

Согласовано:

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



К.А.Ланкин

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

детского сада «Солнышко»

Приказ № 118-ОД от 31.07.2023г



Т.А.Хмылева

**Носинский филиал
МБДОУ детского сада
«Солнышко»**

**Примерное
10-ти дневное
МЕНЮ**

2023-2024 уч.г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша «Дружба» молочная	200	6,32	10,18	26,34	223,2		№1
	Какао, булка с маслом	200 30/10	6,2 2,5	6,4 7,6	22,36 14,6	169,82 136		№2 №3
2 завтрак	Банан	100	0,5	1,5	21	96		№4
Обед:	Щи со сметаной (кипячёной)	200	1,75	3,25	9,25	67,5		№6
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,51	66,15		№7
	Плов с мясом	170	17,51	13,3	29,46	342		№8
	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60,06		№73
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	38мг.	№9
Полдник:	Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29		№13
	Яйцо вареное	40	5,2	4,8	4	62,8		№10
	Кисель печенье	200 40	0,096 8,2	- 4,6	30,04 26,4	112,62 188		№11 №12
Итого за первый день:	завтрак	540 г	15,52	25,68	84,3	625,02		
	обед	665 г	23,21	19,68	89,38	648,71		
	полдник	420 г	28,02	17,43	67,95	523,71		
		1625г	66,75	62,79	241,63	1794,44		
День 2								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	8,02	11,55	43,73	300		№77
	Чай с лимоном, булка с маслом	180 30/10	0,12 2,5	0,02 7,6	10,20 14,6	41 136		№14 №3
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	-	15,15	64		№15
Обед:	Свекольник со сметаной (кипячёной)	200	1,54	5,07	8,04	83,33		№32
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,51	66,15		№7
	Пельмени с м/с	180	17,7	29	33,1	420,6		№50
	Компот яблочный	200	0,16	0,16	23,88	97,6	38 мг.	№19
Полдник:	Творожная запеканка	130	17,76	11,75	12,9	235,73		№20
	со сметанным соусом	25	0,91	1,38	1,98	33,40		№21
	Йогурт	100	3,2	2,5	16	99		№22
Итого за второй день:	завтрак	520 г	11,39	19,17	83,68	541		
	обед	615 г	21,5	34,58	80,53	667,68		
	полдник	255 г	21,87	15,63	30,88	368,13		
		1410г	54,76	69,38	195,09	1576,81		

День 3								
Завтрак:	Омлет, запеченный с сыром	100	6,71	7,4	0,93	207,7		№23
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06		№68
	Булка с маслом	30/10	2,5	7,6	14,65	136		№3
2 завтрак	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43		№24
Обед:	Суп картофельный с вермишелью	200	1,07	2,26	7,33	43,1		№26
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,51	66,15		№7
	Картофельное пюре, котлета	130	2,81	4,85	19,1	135,2		№27
	Икра морковная	70	10,3	4,14	3,81	87,54		№28
	Компот из сухофруктов	60	1,41	2,76	7,4	60,06		№73
Полдник:	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112		№29
	пряник	40	8,2	4,6	26,4	188		№12
Итого за третий день:	завтрак	440 г	12,53	19,12	42,38	499,76		
	обед	695 г	18,13	14,38	80,91	505,05		
	полдник	240 г	13,8	11	34,6	300		
		1370г	44,46	44,5	157,89	1304,81		
День 4								
Завтрак:	Каша пшённая молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94		№70
	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34		№34
	Булка с маслом	30/10	2,44	7,5	14,65	136		№3
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	-	15,15	64		№15
Обед:	Суп гороховый	200	8,4	4,32	20,3	149		№33
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,51	66,15		
	Рагу из кур	200	25,68	15,41	25,55	340,90		№35
Полдник:	Компот из апельсинов	200	0,44	0,1	34	138,6	38 мг.	№36
	Сырники с морковью и сметанным соусом	180/50	14,87	18,31	41,02	378,3		№37
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06		№68
Итого за четвертый день:	завтрак	540 г	14,53	22,96	77,16	570,28		
	обед	635 г	36,62	20,18	95,36	694,65		
	полдник	430 г	17,99	21,53	59,72	491,36		
		1655г	69,14	64,67	232,24	1756,29		
День 5								
Завтрак:	Макаронны с сыром	200	12,38	13,34	30,28	290,66		№39
	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82		№2
	Булка с маслом	30/10	2,5	7,6	14,6	136		№3

2 завтрак	Банан	100	0,5	1,5	21	96		
Обед:	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/4	2,22	3,49	18,7	111,4		№4
	Хлеб ржаной	35	2.1	0.35	15.51	66.15		№42
	Рис припущенный	130	3,16	3,73	31,78	173,29		№7 №46
	Рыба припущенная с овощами	80	6,74	0,42	2,52	41,34		№43
	Компот яблочный	200	0,16	0,16	23,88	97,6	38 мг.	№19
Полдник:	Ватрушка с творогом	50	17.1	9.4	56	383		№44
	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34		№34
Итого за пятый день:	завтрак	540 г	21,58	28,84	88,24	692,48		
	обед	649 г	14,38	8,15	92,39	489,78		
	полдник	250 г	21.68	14.44	77.5	528.34		
		1484г	57,64	51,43	258,13	1710,60		

День 6

Завтрак:	Блины с маслом сливочным	100	8,8	8,97	42,29	274,5		№45
	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112		№29
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		№40
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	2,94	1,98	18,8	102,7		№47
	Хлеб ржаной	35	2.1	0.35	15.51	66.15		№7
	Ленивые голубцы со сметаной (кипячёной)	180/70	19,57	15,56	5,9	270		№48
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	38 мг.	№9
Полдник:	Винегрет	60	0,81	3,7	4,6	54,91		№41
	Яйцо вареное	40	5,2	4,8	4	62,8		№10
	Хлеб пшен-й	40	3,32	0,52	19,24	90,8		
	Сок	180	0,90	-	18,18	76		№15
	Печенье	40	8,2	4,6	26,4	188		№12
Итого за шестой день:	завтрак	400 г	14,8	15,77	60,29	433,5		
	обед	685 г	25,05	17,91	67,97	551,85		
	полдник	360 г	18,43	13,62	72,42	472,51		
		1445г	58,28	47,3	200,68	1457,86		

День 7

Завтрак:	Каша пшённая молочная	200	6.76	10.42	25.86	224.94		№70
	Чай,	150	-	-	11	42,75		№49

	Булка с маслом	30/10	2,44	7,5	14,65	136		
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	-	15,15	64		№15
Обед:	Борщ со сметаной (кипячёной)	200	2,25	5,5	12,75	100		№17
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,51	66,15		№7
	Тефтели	70	8,85	6,64	4,53	118,11		№18
	Капуста тушеная	150	3,56	4,52	15,11	115,5		№64
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	38мг.	№9
Полдник:	Творожная запеканка со сметанным соусом	130	17,76	11,75	12,9	235,73		№20
		25	0,91	1,38	1,98	33,4		№21
	Йогурт	100	3,2	2,5	16	99		№22
Итого за шестой день:	завтрак	490	9,95	17,92	66,66	467,69		
	обед	655	17,2	17,03	75,66	512,76		
	полдник	255	21,87	15,63	30,88	368,13		
		1450г	49,02	50,58	173,20	1348,58		
День 8								
Завтрак:	Каша гречневая	140	8,4	5	44,24	243,8		№66
	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82		№2
	Булка с сыром	30/20	5,26	7,645	16,18	154,45		№55
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		№40
Обед:	Суп картоф-ый с крупой	200	4,64	4,24	20,4	11,6		№63
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,51	66,15		№7
	Рагу овощное	130	2,29	12,22	16,31	115,11		№53
	Рыбные галки	100	16,37	2,76	17,35	163,4		№52
	Кисель	200	0,096	-	30,04	112,62	38 мг.	№11
Полдник:	Омлет с зеленым горошком	150	10,24	12,5	5	173,5		№69
	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112		№29
Итого за восьмой день:	завтрак	490 г	20,26	19,44	92,58	615,07		
	обед	665 г	25,50	19,57	99,61	468,88		
	полдник	350 г	15,84	18,9	13,2	285,5		
		1500г	61,60	57,91	205,39	1369,45		
День 9								
Завтрак:	Каша манная молочная	200	5,4	5	28,6	178		№62
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89		№31
	булка с маслом	30/10	2,5	7,6	14,6	136		№3
2 завтрак	Банан	100	0,5	1,5	21	96		№4
Обед:	Суп картофельный с крупой рисовой	200	4,64	4,24	20,4	11,6		№51

	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,51	66,15		№7
	Капуста тушёная,	150	3,56	4,52	15,1	115,5		№64
	Куры отварные	80	17,81	11,37	-	185,98		№72
	Компот яблочный	200	0,16	0,16	23,88	97,6	38мг.	№19
Полдник:	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34		№34
	Пирожки с повидлом	75	4,9	5,18	46,02	247		№54
Итого за десятый день:	завтрак	520 г	11,07	16,44	78,51	499,00		
	обед	665 г	28,27	20,64	74,89	476,83		
	полдник	275 г	9,48	10,22	67,52	392,34		
		1455г	48,82	47,3	220,92	1368,17		
День 10								
Завтрак:	Вермишель молочная	200	8,23	10,75	33,23	255,1		№56
	Чай с лимоном, булка с маслом.	180 30/10	0,12 2,5	0,02 7,6	10,20 14,6	41 136		№14 №3
2 завтрак	Сок	100	0,75	-	15,15	64		№15
Обед:	Суп овощной со сметаной (кипячёной)	200	3,72	5,2	12,64	112,84		№57
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,51	66,15		№7
	Рыба отварная,	100	22,62	5,48	0,36	140,0		№59
	Картофельное пюре	130	2,81	4,85	19,1	135,2		№27
	Напиток из лимона	200	0,11	0	20,97	79,36	38 мг.	№60
Полдник:	Блинчики	100	4,67	2,51	38,85	185,45		№61
	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82		№2
Итого за девятый день:	завтрак	570 г	11,6	18,37	73,18	496,10		
	обед	665 г	31,36	15,88	68,58	533,55		
	полдник	300 г	10,87	8,91	61,21	355,27		
		1535г	53,83	43,16	202,97	1384,92		
Итого за весь период			549,78	531,00	2080,63	14914,64		
Среднее значение за период			219,91	477,90	832,26	1530,07		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,37%	31,23%	54,4%			