

СОГЛАСОВАНО

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


_____ К. А. Ланкин


05.09.2023

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
детский сад «Солнышко»


_____ Т. А. Хмылева

приказ № 118-04 от 31.07.2023 г.



Детский сад «Радуга» филиал МБДОУ детского сада «Солнышко»

Примерное 10-дневное меню на 2023-2024 учебный год

(возраст от 3-7 лет)

Дни	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	завтрак	Омлет с зеленым горошком	150	10.24	12.5	5.0	173.5		№ 467
		Бутерброд с маслом	40	2.81	3.97	16.96	114.66		№ 1
		Чай с сахаром	200	0.1	-	15.0	60.0		№ 263
	2 завтрак	Сок	100	0.45	-	9.0	38		№ 399
	обед	Щи из свежей капусты	200	1.4	3.9	6.8	67.8	38 мг	№ 67
Свекла тушеная		60	1.4	4.2	5.85	67.0	№ 34		
Картофельное пюре		150	3.12	5.43	20.4	141.705	№ 31		
Котлета рыбная		80	7.8	4.35	28.3	114.0	№ 134		
Хлеб ржаной		40	2.6	0.5	13.0	67.6	№ 48		
Компот из смеси сухофруктов с витамином С		200	1.3	-	23.6	96.0	№ 933		
	полдник	Блины с фруктовой подливой	75	6.6	6.72	31.7	205.8		№ 1081
		Какао с молоком	15 200	6.2	6.2	25.34	181.18		№ 22
	Итого за 1 день		1510	44.02	47.77	200.95	1327.245		

2 день	завтрак	Каша рисовая молочная	200	8.02	11.55	43.73	300.0		№ 417
		Вафля	30	0.876	0.999	23.25	106.25		№ 84
		Какао с молоком	200	6.2	6.2	25.34	181.18		№ 22
	2 завтрак	Фрукты	100	0.4	0.12	7.5	57.0		№ 368
	обед	Суп картофельный с клецками	200	2.94	1.98	18.8	102.7	38 мг	№ 228
Овощное рагу		150	1.9	3.4	8.5	72.2	№ 77		
Куриная котлета		70	12.46	16.94	9.38	235.2	№ 733		
Хлеб ржаной		40	2.6	0.5	13.0	67.6	№ 48		
Компот из смеси сухофруктов с витамином С		200	1.3	-	23.6	96.0	№ 933		
	полдник	Биточки рыбные	80	7.8	4.35	28.3	114.0		№ 134
Хлеб пшеничный		40	3.2	1.16	22.0	111.2	№ 1		
Свекла тушеная		60	1.4	4.2	5.85	67.0	№ 34		
Чай с сахаром		200	-	-	11.98	43.0	№ 263		
	Итого за 2 день		1570	49.096	51.309	243.23	1553.33		

3 день	завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	8.5	12.75	33.13	273.6		№ 417
		Бутерброд с сыром	55	6.68	8.45	19.39	180.0		№ 3
		Кофейный напиток	200	5.6	6.4	24.1	178.9		№ 1024
	2 завтрак	Йогурт	100	3.0	2.5	11.0	79.0		№ 60
	обед	Суп гороховый	200	8.4	4.32	20.2	111.8	38 мг	№ 221
Огурец свежий		60	0.61	4.87	1.9	53.84	№ 13		
Картофельное пюре		150	3.12	5.53	20.4	141.705	№31		
Гуляш из мяса		80	6.0	7.6	2.47	164.8	№ 152		
Хлеб ржаной		40	2.6	0.5	13.0	67.6	№ 19		
Компот из смеси сухофруктов с витамином С		200	1.3	-	23.6	96.0	№ 933		
	полдник	Ватрушка с творогом	70	5.6	4.3	24.48	182.3		№289. 314
Кисель		200	7.7	7.7	17.9	69.0	№ 41		
Фрукты		100	0.4	0.12	7.5	57.0	№ 368		
	Итого за 3 день		1655	59.51	65.04	219.07	1655.545		

4 день	завтрак	Каша гречневая молочная	200	6.64	7.59	28.13	204.0		№ 99
		Бутерброд с маслом	40	2.81	3.97	16.96	114.66		№ 1
		Чай с сахаром	200	0.1	-	15	60.0		№ 263
	2 завтрак	Фрукты	100	0.4	0.12	7.5	57.0		№ 368
	обед	Свекольник с мясом и сметаной	200	1.54	8.8	9.8	142.6	38 мг	№ 25
Рагу из овощей		150	2.23	4.04	10.16	86.67	№ 77		
Котлета «Здоровье»		75	11.9	10.4	6.7	170.0	№ 163		
Хлеб ржаной		40	2.6	0.5	13.0	67.6	№ 48		
Напиток из лимона с витамином С		200	0.11	-	20.97	79.36	№ 57		
	полдник	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63.0		№ 213
Икра кабачковая		60	0.72	2.83	4.63	46.8	№ 40		
Хлеб пшеничный		40	3.2	1.16	22.0	111.2	№ 1		
Какао с молоком		200	6.2	6.2	25.34	181.18	№ 22		
	Итого за 4 день		1545	48.19	50.21	180.47	1447.07		

5 день	завтрак	Каша пшѐнная молочная	200	7.6	12.08	38.53	293.0		№ 172
		Бутерброд с маслом	40	2.81	3.97	16.96	114.66		№1
		Кофейный напиток	200	5.6	6.4	24.1	178.9		№1024
	2 завтрак	Фрукты	100	0.4	0.12	7.5	57.0		№ 368
	обед	Борщ с фасолью со сметаной	200	3.2	1.5	7.5	77.5		№ 29
		Макароны отварные	150	5.68	4.36	27.25	171.0		№ 204
		Гуляш из мяса	80	6.0	7.6	2.47	164.8		№ 152
		Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.0	67.6		№ 48
		Сок	200	0.9	-	18.18	76.0	38 мг	№ 399
	полдник	Биточки рисовые со сметаной	200	1.16	3.73	11.4	93.6		№ 67
		Чай с сахаром	200	0.1	-	15.0	60.0		№ 263
	Итого за 5 день		1610	36.05	40.26	181.89	1354.06		

6 день	завтрак	Омлет натуральный	80	9.97	12.04	1.62	154.3		№ 467
		Хлеб пшеничный с сыром	40	2.6	3.0	28.8	152.6		№ 42
		Чай с сахаром	15	3.5	4.5	-	54.0		№ 7
			200	0.1	-	15.0	60.0		№ 263
	2 завтрак	Фрукты	100	0.4	0.12	7.5	57.0		№ 399
	обед	Суп из овощей	200	1.62	4.3	9.12	83.2	38 мг	№ 217
Котлета рыбная		80	7.8	4.35	28.3	114.0	№ 134		
Картофельное пюре		150	3.12	5.43	20.4	141.705	№ 31		
Свекла тушеная		60	1.4	4.2	5.85	67.0	№ 34		
Хлеб ржаной		40	2.6	0.5	13.0	67.6	№ 48		
		Сок	200	0.9	-	18.18	76.0	№ 399	
	полдник	Вермишель отварная с маслом и сахаром	140	6.5	6.2	49.9	313.6		№ 18
			Какао с молоком	200	6.2	6.2	25.34	181.18	
	Итого за 6 день		1490	46.71	50.84	223.01	1522.185		

7 день	завтрак	Ленивые вареники со сметанным соусом	150	24.92	2.97	21.97	217.3		№ 491
			30	1.36	1.93	2.56	45.3		№ 86
		Печенье	40	7.64	2.88	26.04	184.8		
		Чай с сахаром	200	0.1	-	15.0	60.0		№ 60
	2 завтрак	Йогурт	100	3.0	2.5	11.0	79.0		№ 60
	обед	Щи со сметаной	200	1.4	3.89	6.77	67.8	38 мг.	№ 1
		Огурец свежий	60	0.61	4.87	1.9	53.84		№ 13
		Плов из курицы	210	15.99	15.89	37.89	358.99		№ 23
		Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.0	67.6		№ 48
		Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	1.3	-	23.6	96.0		№ 933
	полдник	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63.0		№ 213
		Икра кабачковая	60	0.72	2.83	4.63	46.80		№ 40
		Хлеб пшеничный	40	3.2	1.16	22.0	111.2		№ 1
		Чай с сахаром	200	0.1	-	15.0	60.0		№ 263
	Итого за 7 день		1570	68.02	44.02	201.64	1538.63		

8 день	завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	7.3	7.6	20.6	280.0		№ 417 № 1
		Бутерброд с маслом	40	2.81	3.97	16.96	114.66		
		Чай с сахаром	200	0.1	-	15.0	60.0		
	2 завтрак	Сок	100	0.45	-	9.0	38.0		№ 368
	обед	Суп с чечевицей и мясом	200	8.8	5.6	12.2	133.6	38 мг	№ 18
Пельмени с маслом		200	24.8	39.29	46.34	588.81	№ 442		
Хлеб ржаной		40	2.6	0.5	13.0	67.6	№ 48		
Компот из смеси сухофруктов с витамином С		200	1.3	-	23.6	96.0	№ 933		
	полдник	Сырники творожные со сметанным соусом	150	25.75	20.20	19.59	363.2		№ 107
			30	0.36	1.93	2.56	45.3		№ 86
		Кисель	200	7.7	7.7	17.9	69.0		№ 41
	Итого за 8 день		1560	81.97	86.79	196.75	1855.97		

9 день	завтрак	Каша манная молочная	200	5.86	9.95	26.8	221.38		№ 258 № 3
		Бутерброд с сыром	55	6.68	8.45	19.39	180.0		
		Какао с молоком	200	6.2	6.2	25.34	181.18		№ 22
	2 завтрак	Йогурт	100	3.0	2.5	11.0	79.0		№ 60
	обед	Борщ с фрикадельками и сметаной	200	3.8	5.8	6.7	111.4	38 мг	№ 176
		Картофельное пюре	150	3.12	5.43	20.4	141.705		№ 31
		Котлета «Здоровье»	75	11.9	10.4	6.6	170.0		№ 163
		Огурец свежий	60	0.61	4.87	1.9	53.84		№ 13
		Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.0	67.6		№ 48
		Напиток из лимона с витамином С	200	0.11	-	20.97	79.36		№ 57
	полдник	Оладьи с яблоками	75	6.6	6.72	31.7	205.8		№ 25
		Чай с сахаром	200	0.1	-	15.0	60.0		№ 263
		Фрукты	100	0.4	0.12	7.5	57.0		№368
	Итого за 9 день		1655	50.98	60.94	206.3	1608.265		

10 день	завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7.6	12.08	38.53	293.0		№ 172
		Бутерброд с маслом	40	2.81	3.97	16.96	114.66		№ 1
		Какао с молоком	200	6.2	6.2	25.34	181.18		№ 22
	2 завтрак	Фрукты	100	0.4	0.12	7.5	57.0		№ 368
	обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5.31	4.14	12.35	127.9		№ 83.121
		Капуста тушеная	150	6.29	6.12	6.63	107.1		№ 35
		Мясная котлета	80	11.1	10.42	4.28	155.4		№ 42
		Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.0	67.6		№ 48
		Компот из ягод с витамином С	200	0.12	-	13.37	51.2	38 мг	№ 399
	полдник	Винегрет	90	1.91	4.5	9.45	94.1		№ 103
		Шницели рыбные	60	5.9	3.3	21.2	85.5		№134
		Хлеб пшеничный	40	3.2	1.16	22.0	111.2		№ 1
		Чай с сахаром	200	0.1	-	15.0	60.0		№ 263
	Итого за 10 день		1570	48.28	49.71	187.56	1451.64		