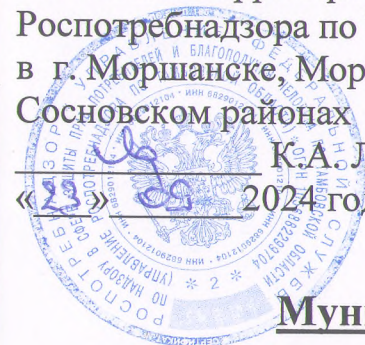


Согласовано:

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

К.А. Ланкин

«23» 2024 год



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

детского сада «Солнышко»

Е.В.Чинина

Приказ № 141-ОД от 28.08.2024 г.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Солнышко»

Моршанского муниципального округа Тамбовской области

Примерное десятидневное меню на 2024 – 2025 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 пшеница	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	Фрукты	100	0,5	0,4	10,1	45		№ 34,35,61	
	Итого за завтраки		510	16,84	22,29	85,28	634,41			
	Обед	Порционные овощи	40	0,32	0,04	1,36	5,6	38мг	№ 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 Витамин «С»	180	1,05	-	23,6	103,1		№ 31	
	Итого за обед		672,5	32,8	21,7	92,66	707,2			
	Полдник	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8		№ 73	
		Пирожки с повидлом	75	4,1	2,8	43,02	246,0		№ 26	
		Чай	180	-	-	6,9	26,53		№ 27	
	Итого за полдник		295	9,8	7,4	50,62	335,3			
	Итого за 1 день		1477,5	59,44	51,39	227,96	1676,9			

2 день Вт.	1 Завтрак	Вермишель молочная Чай с лимоном Булка с маслом и сыром	200 180 40/5/13	8,23 - 6,11	10,75 - 8,59	30,23 6,9 16,38	252,1 40,72 184,65		№ 40 № 25 № 19,20
	2 Завтрак	Фрукты	100	0,5	0,4	10,1	45,0		№ 34,35,61
	Итого за завтрак		538	14,84	19,74	63,61	522,47		
	Обед	Суп картофельный с гречками со сметаной (кипячен) Пельмени с маслом Хлеб ржаной Компот из свеж. яблок Витамин С	200 200 37,5 180	1,94 44,91 2,48 -	2,08 19,2 0,4 -	17,76 49,3 13,1 23,4	88,84 472,15 64,3 89,4	38 мг	№ 64 № 22 № 32 № 56
	Итого за обед		617,5	49,33	21,68	103,56	714,69		
	Полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком Чай	100 20 180	17,2 0,08 -	11,71 - -	21,7 15,2 6,9	218,32 73,6 26,53		№ 8 № 27
	Итого за полдник		300	17,28	11,71	43,8	318,45		
	Итого за 2 день		1455,5	81,45	53,13	210,97	1555,61		

3 день Ср.	1 Завтрак	Ленивые вареники с маслом	150	18,36	16,24	26,85	334,6		№ 18
		Чай	180	-	-	6,9	26,53		№ 27
		Булка с маслом	40/7	2,6	7,8	20,0	141,9		№ 19
		Фрукты	100	0,5	0,4	10,1	45		№34,35,61
	2 Завтрак	Йогурт	100	5,0	3,2	8,5	85,0		№ 5
	Итого за завтрак		577	26,46	27,64	63,85	633,03		
	Обед	Винегрет	60	1,3	3,0	6,3	76,0		№ 23
		Борщ со сметаной (кип)	200	1,67	5,04	7,7	103,4		№ 7
		Тефтели мясные	215	14,3	12,0	31,3	337,5		№ 52
		Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,4	13,1	64,3		№ 32
		Сок	180	0,5	-	16,7	68,0		№ 62
	Итого за обед		692,5	20,25	20,44	75,1	649,2		
	Полдник	Геркулесовая молочная каша	150	6,38	9,56	29,8	205,2		№ 68
		Чай + Витамин С	180	-	-	6,9	26,53	38мг	№ 27
		Булка с джемом	20	1,66	0,6	20,0	85,4		№ 45
	Итого за полдник		350	8,04	10,16	56,8	317,13		
	Итого за 3 день		1619,5	54,75	58,24	195,75	1599,36		

4 день Чт.	1 Завтрак	Манная молочная каша	200	6,28	7,81	39,34	222,09		№ 13
		Кофе на молоке	180	6,0	6,6	19,7	161,4		№ 50
		Булка с маслом	40/7	2,6	7,8	20,0	141,9		№ 20
	2 Завтрак	Молоко	100	2,8	3,5	4,9	61		№ 59
	Итого за завтрак		527	17,68	25,71	83,94	586,39		
	Обед	Суп овощной на м/б с мясом и сметаной(кип)	200	3,5	8,7	17,6	89,0		№ 2
		Гуляш	105	21,8	15,5	2,8	208,0		№ 28
		Гречка отварная	140	8,4	5,2	43,0	242,0		№ 41
		Хлеб	37,5	2,48	0,4	13,1	64,3		№ 32
		Компот из сухофруктов	180	0,82	-	18,7	73,9		№ 21
		Витамин С						38мг	
	Итого за обед		662,5	37,0	29,8	95,3	677,2		
	Полдник	Блины с повидлом	75 15	6,675	5,4	43,1	249,6		№ 69
		Чай.	180	-	-	6,9	26,5		№ 27
		Фрукты	100	0,5	0,4	10,1	45,0		№ 34,35,61
	Итого за полдник		370	7,175	5,8	60,1	321,1		
	Итого за 4 день		1559,5	61,855	61,31	239,34	1584,69		

5 день Пт.	1 Завтрак	Гречневая молочная каша	200	8,44	10,07	23,8	234,1		№ 12
		Чай	180	-	-	6,9	26,53		№27
		Булка с маслом и сыром	40/5/13	6,11	8,59	16,38	184,65		№ 19,20
	2 Завтрак	Йогурт	100	5,0	1,5	8,5	51		№ 5
	Итого за завтрак		538	19,55	20,16	55,58	496,28		
	Обед	Кабачковая икра	60	0,48	2,4	2,58	33,0		№ 70
		Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной (кипяч)	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
		Сок	180	0,5	-	16,7	68,0		№ 62
	Итого за обед		687,5	25,07	20,52	83,59	653,2		
	Полдник	Омлет	80	10,2	16,5	1,72	175,5	38мг	№ 9
		Булка	20	1,5	0,6	10,0	52,4		№ 33
		Чай + Витамин С	180	-	-	6,9	26,53		№ 27
		Вафли	20	0,9	1,0	23,3	106,3		№ 51
	Итого за полдник		300	12,6	18,1	41,92	360,73		
	Итого за 5 день		1525,5	57,22	58,78	181,09	1510,21		

6 день Пн.	1 Завтрак	Молочная рисовая каша	200	7,2	11,0	37,3	273,1		№ 55 № 50 № 37
		Кофе на молоке	180	6,0	6,6	19,7	161,4		
		Печенье	30	1,8	5,4	16,5	137,0		
	2 Завтрак	Фрукты	100	0,5	0,4	10,1	45,0		№ 62
	Итого за завтрак		510	16,5	23,4	83,6	623,5		
	Обед	Кабачковая икра	60	0,48	2,4	2,58	33,0	38мг	№70 № 6 №53 №10 №32 №21
		Суп свекольник со сметаной (кипяч)	200	1,54	5,07	8,04	104,0		
		Картофельное пюре	140	3,0	4,9	23,8	169,1		
		Фрикадельки рыбные	100	9,9	0,37	-	42,7		
		Хлеб	37,5	2,48	0,4	13,0	64,3		
		Компот из сухофруктов Витамин С	180	0,82	-	18,7	73,9		
	Итого за обед		717,5	18,25	13,14	73,92	487,1		
	Полдник	Зеленый горошек	40	2,0	0,08	5,12	37		№ 9 № 17 № 33 № 27
		Омлет	80	10,2	16,5	1,72	175,5		
		Булка	30	1,5	0,6	20,0	85,4		
		Чай	180	-	-	6,9	26,53		
	Итого за полдник		290	13,7	17,01	33,74	324,43		
	Итого за 6 день		1517,5	48,45	53,55	191,26	1435,03		

7 день Вт.	1 Завтрак	Молочная гречневая каша	200	8,44	10,07	31,74	239,1		№ 12
		Чай с лимоном	180	-	-	6,9	26,53		№25
		Булка с маслом	40/7	2,6	7,8	20,0	141,9		№ 19,20
	2 Завтрак	Фрукты	100	0,5	0,4	10,1	45,0		№34,35,61
	Итого за завтрак		527	11,54	18,27	68,74	452,53		
	Обед	Суп картофельный с пшеном,фрикадельками и сметаной(кипяч)	200	7,1	7,8	13,3	156,2		№ 48
		Ленивые голубцы	215	18,9	16,81	8,38	305,3		№ 43
		Хлеб	37,5	2,48	0,4	13,1	64,3		№ 32
		Сок	180	0,5	-	16,7	68,0		№ 62
	Итого за обед		632,5	28,98	25,01	51,48	593,8		
	Полдник	Пудинг творожный со сгущенным молоком	100	17,2	12,1	43,75	293,0		№57
		Чай+Витамин С	180	-	-	6,9	26,53	38мг	№ 27
		Булка	20	1,5	0,6	10,0	52,4		№ 33
	Итого за полдник		300	18,7	12,7	60,65	371,93		
	Итого за 7 день		1459,5	59,22	55,35	180,87	1418,26		

8 день Ср.	1 Завтрак	Молочная пшеничная каша	200	8,63	10,86	28,49	250,84		№ 14
		Чай	180	-	-	6,9	26,53		№ 27
		Булка с маслом и сыром	40/5/13	6,11	8,59	16,38	184,65		№ 19,20
	2 Завтрак	Йогурт	100	5,0	3,2	8,5	85		№ 5
	Итого за завтрак		538	19,74	22,65	60,27	547,02		
	Обед	Борщ со сметаной (кип)	200	1,67	5,04	8,56	103,4		№ 1
		Макароны	140	15,0	2,29	38,1	181,8		№ 11
		Котлета здоровье	75	11,9	10,4	6,7	170,0		№30
		Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,4	13,1	64,3		№32
		Кисель из концентрата	180	1,05	-	23,6	103,1		№31
		Витамин С						38 мг	
	Итого за обеды		632,5	22,11	18,13	90,06	622,6		
	Полдник	Свекла тушеная	60	0,82	4,9	6,73	73,8		№ 67
		Ватрушка с повидлом	75	12,3	6,8	40,3	276,0		№ 71
		Чай	180	-	-	6,9	26,53		№ 27
	Итого за полдник		315	13,12	11,7	53,93	376,33		
	Итого за 8 день		1485,5	54,96	52,48	204,26	1545,95		

9 день Чт.	1 Завтрак	Молочная вермишель	200	8,23	10,75	30,23	250,2		№ 40
		Кофе	180	6,0	6,6	19,7	161,4		№ 50
		Булка с маслом	40 7	2,6	7,8	20,0	141,9		№ 19
	2 Завтрак	Фрукты	100	0,5	0,4	10,1	45		№ 62
	Итого за завтрак		527	17,33	25,55	80,03	598,5		
	Обед	Суп рассольник на к/б со сметаной (кипяч)	200	4,76	5,24	11,1	93,0	38 мг	№ 49
		Котлета куриная	70	11,9	17,5	12,0	234,5		№ 72
		Хлеб	37,5	2,48	0,4	13,1	64,3		№ 32
		Тушеная капуста	140	3,0	3,62	12,8	93,4		№ 44
		Компот из св.яблок	180	0,21	-	23,4	89,4		№ 56
		Витамин С							
	Итого за обед		627,5	22,35	26,81	72,4	574,6		
	Полдник	Омлет	80	10,2	16,5	1,72	175,5		№ 9
		Печенье	20	1,2	3,6	11,0	91,0		№ 37
		Чай	180	-	-	6,9	26,53		№ 27
		Булка	20	1,5	0,6	10	52,4		№ 33
	Итого за полдник		300	12,9	20,7	29,62	345,43		
	Итого за 9 день		1454,5	52,58	73,06	182,05	1518,53		

10 день Пт.	1 Завтрак	Каша молочная	200	8,23	9,33	34,09	249,7		№ 15	
		Дружба								№ 27
		Чай	180	-	-	6,9	26,53			№ 19,20
		Булка с маслом и сыром	40/5/13	6,11	8,59	16,38	184,65			
	2 Завтрак	Йогурт	100	5,0	3,2	8,5	85,0		№ 5	
	Итого за завтрак		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	8,61	4,02	9,17	111,8		№ 47	
		Тушеный картофель с мясом и овощами	140	2,01	6,1	23,8	169,1		№ 39	
			75	16	15,2	-	207,0			
		Хлеб	37,5	2,48	0,4	13,1	64,3		№ 32	
		Сок	180	0,5	-	16,7	68,0		№ 62	
	Итого за обед		672,5	29,92	25,76	64,13	625,8			
	Полдник	Рыба отварная	50	11,3	2,2	0,18	70		№ 58	
		Кисель из концентрата	180	1,05	-	23,6	103,1		№ 58	
		Витамин С	-	-	-	-	-			
		Булка	20	1,5	0,6	10,0	52,4	38 мг	№45	
	Итого за полдник		250	14,3	2,8	33,1	225,4			
	Итого за 10 день		1460,5	63,56	49,68	163,1	1397,08			

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

Итого за весь период	15015,00	593,48	566,97	1976,65	15241,60		
Среднее значение за период		237,39	510,27	790,66	1524,16		
Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в% от калорийности		15,38	33,45	51,2	100		