

«Утверждаю»
 Заведующий МАДОУ
 «ЦРР – Мухоршибирский
 детский сад «Сказка» 1 категории»



Т.И.Борисова

2024г.

Десятидневное меню по МАДОУ «ЦРР – Мухоршибирский детский сад «Сказка» 1 категории»

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная	150	5,4	4,8	34,0	204,9	0,035
	Вафля	100	2,92	3,33	77,5	354,17	-
	Чай	200	1,56	1,6	14,3	74,3	-
2 завтрак	Фрукты	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6
Обед	Уха со сметаной	180	4,59	1,55	15,21	102,8	3,8
	Лапша с печенью, подлив	120	5,2	7,3	28	164,8	
	Хлеб	40	2,64	0,48	14	72,4	-
	Чай сладкий	180	5,58		11,7	44,35	5,4
Полдник	Блины со сгущенным молоком	120	3,46	8,77	56,9	115,01	0,05
	Чай	200	1,56		14,3	74,3	0

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,9
	Хлеб с сыром	30/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,35	130,8	6,62
2 завтрак	Сок						
Обед	Овощной салат						
	Суп рисовый с мясом	180	3,13	0,49	13,07	77,08	2,66
	Пюре с сосиской, подливом	150	19,53	15,29	35,07	354,33	0,67
	Хлеб	40	1,5	0,58	10,8	52,8	-
	Компот из сухофруктов	200	0,93	-	25,17	97,05	0,72
Полдник	Суп молочный с лапшой	200	6,6	9	20,64	187,04	0,9
	Хлеб	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-
	Чай сладкий	180	5,58		11,7	44,35	5,4

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша пшенная молочная	200	4,69	6,6	22,37	167,6	0,84
	Хлеб						
	Чай	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4
2 завтрак	Фрукты	65	0,44	0,44	20,9	89,2	-
Обед	Борщ с мясом, сметаной	180	2,77	1,57	4,9	58,48	9
	Пшеничка с мясной котлетой	220	13,6	12,8	27,7	282	1,24
	Хлеб	40	2,64	0,48	14	72,4	-
	Чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47,32	3,65
Полдник	Яйцо	120	19,07	13,5	16,6	301	0,91
	Бутерброд с маслом	30	2,45	7,55	14,62	136	-
	Какао	200	1,56	1,6	14,3	74,2	-

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9
	Бутерброд с маслом	30	2,45	7,55	14,62	136	-
	Чай сладкий	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4
2 завтрак Обед	Сок						
	Суп с клецками с мясом	180	7,33	1,87	11,99	108,6	5,78
	Тушеная капуста с мясом	200	18,92	13,18	9,42	230,09	22,6
	Хлеб	40	2,64	0,48	14	72,4	-
	Чай сладкий	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4
Полдник	Ватрушка с повидлом	100	6,83	9,9	29,48	234,8	1,31
	Чай	180	1,56		11,7	44,35	0,9

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша сложная молочная	200	7,23	6,67	39,54	246,87	0,9
	Бутерброд с повидлом	100	4,56	7,15	52,51	292,73	0,87
	Чай	200	1,56	1,6	14,3	74,3	-
2 завтрак	Фрукты	65	0,44	0,44	20,9	89,2	11
Обед	Салат «Здоровье»						
	Суп гороховый с мясом	150	1,63	2,58	5,75	49,4	20,4
	Рис с запеченной рыбой	70	48,7	9,47	41,52	105,1	0,16
	Хлеб	40	2,64	0,48	14	72,4	-
	Компот из кураги и изюма	100	0,34	0,14	9,49	40,67	50
Полдник	Калачи	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-
	Чай сладкий	180	5,58		11,7	44,35	5,4

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная	150	5,4	4,8	34,0	204,9	0,035
	Печенье	30/10	4,69	3,95	17,43	95,3	0,16
	Чай	180	4,12	4,54	19,35	130,8	6,62
2 завтрак	Фрукты						
Обед	Рассольник с мясом, сметаной	180	3,04	1,71	11,02	85,27	6,57
	Плов с мясом	110	14,26	5,11	35,89	237,66	0,5
	Хлеб	40	2,64	0,48	14	72,4	-
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,1	30
Полдник	Лапша отварная с маслом, сахаром	100	7,28	12,52	53,92	358	-
	Хлеб	40	2,64	0,48	14	72,4	-
	Чай сладкий	180	5,58		11,7	44,35	5,4

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная молочная	200	7,11	10,53	28,74	237,58	1,54
	Бутерброд с маслом	30	2,45	7,55	14,62	136	-
	Кофейный напиток с молоком	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4
	2 завтрак	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8
Обед	Салат овощной						
	Щи с мясом	150	1,63	2,58	5,75	49,4	20,4
	Гарнир перловка с рыбной котлетой, подливом	150	14,7	14,5	20,4	252	24
	Хлеб	40	2,64	0,48	14	72,4	-
	Компот из свежих яблок с изюмом	100	0,12	0,07	13,92	56,8	0,86
Полдник	Булочка						
	Чай сладкий	180	5,58		11,7	44,35	5,4

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Каша молочная «Дружба»	200	6,75	7,62	33,45	228,5	0,57
	Хлеб с сыром	40	2,64	0,48	14	72,4	-
	Чай сладкий	180	5,58	5,76	32	198,32	0,97
2 завтрак	Фрукты						
Обед	Пельмени	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0
	Жаркое по-домашнему	220	12,26	16,31	26,9	309,92	29,81
	Хлеб	40	2,64	0,48	14	72,4	-
	Компот из сухофруктов	180	0,93	-	24,26	96,7	0,72
Полдник	Омлет	120	7,89	8,75	4,6	129,8	0,6
	Хлеб	40	2,64	0,48	14	72,4	-
	Чай сладкий	180	10,8		11,7	44,35	5,4

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	7,0	11,28	24,61	226,83	1,54
	Хлеб	40	2,64	0,48	14	72,4	-
	Чай	200	1,56		14,3	74,3	-
	Конфета	10	0,04	-	7,6	29,3	-
2 завтрак	Сок						
Обед	Салат из зеленого горошка (кукурузы)	60	0,8	4,0	5,0	56,96	4,65
	Суп картофельный с мясом, сметаной	180	3,4	1,8	13,9	101,27	10,55
	Гречка с мясом, подлив	110	7,86	64,8	34,23	315,4	0,5
	Хлеб	40	2,64	0,48	14	72,4	-
	Компот с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47,32	3,65
Полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	100	10,48	10,9	33,11	272	0,05
	Чай	200	1,56		14,3	74,3	0,9

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9
	Бутерброд с маслом	30	2,45	7,55	14,62	136	-
	Какао	200	1,56	1,6	14,3	74,3	-
2 завтрак	Фрукты	65	0,44	0,44	20,9	89,2	-
Обед	Суп фасолевый с мясом	250	9,62	8,84	25,29	216,85	14,9
	Овощи тушеные	160	4	5,4	15,6	134,4	9
	Хлеб	40	2,64	0,48	14	72,4	-
	Морс	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6
Полдник	Морковная коврижка	100	7,06	9,10	62,95	361,38	0
	Чай	200	1,56	1,6	14,3	74,3	0,9