

Согласовано:
Заведующий



Утверждаю:
Руководитель (ИП)
Шкуропатов П.А.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
НА 2022-2023год**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Икра кабачковая	50	1	4,5	4,25	61	А.И.Здобнов 2005год
Яйцо отварное	1шт/40	5,12	4,6	0,28	63	Могильный 2017год №209
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Чай с сахаром	180	0,06	0,012	13,2	54	Могильный 2017год №376
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	7,71	12,18	15,13	176,95	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	355	16,17	21,53	47,44	426,35	
2 Завтрак						
Фрукты свежие	100	1,4	1,3	12,1	66	Могильный 2017год
Обед						
Суп "Крестьянский"	200	2,11	5,14	13,21	117,75	Могильный 2017год №98
Жаркое по-домашнему	150	13,89	15,51	14,21	252,86	Могильный 2017год №259
Салат из отварной свеклы	50	0,83	4,23	2,53	47,5	Могильный 2017год №52
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,4	0,012	24,99	101,7	Могильный 2017год №349
Всего за обед	650	21,74	25,51	88,18	681,01	
Полдник						
Булочка домашняя	70	4,95	5,26	36,04	213,29	Могильный 2017год №409
Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	122,4	Могильный 2017год №389
Всего за полдник	250	5,49	5,62	65,38	335,69	
Итого за первый день	1355	44,8	53,96	213,1	1509,05	

**ДЕНЬ 2
Завтрак**

Макаронны отварные с сахаром и маслом	150	5,85	4,24	40,01	225,14	Могильный 2017год№202
Кофейный напиток	180	0	0	18	68,22	Могильный 2017год№381
Вафли	60	2,04	18,12	38,82	323,4	Могильный
Всего за завтрак	390	7,89	22,36	96,83	616,76	

2 Завтрак

Свежие фрукты	100	0,75	2,25	31,5	144	Могильный
---------------	-----	------	------	------	-----	-----------

Обед

Суп картофельный	200	2,34	2,83	16,87	114	Могильный 2017год№97
Котлета мясная	70	12,27	14,55	8,06	212,92	Могильный 2017год №268
Рис отварной с овощами	130	4,14	6,37	40,08	237,68	Лапшина 2004год №511
Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,82	3,05	4,63	48,86	Могильный 2012год№36
Напиток из лимонов	180	0,12	0,012	21,98	86,4	Коровка 2008год №282
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	700	24,2	27,43	124,86	861,06	

Полдник

Запеканка из творога с морковью и со сметаной	80/10	8,33	7,9	26,17	209,14	Могильный 2017год №224
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,83	106,74	Могильный 2017год№382
Всего за полдник	270	12	11,09	42	315,88	
Итого за второй день	1460	44,84	63,13	295,19	1937,7	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Каша молочная манная с яблоками	150	4,1	4,45	21,93	144	Могильный 2012год №179
Чай с сахаром	180	0,06	0,012	13,2	54	Могильный 2017год №376
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	Могильный 2017год№1
Всего за завтрак	370	6,61	12,01	49,75	334	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	1,4	1,3	12,1	66	Могильный
---------------	-----	-----	-----	------	----	-----------

Обед

Суп "Харчо" с куриным мясом	200/10	3,98	4,95	17,04	122,27	Могильный 2017год№101
Рыба тушеная в томате с овощами	70(140)	14,52	8,03	7,51	160,29	Азбука питания 2002год №21
Картофельное пюре	130	2,93	8,66	17	163,43	Могильный 2017год№128

Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	122,4	Могильный 2017год№389
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	650	26,48	22,62	104,13	729,59	

Полдник

Блинчики со сгущ.молоком	60/15	3,26	1,85	20,23	111	Могильный 2017год№447
Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,41	14,35	90,54	Могильный 2017год№379
Всего за полдник	255	6,12	4,26	34,58	201,54	
Итого за третий день	1375	40,61	40,19	200,56	1331,13	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Каша молочная овсяная	150	5,87	9,62	25,7	213,75	Могильный 2017год№182
Кофейный напиток	180	0	0	18	68,22	Могильный 2017год №381
Печенье	30	2,25	3,54	22,32	130,8	Могильный
Всего за завтрак	360	8,12	13,16	66,02	412,77	

2 Завтрак

Фрукты свежие	150	1,4	1,3	12,1	66	Могильный
---------------	-----	-----	-----	------	----	-----------

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,57	2,78	15,69	109	Могильный 2017год№112
Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229	Могильный 2017год №291
Винегрет овощной	50	0,65	3,21	5,74	54,75	Могильный 2012год №45
Кисель из сока фруктового	180	1,25	0	38,16	150,24	Могильный 2017год№648
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	650	21,69	14,46	119,63	704,19	

Полдник

Пирожки с повидлом	60	3,37	5,04	39,06	205,72	Могильный 2017год№409
Ряженка	180	2,8	5,58	3,72	78,12	Могильный 2017год№401
Всего за полдник	240	6,17	10,62	42,78	283,84	
Итого за четвертый день	1400	37,38	39,54	240,53	1466,8	

ДЕНЬ 5

Завтрак

--	--	--	--	--	--	--

Каша "Артемовская" с маслом и сахаром	150	6,84	8,01	50,04	299	Могильный 2017год №168
Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,41	14,35	90,54	Могильный 2017год №379
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	370	12,15	17,97	79,01	525,54	

2 Завтрак

Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	Могильный 2012год №399
---------------	-----	------	-----	-------	-----	---------------------------

Обед

Щи со свежей капустой	200	1,77	4,95	7,9	89,75	Могильный 2017год №88
Суфле куриное	70	13,21	14,19	2,45	190	Могильный 2012год №310
Макаронны отварные с овощами	130	39,66	0,94	26,5	116,02	А.И.Здобнов 2005год №47
Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,4	0,012	24,99	101,7	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	650	59,55	20,71	95,08	658,67	

Полдник

Оладьи с повидлом	60/10	4,22	4,18	25,93	158,18	Могильный 2017год №401
Чай с сахаром	180	0,06	0,012	13,2	54	Могильный 2017год №376
Всего за полдник	250	4,28	4,19	39,13	212,18	
Итого за пятый день	1420	76,43	43,17	237,67	1498,39	

ДЕНЬ 6

Завтрак

Омлет натуральный	80	7,19	12,8	1,36	149,33	Могильный 2017год №210
Чай с сахаром	180	0,06	0,012	13,2	54	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Бутерброд с маслом	30/10	7,51	12,18	15,13	176,95	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	330	17,04	25,23	44,27	451,68	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	1,26	0,28	14,58	98	Могильный
---------------	-----	------	------	-------	----	-----------

Обед

Суп гороховый	200	5,49	5,27	16,54	18,25	Могильный 2017год №102
Тефтели	70	6,96	16,11	11,61	223	Могильный 2017год №279
Картофельное пюре	130	2,93	8,66	17	163,43	Могильный 2017год №128

Салат "Витаминный"	50	0,78	3,42	5,81	56,96	Могильный 2012год
Кисель из сока фруктового	180	1,25	0	38,16	150,24	Могильный 2017год №648
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	700	21,92	34,08	122,36	773,08	

Полдник

Плюшка	60	3,17	3,61	24,98	144,75	Могильный 2012год №474
Кофейный напиток	180	0	0	18	68,22	Могильный 2017год №381
Всего за полдник	240	3,17	3,61	42,98	212,97	
Итого за шестой день	1370	43,39	63,2	224,19	1535,73	

ДЕНЬ 7

Завтрак

Каша вязкая рисовая с изюмом	150	4,59	5,89	40,07	232	Могильный 2012 год №176
Чай с лимоном	180	0,11	0,012	13,8	55,8	Могильный 2017 год №377
Бутерброд с маслом/сыром	30/10/15	7,71	12,18	15,13	176,95	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	385	12,41	18,08	69	464,75	

2 Завтрак

Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	Могильный 2012год №399
---------------	-----	------	-----	-------	-----	---------------------------

Обед

Суп с клецками	200	3	2,63	13,47	89,55	Азбука питания 2002год №6
Птица тушеная с овощами	150	13,06	11,56	12,9	208	Могильный 2017год №292
Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,4	0,012	24,99	101,7	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	600	20,97	14,82	84,6	560,45	

Полдник

Сырники из творога со сметаной	80/15	15,1	17,44	9,78	256	Могильный 2017год №219
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,83	106,74	Могильный 2017год №382
Всего за полдник	275	18,77	20,63	25,61	362,74	
Итого за седьмой день	1410	52,6	53,83	203,66	1489,94	

ДЕНЬ 8

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,28	2,85	10,77	90	Могильный 2017год №120
---	-----	------	------	-------	----	---------------------------

Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,41	14,35	90,54	Могильный 2017год №379
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	370	8,59	12,81	39,74	316,54	

2 Завтрак

Фрукты свежие	150	0,75	2,25	31,5	144	Могильный
---------------	-----	------	------	------	-----	-----------

Обед

Борщ с фасолью со сметаной	200/5	2,85	4,1	11,34	102,2	Могильный 2017год №84
Печень по-строгановски	80	15,6	11,3	3,52	171	Могильный 2017год №255
Каша пшеничная	130	3,85	3,85	23,68	144,65	Могильный 2012год №168
Салат из капусты с морковью	50	0,66	4,03	4,25	53,9	Азбука питания 2002год №27
Напиток из лимонов	180	0,12	0,012	21,98	86,4	Коровка 2008год №282
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	715	27,59	23,91	98,01	719,35	

Полдник

Сельдь с картофелем	80	5,36	6,3	11,94	124	Могильный 2017год №110
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Чай с лимоном	180	0,11	0,012	13,8	55,8	Могильный 2017год №377
Всего за полдник	290	7,75	6,55	40,32	251,2	
Итого за восьмой день	1525	44,68	45,52	209,57	1431,09	

ДЕНЬ 9

Завтрак

Суп молочный гречневый	150	2,23	2,68	4,61	53,4	Могильный 2017год №121
Чай с сахаром	180	0,06	0,012	13,2	54	Могильный 2017год №376
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	370	4,74	10,24	32,43	243,4	

2 Завтрак

Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	Могильный
---------------	-----	------	-----	-------	-----	-----------

Обед

Суп картофельный с крупой (перловый)	200	1,97	2,71	12,11	85,75	Могильный 2017год №101
Запеканка макаронная с мясом	130	13,09	13,76	20,94	255,98	Могильный 2012год №447
Винегрет	50	0,65	3,21	5,74	54,75	Могильный 2012год №45

Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,4	0,012	24,99	101,7	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	630	20,62	20,31	97,02	659,38	

Полдник

Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	Могильный 2017год №410
Ряженка	180	2,8	5,58	3,72	78,12	Могильный 2017год №382
Всего за полдник	255	12,02	11,06	32,9	280,12	
Итого за девятый день	1405	37,83	41,91	186,8	1284,9	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша "Дружба"	150	4,92	6,25	26,312	180,83	Азбука питания 2002год №46
Чай с сахаром	180	0,06	0,012	13,2	54	Могильный 2017год №376
Бутерброд с маслом/сыром	30/10/15	7,71	12,18	15,13	176,95	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	385	12,69	18,44	54,64	411,78	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	1,26	0,28	14,58	98	Могильный
---------------	-----	------	------	-------	----	-----------

Обед

Свекольник со сметаной	200/5	1,54	5,07	8,04	83,33	Азбука питания 2002год №4
Плов из мяса	150	13,62	28,17	25,89	408	Лапшина 2004год
Салат из отварной моркови с зеленым горошком	50	0,86	2,06	5,02	41,92	Азбука питания 2002год №30
Напиток из лимонов	180	0,12	0,012	21,98	86,4	Коровка 2008год №282
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	655	20,65	35,93	94,17	780,85	

Полдник

Пряники	60	2,4	1,4	38,9	175	Могильный
Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	122,4	Могильный
Всего за полдник	240	2,94	1,76	68,24	297,4	
Итого за десятый день	1380	37,54	56,41	231,63	1588,03	
Среднее значение за период	1520	46,01	50,09	224,29	1507,28	