

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Тамбовской
области в г. Моршанске, Моршанском,
Пичаевском и Сосновском районах

К.А. Ланкин

(или уполномоченное лицо)



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ детский сад «Солнышко»

Т.А. Хмылева

приказ № 118-ОД от 31.08.2023 г.



10-ти дневное меню

на 2023 -2024 учебный год

Алгасовского филиала
МБДОУ детского сада «Солнышко»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			

ДЕНЬ 1
(понедельник)

<u>1 ЗАВТРАК</u>	<i>Макаронник</i>	170	7,11	8,88	46,17	293,34	-	10
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,05	0,01	8,39	33,85	-	14
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40/10	3,16	8,44	20,05	170	-	43
Итого за завтрак		400	10,32	17,33	74,61	497,19		
<u>2 ЗАВТРАК</u>	<i>Банан</i>	100	<i>1,50</i>	<i>0,50</i>	<i>8,1</i>	<i>96</i>	-	52
<u>ОБЕД</u>	<i>Щи из свежей капусты</i>	200	1,39	3,99	6,19	66,37	-	23
	<i>Биточки рыбные с молочным соусом</i>	80	7,8	1,35	13,3	114	-	59
		10	0,94	3,2	3,4	46,6	-	64
	<i>Гречка отварная</i>	130	3,9	5,5	18,98	227,9	-	42
	<i>Компот из сухофруктов витамином «С»</i>	180	1,2	0,05	20,7	85,5	-	37
<i>Хлеб</i>	37,5	2,48	0,45	12,52	65,25	-	53	
Итого за обед		617,5	17,71	14,54	75,09	605,62		
	<i>Пудинг манный</i>	70	3,23	2,83	18,92	114,48	-	79
	<i>Молоко кипяченое</i>	200	5,8	6,4	9,4	120	-	35
Итого за полдник		270	9,03	9,23	28,32	234,48		
<u>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</u>		1387,50	38,56	41,6	186,12	1433,29		

ДЕНЬ 2
(вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>1 ЗАВТРАК</u>	<i>Ленивые вареники со сметанным соусом</i>	150/15	24,94	2,97	21,97	217,3	-	8
	<i>Ряженка</i>	200	5,8	5,0	8,4	108	-	74
	<i>печенье</i>	40	3	3,9	29,8	166,8	-	34
Итого за завтрак		405	33,74	11,87	60,17	492,1	-	
<u>2 ЗАВТРАК</u>	<i>Яблоко свежее</i>	100	<i>0,4</i>	<i>0</i>	<i>0,6</i>	<i>38</i>	-	52
	<i>Суп картофельный с клецками</i>	200	3,64	4,73	14,01	108,73	-	22
	<i>Винегрет</i>	60	0,9	3,1	5,04	54,9		50
	<i>Плов из отварной курицы</i>	140	10,67	10,6	25,27	239,32	-	4
	<i>Компот из апельсинов витамином «С»</i>	200	0,45	0,01	33,49	138,6	50 мг	46
	<i>Хлеб</i>	37,5	2,48	0,45	12,52	65,25	-	53
Итого за обед		637,5	18,14	18,89	90,33	606,80		
<u>ПОЛДНИК</u>	<i>Яблочный пирог «Скороспелка»</i>	60	3,72	6,25	23,52	168,3	-	41
	<i>Сок</i>	180	0,5	0,01	10,1	46	-	48
	<i>Конфета шоколадная</i>	10	0,4	2,6	5,9	49,1	-	67
Итого за полдник		250	4,62	8,86	39,52	263,4	-	
<u>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</u>		1392,50	56,90	39,62	190,62	1400,30		

ДЕНЬ 3**(среда)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	170	7,2	10,83	28,16	232,56	-	2
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	180	0,047	0,01	4,74	19,61		16
	<i>Бутерброд с маслом, сыром</i>	40/10/5	5,42	6,97	19,98	168,05	-	13
Итого за завтрак		405	12,66	17,81	52,88	420,22		
2 ЗАВТРАК	<i>Йогурт</i>	100	2,9	3,2	4,0	59	-	31
	<i>Рассольник ленинградский со сметаной</i>	200	2,21	3,48	18,72	111,36	-	26
	<i>Тефтели с рисом (ёжики)</i>	70	6,41	6,78	5,22	107,5	-	56
	<i>Свекла тушеная в сметане</i>	130	2,64	5,42	11,89	106,96	-	55
	<i>Кисель из повидла витамином «С»</i>	180	0,09	0	26,15	102,45	-	11
	<i>Хлеб</i>	37,5	2,48	0,45	12,52	65,25	-	53
Итого за обед		617,5	13,83	16,13	74,5	493,52		
ПОЛДНИК	<i>Сырники из творога</i>	70	10,98	10,2	14,11	192,01	-	60
	<i>Какао с молоком</i>	180	3,78	3,89	15,01	111,48	-	27
Итого за полдник		250	14,76	14,09	29,12	303,49		
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		1372,50	41,25	48,03	156,5	1217,23		

ДЕНЬ 4**(четверг)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК	<i>Каша вязкая пшеничная</i>	170	4,84	7,7	24,56	187	-	1
Итого за завтрак	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,05	0,01	8,39	33,85	-	14
	<i>Бутерброд с маслом, сыром</i>	40/10/5	5,42	6,97	19,98	168,05	-	13
		405	10,31	14,68	52,93	388,9		
2 ЗАВТРАК	<i>Сок фруктовый</i>	100	0,45	0	9,09	38	-	29
Итого за обед	<i>Свекольник со сметаной кипяченой</i>	200	1,75	3,55	9,68	77,19	-	21
	<i>Котлета «Здоровье»</i>	70	8,38	5,74	9,65	133,8	-	28
	<i>Гречка отварная</i>	130	3,9	5,5	18,98	227,9		42
	<i>Напиток из лимона витамином «С»</i>	180	0,09	0	17,01	65,7	-	47
	<i>Хлеб</i>	37,5	2,48	0,45	12,52	65,25	-	53
		617,5	16,6	15,24	67,84	504,59		
Итого за полдник	<i>Рыба запеченная в омлете</i>	100	17,73	4,62	2,92	123,33	-	78
	<i>Молоко кипяченое</i>	180	5,22	4,5	8,64	99,04	-	33
		280	22,95	9,12	11,56	222,37		
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		1402,50	50,31	39,04	141,42	1153,86		

ДЕНЬ 5
(пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>1 ЗАВТРАК</u>	<i>Каша манная с изюмом вязкая</i>	170	6,12	7,03	44,04	264,91	-	5
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	180	0,047	0,01	4,74	19,61		16
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40/10	3,16	8,44	20,05	170	-	43
Итого за завтрак		400	9,32	15,48	68,83	454,52		
<u>2 ЗАВТРАК</u>	<i>Ряженка</i>	100	2,9	2,5	4,2	54	-	31
	<i>Щи из свежей капусты</i>	200	1,39	3,99	6,19	66,37	-	23
	<i>Зразы рубленые с яйцом</i>	70	14,36	9,18	6,75	165,5	-	30
	<i>Картофельное пюре</i>	130	2,71	4,19	12,41	115,9	-	36
	<i>Компот из сухофруктов витамином «С»</i>	180	1,2	0,05	20,7	85,5	-	37
	<i>Хлеб</i>	37,5	2,48	0,45	12,52	65,25	-	53
Итого за обед		617,5	22,14	17,86	58,58	498,52		
<u>ПОЛДНИК</u>	<i>Блины с повидлом</i>	60/10	3,37	3,46	1,57	110,53		40
	<i>Молоко кипяченое</i>	180	5,22	4,5	8,64	99,04	-	33
Итого за полдник		250	8,59	7,96	10,21	209,57		
<u>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</u>		1367,5	42,95	43,80	141,82	1216,61		

ДЕНЬ 6
(понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>1 ЗАВТРАК</u>	<i>Макароны с сыром</i>	150/20	9,285	10,005	22,71	218	-	7
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	180	0,047	0,01	4,74	19,61	-	16
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40/10	3,16	8,44	20,05	170	-	43
Итого за завтрак		400	12,49	18,45	47,53	407,61		
<u>2 ЗАВТРАК</u>	<i>Груша свежее</i>	100	0,40	0	0,5	57	-	52
	<i>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</i>	180	3,86	2,01	12,12	82,75		24
	<i>Рыба тушеная с овощами в томате</i>	100	10,93	5,1	2,57	100	-	58
	<i>Картофельное пюре</i>	130	2,71	4,19	12,41	115,9	-	36
	<i>Сок яблочный</i>	180	0,90	0	18,18	76	-	48
	<i>Хлеб</i>	37,5	2,48	0,45	12,52	65,25	-	53
Итого за обед		627,5	20,88	11,75	57,80	439,90		
<u>ПОЛДНИК</u>	<i>Запеканка рисовая с изюмом</i>	70	2,72	2,83	19,48	114,48	-	39
	<i>Кефир</i>	180	5,22	5,76	7,2	106,2	-	63
	<i>Конфета шоколадная</i>	10	0,4	2,6	5,9	49,1	-	67
Итого за полдник		260	8,34	11,19	32,58	268,78		
<u>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ</u>		1387,50	42,11	41,39	138,41	1173,29		

ДЕНЬ 7**(вторник)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
	<i>Каша «Дружба»</i>	170	4,46	9,91	21,27	192,45	-	9
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0	0	11,98	43	-	14
	<i>Бутерброд с маслом, сыром</i>	40/10/5	5,42	6,97	19,98	168,05	-	13
Итого за завтрак		425	9,88	16,88	53,23	403,5		
<u>2 ЗАВТРАК</u>	<i>Ряженка</i>	100	2,9	2,5	4,2	54	-	31
	<i>Суп картофельный с овощами</i>	200	2,04	1,49	17,6	88,64	-	20
	<i>Рагу из кур</i>	200	11,9	14,42	18,8	261,74	-	72
	<i>Напиток из лимона с витамином «С»</i>	180	0,09	0	17,01	65,7	-	47
	<i>Хлеб</i>	37,5	2,48	0,45	12,52	65,25	-	53
Итого за обед		617,5	16,51	16,36	65,93	481,33		
<u>ПОЛДНИК</u>	<i>Пирожок с капустой</i>	60	3,72	6,25	23,52	168,3	-	25
	<i>Какао с молоком</i>	180	4,5	5,13	19,71	139,32	-	27
	<i>Яблоко свежее</i>	50	0,2	-	0,3	19		49
Итого за полдник		290	8,42	11,58	43,53	326,62		
<u>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ</u>		1432,50	37,71	47,32	166,89	1265,45		

ДЕНЬ 8**(среда)**

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
1 ЗАВТРАК	<i>Омлет натуральный с кабачковой икрой</i>	100/50	9,01 0,72	12,51 2,83	2,24 4,63	156,25 46,80		15 12
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0	0	11,98	43	-	14
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40/10	3,16	8,44	20,05	170	-	43
Итого за завтрак		400	12,89	23,78	38,9	416,05		
	<i>Апельсин</i>	100	0,60	-	8,1	38	-	52
	<i>Щи из свежей капусты со сметаной</i>	200	2,95	4,8	6,87	94,49	-	81
	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	70	5,25	6,65	2,16	144,2		38
	<i>Гречка отварная</i>	130	3,9	5,5	18,98	227,9	-	42
	<i>Компот из сухофруктов с витамином «С»</i>	180	1,2	0,05	20,7	85,5	-	37
	<i>Хлеб</i>	37,5	2,48	0,45	12,52	65,25	-	53
Итого за обед		617,5	15,78	17,45	61,23	617,34		
ПОЛДНИК	<i>Запеканка из творога с морковью</i>	70	8,23	7,03	16,8	166,98	-	69
	<i>Йогурт</i>	180	5,22	5,76	7,2	106,2	-	44
Итого за полдник		250	13,45	12,76	24,00	273,18		
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ		1367,5	42,72	53,99	132,23	1344,57		

ДЕНЬ 9**(четверг)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	<i>Вермишель молочная</i>	170	5,58	6,12	19,73	156,08	-	6
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	180	0,047	0,01	4,74	19,61		16
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40/10	3,16	8,44	20,05	170	-	43
Итого за завтрак		400	8,78	14,57	44,52	345,69		
<u>2 ЗАВТРАК</u>	<i>Йогурт</i>	100	<i>2,9</i>	<i>3,2</i>	<i>4,0</i>	<i>59</i>	-	31
	<i>Суп картофельный с бобовыми (горох)</i>	200	4,42	3,7	19,47	129,24	-	18
	<i>Голубцы ленивые</i>	200	15,52	14,14	10,78	239,51	-	80
	<i>Кисель из повидла с витамином «С»</i>	180	0,09	0	26,15	102,45		11
	<i>Хлеб</i>	37,5	2,48	0,45	12,52	65,25	-	53
Итого за обед		617,5	22,51	18,29	62,84	533,00		
<u>ПОЛДНИК</u>	<i>Пудинг из творога паровой со сметанным соусом</i>	70/15	9,76 0,23	7,64 1,6	15,34 0,51	168,66 17,35	-	62
	<i>Сок яблочный</i>	180	0,90	-	18,18	76		48
Итого за полдник		260	9,99	9,24	34,04	262,01		
<u>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ</u>		1377,50	44,18	45,3	145,4	1199,7		

ДЕНЬ 10**(пятница)**

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
1 ЗАВТРАК	<i>Каша гречневая молочная</i>	170	7,48	7,73	58,55	221	-	3
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,05	0,01	8,39	33,85	-	14
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40/10	3,16	8,44	20,05	170	-	43
Итого за завтрак		400	10,69	16,18	86,99	424,85		
2.ЗАВТРАК	<i>Яблоко свежее</i>	100	0,40	0,40	9,80	44	-	52
	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	200	1,61	4,32	11,57	87,85	-	19
	<i>Жаркое по домашнему</i>	200	14,46	11,46	0	232,99	-	51
	<i>Компот из изюма с витамином «С»</i>	180	0,23	0,05	12,07	50,04	-	70
	<i>Хлеб</i>	37,5	2,48	0,45	12,52	65,25	-	53
Итого за обед		617,5	18,78	16,28	36,16	436,13		
ПОЛДНИК	<i>Булочка домашняя</i>	60	4,86	3,85	35,66	196,64		50
	<i>Молоко кипяченое</i>	200	5,8	6,4	9,4	120	-	35
Итого за полдник		260	10,66	10,25	45,06	316,64		
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ		1377,50	40,53	43,11	178,01	1221,62		