

Согласовано:

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

К.А. Ланкин

2023 год



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ
детского сада «Солнышко»

Т.А. Хмылева

Приказ № 148-ОД от 31.07.2023 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Солнышко» Моршанского района Тамбовской области

Примерное десятидневное меню на 2023 – 2024 учебный год

(от 3 до 7 лет)

п. Молодёжный

Дни	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
1 день Пн.	1 Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	8,54	10,79	28,01	260,5		№ 14
		Какао	180	6,0	5,7	21,57	156,05		№ 36
		Печенье	30	1,8	5,4	16,5	137,0		№ 37
	2 Завтрак	Сок	100	0,5	-	9,1	38,0		№ 62
	Итого за завтраки		510	16,84	21,89	75,18	591,55		
	Обед	Порционные овощи	40	0,32	0,04	1,36	5,6		№ 63
		Суп гороховый на м /б с мясом	200	11,75	7,46	22,3	192,0		№ 4
		Котлета рыбная	75	14,2	8,9	8,5	175,1		№ 60
		Картофельное пюре	140	3,0	4,9	23,8	167,1		№ 53
		Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,4	13,1	64,3		№ 32
		Кисель из концентрата	180	1,05	-	23,6	103,1	38мг	№ 31
	Итого за обед		672,5	32,8	21,7	92,66	707,2		
	Полдник	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157,0		№ 73
		Пирожки с повидлом	75	4,1	2,8	43,02	246,0		№ 26
		Чай	180	-	-	6,9	26,53		№ 27
		Фрукты	100	0,5	0,4	10,1	45,0		№ 34,35,61
		Булка	20	1,5	0,6	10,0	52,4		№ 33
	Итого за полдник		415	18,8	15,3	70,72	526,93		
	Итого за 1 день		1597,5	68,44	56,89	238,56	1825,68		

2 день Вт.	1 Завтрак	Вермишель молочная Чай с лимоном Булка с маслом и сыром	200 180 40/5/13	8,23 - 5,42	10,75 - 7,0	30,23 6,9 20,0	252,1 40,72 173,85	№ 40 № 25 № 19,20
	2 Завтрак	Фрукты	100	0,5	0,4	10,1	45,0	№ 34,35,61
	Итого за завтраки		538	14,15	18,15	67,23	499,55	
	Обед	Свекла тушеная	60	0,82	4,9	6,73	73,8	№ 67
		Суп картофельный с гречками на со сметаной	200	1,94	2,08	17,76	88,84	№ 64
		Овощное рагу	140	2,5	12,25	17,3	117,11	№ 10
		Биточки из мяса	75	14,41	10,04	12,85	195,8	№ 65
		Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,4	13,1	64,3	№ 32
		Компот из св.яблок	180	-	-	23,4	89,4	№ 56
	Итого за обед		692,5	22,3	31,47	91,3	639,61	38 мг
	Полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	100 20	17,2 0,08	11,71 -	21,7 15,2	218,32 73,6	№ 8
		Чай	180	-	-	6,9	26,53	№ 27
		Булка	20	1,5	0,6	10,0	52,4	№ 33
		Итого за полдник	320	18,78	12,31	53,8	370,85	
	Итого за 2 день		1550,5	61,93	212,33	1510,01		

3 день Ср.	1 Завтрак	Ленивые вареники с маслом Чай Булка с маслом	150 180 40/7	18,36 - 2,6	16,24 - 7,8	26,85 6,9 20,0	334,6 26,53 141,9	№ 18 № 27 № 19
	2 Завтрак	Йогурт	100	5,0	3,2	8,5	85,0	№ 5
	Итого за завтраки		477	25,96	27,24	62,25	587,3	
	Обед	Винегрет Борщ со сметаной Тефтели мясные Хлеб ржаной Сок	60 200 215 37,5 180	1,3 1,67 14,3 2,48 0,5	3,0 5,04 12,0 0,4 -	6,3 7,7 31,3 13,1 16,7	76,0 103,4 337,5 64,3 68,0	№ 23 № 7 № 52 № 32 № 62
	Итого за обед		692,5	20,25	20,44	75,1	649,2	
	Полдник	Геркулесовая молочная каша Чай Булка с джемом	150 180 20	6,38 - 1,66	9,56 - 0,6	29,8 6,9 20,0	205,2 26,53 85,4	№ 68 № 27 № 45
	Итого за полдник		350	8,04	10,16	56,8	317,13	
	Итого за 3 день		1519,5	54,25	57,84	194,15	1554,63	

4 день Чт.	1 Завтрак	Манная молочная каша Кофе на молоке Булка с маслом	200 180 40/7	6,28 6,0 2,6	7,81 6,6 7,8	39,34 19,7 20,0	222,09 161,4 141,9	№ 13 № 50 № 20
	2 Завтрак	Сок	100	0,5	-	9,1	38,0	№ 62
	Итого за завтраки		527	15,38	22,21	88,14	563,39	
	Обед	Суп овощной на м/б с мясом и сметаной Гуляш Гречка отварная Хлеб Компот из сухофруктов	200 105 140 37,5 180	3,5 21,8 8,4 2,48 0,82	8,7 15,5 5,2 0,4 -	17,6 2,8 43,0 13,1 18,7	89,0 208,0 242,0 64,3 73,9	№ 2 № 28 № 41 № 32 № 21 38мг
	Итого за обед		662,5	37,0	29,8	95,3	677,2	
	Полдник	Блины с повидлом Чай Фрукты	75 180 100	6,675 - 0,5	5,4 - 0,4	43,1 6,9 10,1	249,6 26,5 45,0	№ 69 № 27 № 34,35,61
	Итого за полдник		370	7,175	5,8	60,1	321,1	
	Итого за 4 день		1559,5	59,6	57,81	243,5	1561,69	

5 день Пт.	1 Завтрак	Гречневая молочная каша	200	8,44	10,07	23,8	234,1	№ 12
		Чай	180	-	-	6,9	26,53	
		Булка с маслом и сыром	40/5/13	6,07	7,3	20,4	184,65	№ 19,20
	2 Завтрак	Йогурт	100	5,0	1,5	8,5	51	№
	Итого за завтраки		538	19,51	18,87	59,6	496,28	
	Обед	Кабачковая икра	60	0,48	2,4	2,58	33,0	№ 70
		Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной	200	6,11	5,0	23,71	160,5	№ 3
		Плов из курицы	210	15,5	12,72	27,5	327,3	№ 38
		Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,4	13,1	64,3	№ 32
		Компот из свеж.яблок	180	0,21	-	23,4	89,4	№ 66
	Итого за обед		687,5	24,78	20,52	90,29	674,6	
	Полдник	Омлет	80	10,2	16,5	1,72	175,5	№ 9
		Булка	20	1,5	0,6	10,0	52,4	№ 33
		Чай	180	-	-	6,9	26,53	№ 27
		Вафли	20	0,9	1,0	23,3	106,3	№ 51
		Фрукты	100	0,5	0,4	10,1	45,0	№ 34,35,61
	Итого за полдник		400	13,1	18,5	52,02	405,73	
	Итого за 5 день		1625,5	42,81	57,89	201,09	1576,61	

6 день Пн.	1 Завтрак	Молочная рисовая каша Кофе на молоке Печенье	200 180 30	7,2 6,0 1,8	11,0 6,6 5,4	37,3 19,7 16,5	273,1 161,4 137,0	№ 55 № 50 № 37
	2 Завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	38,0	№ 62
	Итого за завтраки		510	15,5	23,0	83,6	609,5	
	Обед	Кабачковая икра	60	0,48	2,4	2,58	33,0	№70
		Суп свекольник со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	104,0	№ 6
		Картофельное пюре	140	3,0	4,9	23,8	169,1	№53
		Рыба тушеная в томатном соусе	105	15,5	8,03	7,8	160,29	№59
		Хлеб Компот из сухофруктов	37,5 180	2,48 0,82	0,4 -	13,0 18,7	64,3 73,9	№32 №21
Итого за обед		722,5	23,82	20,8	73,92	604,69		
	Полдник	Зеленый горошек	40	2,0	0,08	5,12	37	№ 9
		Омлет	80	10,2	16,5	1,72	175,5	№ 17
		Булка с повидлом	30	1,5	0,6	20,0	85,4	№ 45
		Чай	180	-	-	6,9	26,53	№ 27
Итого за полдник		290	13,7	17,01	33,74	324,43		
Итого за 6 день		1522,5	53,02	60,81	191,26	1538,62		

7 день Вт.	1 Завтрак	Молочная гречневая каша Чай с лимоном Булка с маслом	200 180 40 7	8,44 - 2,6	10,07 - 7,8	31,74 6,9 20,0	239,1 26,53 141,9	№ 12 №25 № 19,20
	2 Завтрак	Фрукты	100	0,5	0,4	10,1	45,0	№34,35,61
	Итого за завтраки		527	11,54	18,27	68,74	452,53	
	Обед	Суп картофельный с пшеном,фрикадельками и сметаной Ленивые голубцы Хлеб Сок	200 215 37,5 180	7,1 18,9 2,48 0,5	7,8 16,81 0,4 -	13,3 8,38 13,1 16,7	156,2 305,3 64,3 68,0	№ 48 № 43 № 32 № 62 38 мг
	Итого за обед		632,5	28,98	25,01	51,48	593,8	
	Полдник	Пудинг творожный со сгущенным молоком Чай Булка	100 180 20	17,2 - 1,5	12,1 - 0,6	43,75 6,9 10,0	293,0 26,53 52,4	№57 № 27 № 33
	Итого за полдник		310	18,7	12,7	60,65	371,93	
	Итого за 7 день		1469,5	59,22	55,35	180,87	1418,26	

8 день Ср.	1 Завтрак	Молочная пшенная каша Чай Булка с маслом и сыром	200 180 40/5/13	8,63 - 6,11	10,86 - 8,59	28,49 6,9 16,38	250,84 26,53 184,65	№ 14 № 27 № 19,20
	2 Завтрак	Йогурт	100	5,0	3,2	8,5	85	№ 5
	Итого за завтраки		538	19,74	22,65	60,27	547,02	
	Обед	Борщ со сметаной Макароны Гуляш Хлеб ржаной Кисель из концентрата	200 140 105 37,5 180	1,67 5,01 21,8 2,48 1,05	5,04 2,29 15,5 0,4 -	8,56 38,1 2,8 13,1 23,6	103,4 181,8 208,0 64,3 103,1	№ 1 № 11 № 28 № 32 № 31 38 мг
	Итого за обеды		662,5	32,01	23,23	86,16	660,60	
	Полдник	Свекла тушеная Вагрушка с повидлом Фрукты Чай	60 75 100 180	0,82 12,3 0,5 -	4,9 6,8 0,4 -	6,73 40,3 10,1 6,9	73,8 276,0 45,0 26,53	№ 67 № 71 № 34,35,61 № 27
	Итого за полдник		415	13,62	12,1	64,03	421,33	
	Итого за 8 день		1615,5	65,37	57,98	210,46	1628,95	

9 день Чт.	1 Завтрак	Молочная вермишель Кофе Булка с маслом	200 180 40 7	8,23 6,0 2,6	10,75 6,6 7,8	30,23 19,7 20,0	250,2 161,4 141,9	№ 40 № 50 № 19
	2 Завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	38	№ 62
	Итого за завтраки		527	17,33	25,25	80,03	591,5	
	Обед	Суп рассольник на к/б со сметаной Котлета куриная Хлеб Тушеная капуста Компот из св.яблок	200 70 37,5 140 180	4,76 11,9 2,48 3,0 0,21	5,24 17,5 0,4 3,62 -	11,1 12,0 13,1 12,8 23,4	93,0 234,5 64,3 93,4 89,4	№ 49 № 72 № 32 № 44 № 56
	Итого за обед		627,5	22,35	26,81	72,4	574,6	38 мг
	Полдник	Омлет Печенье Чай Булка	80 20 180 20	10,2 1,2 - 1,5	16,5 3,6 - 0,6	1,72 11,0 6,9 10	175,5 91,0 26,53 52,4	№ 9 № 37 № 27 № 33
	Итого за полдник		300	12,9	20,7	29,62	345,43	
	Итого за 9 день		1454,5	52,58	72,76	182,05	1511,53	

10 день Пт.	1 Завтрак	Каша молочная Дружба Чай Булка с маслом и сыром	200 180 40/5/13	8,23 - 6,11	9,33 - 8,59	34,09 6,9 16,38	249,7 26,53 184,65	№ 15 № 27 № 19,20
	Итого за завтраки		538	19,34	21,12	65,87	545,88	
	Обед	Овощи порционные	40	0,32	0,04	1,36	5,6	№ 63
		Щи на мясном бульоне с мясом	200	6,48	3,29	9,17	103,8	№ 47
		Тушеный картофель с мясом и овощами	140	2,01	6,1	23,8	169,1	№ 39
		Хлеб	75	16	15,2	-	207,0	№ 32
		Сок	37,5 180	2,48 0,5	0,4 -	13,1 16,7	64,3 68,0	№ 62
	Итого за обед		672,5	27,79	25,03	64,13	617,8	
	Полдник	Суфле из рыбы	60	7,54	1,76	2,75	62,6	№ 22
		Кисель из концентрата	180	1,05	-	23,6	103,1	№ 58
		Фрукты	100	0,5	0,4	10,1	45,0	№ 31
		Булка	20	1,5	0,6	10,0	52,4	№34,35,61
	Итого за полдник		360	10,59	2,76	46,45	263,1	
	Итого за 10 день		1570,5	57,72	48,91	176,45	1426,78	

	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	

Итого за весь период	15485,00	583,55	591,05	2023,90	15575,68
Среднее значение за период		233,42	531,95	809,56	1574,93
Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности		14,82	33,78	51,40	100%