59	265
	Какао	150/200	1/1,3	3,76/4,3	10,83/14	99,65/162,82	248
Итого за полдник		250/250	10,34/10,64	13,29/13,83	74,175/77,345	445,24/478,11	
Итого за день:		1165/1470	41,55/54,80	47,96/60,62	203,495/261,93	1400,25/1857,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак:	Каша пшеничная с м.сл.	130/150	3,66/5,21	5,79/7,73	20,78/27,71	140,75/161	84
	Булка с м.сл.	30/40	2,01/2,81	3,87/3,97	12,13/16,96	140,80/187,74	16
	Кофейный напиток	150/200	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,98	70/100	263
Итого за завтрак		310/390	8,01/10,87	11,66/14,11	43,54/59,65	351,55/448,74	
2 завтрак:	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	95	368
Обед:	Салат из свеклы	40/60	0,57/0,85	1,37/2,06	3,34/5,01	37,56/56,34	60
	Суп вермишелевый с мясом	150/200	3,93/4,97	3,9/5,19	26,84/37,3	145,88/172,84	101
	Жаркое домашнему	130/150	20,37/24,53	20,8/27,47	40,83/45,95	336,65/40,82	30
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0,0	21,42/27,8	84,75/115	12
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	про м
Итого за обед		500/660	27.28/34.13	26,43/35,32	102,45/132,76	657,04/872,14	
Полдник :	Ватрушка с творогом	100/110	7,23/8,53	8,71/10,38	28,59/37,32	257,3/333,66	314
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	18,98/21,98	42/56	263
Итого за полдник		250/310	7,23/8,53	8,71/10,38	47,57/59,3	299,3/389,66	
Итого за день:		1210/1540	42,92/54,29	47,2/60,21	203,36/261,51	1402,89/1805,54	

		Выход блюда Ясли/сад	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
Среднее значение за период:		1200/ 1514	42,424 54,366	47,756 60,508	203,508 261,52	1418,85 1818,70	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484468

Владелец Сергеева Татьяна Владимировна

Действителен с 02.12.2024 по 02.12.2025