*Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Заглядинский детский сад
_____ Кабанова Р.М.
01.10.2024 г.*

**Примерное 10-дневное меню
для детей МБДОУ Заглядинский детский сад**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		витамин С. (мг.)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы						
День 1		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Макаронные изделия отварные с овощами	100	150	3,56	5,34	4,64	6,96	20,97	31,45	135,33	203,00	3,97	5,95	
	Бутерброд с маслом	20/3	30/4	1,53	2,3	2,63	3,54	9,74	14,62	70	101	0	0	
	Чай с сахаром	150/9	200/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30	45	0,27	0,50	
2 завтрак	Кисель с витаминами «Кисель детский Витошка»/ напиток с витаминами «Витошка»	200/20 0	200/20 0	0/0	0/0	0/0	0/0	24,0/1 9,0	24,0/1 9,0	95,0/8 0	95,0/80	20,1/2 0	20,1/2 0	
обед	Салат из кукурузы с луком репчатым	45	60	3,66	4,88	5,43	7,24	21,38	28,51	148,5	198	0,75	1	
	Борщ из свежей капусты, с мясом	150/8	200/10	2,82	3,52	4,79	5,98	7,83	9,78	93,69	117	34,54	43,14	
	Гуляш	30/30	45/45	4,5	6,75	5,7	8,55	1,85	2,78	123,6	185,40	0,6	0,90	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	3	4,5	4,27	6,4	14,6	21,9	175,33	263	0	0	
	Компот из с/ф	180	200	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	0,395	0,45	
	Хлеб пшеничный	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215	0	0	
	Хлеб ржаной	50	60	3	3,6	0,5	0,6	22,165	26,598	94,5	119,4	0	0	
полдник	Чай с сахаром	150/9	200/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30	45	0,27	0,50	
	Печенье	50	70	3,75	5,25	4,9	6,86	37,2	52,08	208,5	291,9	0	1	
Итого 1 день				28,092	60,39	33,502	40,24	211,67 3/206, 673	280,40 8/275, 408	1349,7 79/133 4,779	1101,91 5/1086, 915	60,895 /60,79 5	73,54/ 73,44	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)	витамин С. (мг.)		№ рецептуры	
				белки		жиры		углеводы			ясли	сад		
День 2		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	150	200	4,16	5,55	5,60	7,47	19,56	26,08	144,00	192	0,46	1,95	
	Бутерброд с маслом	20/3	30/4	1,53	2,3	2,63	3,54	9,74	14,62	70	101	0	0	
	Какао с молоком	150	180	1,25	1,5	1,33	1,6	10,08	12,1	50	60	0,54	0,65	
2 завтрак	Кисель с витаминами «Кисель детский Витошка»/ напиток с витаминами «Витошка»	200/200	200/200	0/0	0/0	0/0	0/0	24,0/19,0	24,0/19,0	95,0/80	95,0/80	20,1/20	20,1/20	
обед	Икра свекольная	45	60	0,69	0,93	3,66	4,88	4,15	4,63	5,53	70	1,65	2,2	
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	170/10	200/15	6,34	8,8	4,12	6,85	17,51	22	118,87	180	4,83	6,10	
	Капуста тушеная с мясом	220	250	3,36	3,82	7,06	8,02	13,73	15,6	139,92	159	26,23	29,81	
	Кисель	160	200	0	0	0	0	24	30	116	129	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215	0	0	
	Хлеб ржаной	50	60	3	3,6	0,5	0,6	22,165	26,598	94,5	119,4	0	0	
	Чай с сахаром	150/9	200/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30	45	0,27	0,50	
полдник	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60	70	4,80	5,6	3,70	4,3	20,98	24,48	156,30	182,3	0,26	0,03	
Итого 2 день				26,972	16,47	29,242	38,33	187,45 3/182, 453	233,01 8/228, 018	1084,4 49/106 9,449	1439,91 5/1424, 915	54,34/ 54,24	61,34/61, 24	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		витамин С. (мг.)		№ рецептуры	
				белки		жиры		углеводы							
День 3		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,39	5,85	4,36	5,81	14,99	19,99	116,25	155	0,75	1		
	Бутерброд с маслом	20/3	30/4	1,53	2,3	2,63	3,54	9,74	14,61	70	101	0	0		
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,25	1,5	1,25	1,5	10,42	12,5	48,33	58	0,54	0,65		
2 завтрак	Кисель с витаминами «Кисель детский Витошка»/ напиток с витаминами «Витошка»	200/20 0	200/20 0	0/0	0/0	0/0	0/0	24,0/1 9,0	24,0/1 9,0	95,0/8 0	95,0/80	20,1/2 0	20,1/2 0		
обед	Икра морковная	45	60	0,69	0,93	3,66	4,88	4,15	5,53	52,5	70	1,65	2,2		
	Суп «Харчо», с мясом	180/8	200/10	3,33	4,16	4,64	5,8	15,7	19,69	115,15	143,8	6,3	7,87		
	Макаронные изделия отварные с овощами	100	150	3,56	5,34	4,64	6,96	20,97	31,45	135,33	203,0	3,97	5,95		
	Гуляш	30	45	4,5	6,75	5,7	8,55	1,85	2,78	123,6	185,40	0,6	0,90		
	Компот из с/ф	150	200	0,42	0,51	0	0	20,45	24,23	83	99	0,38	0,46		
	Хлеб пшеничный	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215	0	0		
Хлеб ржаной	50	60	3	3,6	0,5	0,6	22,165	26,598	94,5	119,4	0	0			
полдник	Чай с сахаром	150/9	200/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30	45	0,27	0,50		
	Блинчики с джемом (повидлом)	75/10	75/10	6,24	6,24	8,1	8,1	34,31	34,31	234	234	1,03	1,03		
Итого 3 день				30,752	40,25	36,122	46,81	200,28 3/195, 283	248.,5 98/243 ,598	1261,9 89/124 6,989	1615,81 5/1600, 815	35,59/ 35,49	40,66/ 40,56		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		витамин С. (мг.)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы						
День 4		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Каша вязкая гречневая молочная	150	200	5,5	7,33	5,9	7,87	20,91	27,88	158	210,67	1,47	1,96	
	Бутерброд с маслом	20/3	30/4	1,53	2,3	2,63	3,54	9,74	14,61	70	101	0	0	
	Чай с сахаром	150/9	200\12	0	0	0	0	8,98	11,98	30	45	0,27	0,50	
2 завтрак	Кисель с витаминами «Кисель детский Витошка»/ напиток с витаминами «Витошка»	200/20 0	200/20 0	0/0	0/0	0/0	0/0	24,0/1 9,0	24,0/1 9,0	95,0/8 0	95,0/80	20,1/2 0	20,1/2 0	
обед	Икра морковная (свекольная)	45	60	0,69	0,93	3,66	4,88	4,15	5,53	52,5	70	1,65	2,2	
	Суп картофельный с рыбой	180	250	18,48	24,64	1,99	2,66	9,9	13,9	145,6	194,1	5,47	7,3	
	Плов с мясом	160	200	11,50	14,37	12,78	15,98	28,32	35,4	275,20	344	1,44	1,8	
	Кисель	160	200	0	0	0	0	24	30	116	129	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215	0	0	
	Хлеб ржаной	50	60	3	3,6	0,5	0,6	22,165	26,598	94,5	119,4	0	0	
полдник	Йогурт/ряженка	150	180	4,23	5,08	4,67	5,6	5,84	7	86,14	103,25	1,02	1,23	
	Булочка домашняя	60	70	4,33	5,05	8,26	9,63	28,73	35,52	155,50	177,7	0,23	0,27	
Итого 4 день				51,102	66,37	41,032	51,83	199,29 3/194, 293	253,34 8/248, 348	1342,7 69/132 7,769	1696,33 5/1681, 335	31,65/ 31,55	35,36/ 35,26	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		витамин С. (мг.)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
День 5		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Каша вязка пшеничная молочная	150	200	5,26	6,44	6,07	7,53	21,29	25,38	159,75	192	1,46	1,95	
	Бутерброд с маслом	20/3	30/4	1,53	2,3	2,63	3,54	9,74	14,61	70	101	0	0	
	Чай с сахаром	150/9	200/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30	45	0,27	0,50	
2 завтрак	Кисель с витаминами «Кисель детский Витошка»/ напиток с витаминами «Витошка»	200/20 0	200/20 0	0/0	0/0	0/0	0/0	24,0/1 9,0	24,0/1 9,0	95,0/8 0	95,0/80	20,1/2 0	20,1/2 0	
обед	Икра морковная	45	60	0,69	0,93	3,66	4,88	4,15	5,53	52,5	70	1,65	2,2	
	Суп «Шахтерский», с мясом	200/8	200/10	3,32	4,15	4,83	6,04	15,74	19,67	115,2	144	6,5	7,87	
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	65	75	8,44	9,84	6,88	8,02	6,13	7,16	119,98	139,13	0,70	0,81	
	Капуста тушеная	150	180	3	3,6	4,56	5,48	9,16	10,82	102,33	122,8	25,667	30,8	
	Соус красный основной	25	30	0,48	0,69	1,37	1,95	2,16	3,09	21,7	31	0	0,39	
	Сок фруктовый	150	180	0,45	0,54	0,3	0,36	27,45	29,34	97,41	116,892	3	3,6	
	Хлеб пшеничный	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215	0	0	
	Хлеб ржаной	50	60	3	3,6	0,5	0,6	22,165	26,598	94,5	119,4	0	0	
полдник	Чай с сахаром	150/9	200/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30	45	0,27	0,50	
	Крендель сахарный	60	70	4,66	5,43	7,92	9,24	30,71	35,83	224,40	261,80	0,16	0,18	
Итого 5 день				32,672	40,59	49,362	48,71	221,21 3/216, 213	246,91 8/241, 918	1605,7 7/1590 ,77	1590,23 7/1575, 237	86,777 /86,67 7	68,9/6 8,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		витамин С. (мг.)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
День 6		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					ясли
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	3	4,5	4,27	6,4	1,64	21,9	175,33	263	0	0	
	Бутерброд с маслом	20/3	30/4	1,53	2,3	2,63	3,54	9,74	14,61	70	101	0	0	
	Чай с сахаром	150/9	200/12	0	0	0	0	8,98	1,98	30	45	0,27	0,50	
2 завтрак	Кисель с витаминами «Кисель детский Витошка»/ напиток с витаминами «Витошка»	200/20 0	200/20 0	0/0	0/0	0/0	0/0	24,0/1 9,0	24,0/1 9,0	95,0/8 0	95,0/80	20,1/2 0	20,1/2 0	
	Икра свекольная	45	60	0,69	0,93	3,66	4,88	4,15	5,53	52,5	70	1,65	2,2	
обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом	170/10	200/15	6,34	8,8	4,12	6,85	17,51	22	118,87	180	4,83	6,10	
	Жаркое по домашнему	180	200	11,21	12,46	10,18	11,31	15,53	17,26	207	230	8,63	9,59	
	Компот из с/ф	150	200	0,42	0,51	0	0	20,45	24,23	83	99	0,38	0,46	
	Хлеб пшеничный	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215	0	0	
	Хлеб ржаной	50	60	3	3,6	0,5	0,6	22,165	26,598	94,5	119,4	0	0	
	Кисель	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	0	0	
	Пряник	50	70	3,75	5,25	4,9	6,86	37,2	52,08	208,5	291,9	0	0	
Итого 6 день				31,782	41,42	30,902	41,51	158,90 3/153, 903	221,09 8/216, 098	1229,0 28/121 4,029	1644,51 5/1629, 515	35,86/ 35,76	38,95/ 38,85	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		витамин С. (мг.)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
День 7		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					ясли
завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	200	4,67	6,21	5,79	7,73	20,78	27,71	150,75	201	1,46	1,95	
	Бутерброд с маслом	20/3	30/4	1,53	2,3	2,63	3,54	9,74	14,61	70	101	0	0	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,25	1,5	1,25	1,5	10,42	12,5	48,33	58	0,54	0,65	
2 завтрак	Кисель с витаминами «Кисель детский Витошка»/ напиток с витаминами «Витошка»	200/20 0	200/20 0	0/0	0/0	0/0	0/0	24,0/1 9,0	24,0/1 9,0	95,0/8 0	95,0/80	20,1/2 0	20,1/2 0	
обед	Салат из кукурузы с луком репчатым	45	60	3,66	4,88	5,43	7,24	21,38	28,51	148,5	198	0,75	1	
	Щи из свежей капусты, с мясом	200/8	200/10	2,95	3,68	4,8	7,07	6,87	8,58	94,49	118	15,54	19,41	
	Гуляш	30/30	45/45	4,5	6,75	5,7	8,55	1,85	2,78	123,6	185,40	0,6	0,90	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	3	4,5	4,27	6,4	14,6	21,9	175,33	263	0	0	
	Кисель	160	200	0	0	0	0	24	30	116	129	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215	0	0	
	Хлеб ржаной	50	60	3	3,6	0,5	0,6	22,165	26,598	94,5	119,4	0	0	
полдник	Чай с сахаром	150/9	200/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30	45	0,27	0,50	
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60	70	4,80	5,6	3,70	4,3	20,98	24,48	156,30	182,3	0,26	0,3	
Итого 7 день				35,902	42,09	34,712	48	198,32 3/193, 323	254,73 8/249, 73	1367,1 29/135 2,129	1802,31 5/1787, 315	39,52/ 39,42	44,81/ 4471	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)	витамин С. (мг.)		№ рецептуры	
				белки		жиры		углеводы			ясли	сад		
День 8		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Каша вязкая манная молочная	150	200	4,66	6,21	5,6	7,47	18,82	25,09	144	192	1,46	1,95	
	Бутерброд с маслом	20/3	30/4	1,53	2,3	2,63	3,54	9,74	14,61	70	101	0	0	
	Какао с молоком	150	180	1,25	1,5	1,33	1,6	10,08	12,1	50	60	0,54	0,65	
2 завтрак	Кисель с витаминами «Кисель детский Витошка»/ напиток с витаминами «Витошка»	200/200	200/200	0/0	0/0	0/0	0/0	24,0/19,0	24,0/19,0	95,0/80	95,0/80	20,1/20	20,1/20	
обед	Икра морковная	45	60	0,85	1,13	3,42	4,56	3,07	4,09	48	64	3,36	4,48	
	Суп «Шахтерский» с мясом	200/8	200/10	3,32	4,15	4,83	6,04	15,74	19,67	115,2	144	6,5	7,87	
	Каша перловая рассыпчатая	180	200	7,38	8,2	9,72	10,8	22,77	25,3	233,37	259,3	3,56	3,96	
	Гуляш													
	Компот из с/ф	150	200	0,42	0,51	0	0	20,45	24,23	83	99	0,38	0,46	
	Хлеб пшеничный	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215	0	0	
	Хлеб ржаной	50	60	3	3,6	0,5	0,6	22,165	26,598	94,5	119,4	0	0	
полдник	Чай с сахаром	150/9	200/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30	45	0,27	0,50	
	Пирожок печённый из дрожжевого теста с овощным фаршем (капуста)	70	80	4,51	5,15	5,04	5,76	28,47	32,54	189	216	21,6	24,69	
Итого 8 день				28,762	35,82	33,712	41,44	196,84 3/191, 843	241,13 8/236, 138	1216,3 99/120 1,399	1501,91 5/1486, 915	57,77/ 57,67	64,66/ 64,56	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		витамин С. (мг.)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
День 9		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	200	5,26	7,01	6,07	8,09	21,29	28,39	159,75	213	1,46	1,95	
	Бутерброд с маслом	20/3	30/4	1,53	2,3	2,63	3,54	9,74	14,61	70	101	0	0	
	Чай с сахаром	150/9	200/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30	45	0,27	0,50	
2 завтрак	Кисель с витаминами «Кисель детский Витошка»/ напиток с витаминами «Витошка»	200/20 0	200/20 0	0/0	0/0	0/0	0/0	24,0/1 9,0	24,0/1 9,0	95,0/8 0	95,0/80	20,1/2 0	20,1/2 0	
обед	Икра свекольная	45	60	0,75	1,0	3,8	5,07	2,27	3,03	42,75	57	2,14	2,85	
	Суп «Харчо» с мясом	180/8	200/10	3,33	4,16	4,64	5,8	15,7	16,96	115,15	143,8	6,3	7,87	
	Котлеты, Биточки, шницели рыбные	70	80	6,83	7,8	3,81	4,35	24,8	28,3	99,75	114	0,37	0,42	
	Макаронные изделия отварные с овощами	100	150	3,56	5,34	4,64	6,96	20,97	31,45	135,33	203,00	3,97	5,95	
	Соус красный основной	25	30	0,48	0,69	1,37	1,95	2,16	3,09	21,7	31	0	0,39	
	компот из с/ф	180	200	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	0,395	0,45	
	Хлеб пшеничный	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215	0	0	
	Хлеб ржаной	50	60	3	3,6	0,5	0,6	22,165	26,598	94,5	119,4	0	0	
полдник	Чай с сахаром	150/9	200/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30	45	0,27	0,50	
	Пирожок печеный с овощным фаршем (картофель)	70	80	4,51	5,15	5,04	5,76	28,47	32,54	189	216	21,6	24,69	
Итого 9 день				31,522	40,6	35,142	43,19	223,50 3/218, 503	277,65 8/272, 658	1228,2 59/121 3,259	1580,41 5/1565, 415	56,875 /56,77 5	65,67/ 65,57	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		витамин С. (мг.)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы						
День 10		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	200	4,76	6,35	6,38	8,51	16,4	21,86	140,25	187	1,46	1,95	
	Бутерброд с маслом	20/3	30/4	1,53	2,3	2,63	3,54	9,74	14,61	70	101	0	0	
	Чай с сахаром	150/9	200/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30	45	0,27	0,50	
2 завтрак	Кисель с витаминами «Кисель детский Витошка»/ напиток с витаминами «Витошка»	200/20 0	200/20 0	0/0	0/0	0/0	0/0	24,0/1 9,0	24,0/1 9,0	95,0/8 0	95,0/80	20,1/2 0	20,1/2 0	
обед	Икра морковная	45	60	0,54	0,72	2,12	2,83	3,47	4,63	35,1	46,80	4,32	5,76	
	Свекольник, с мясом и со сметаной	170/8/ 5	200/10 /6	3,38	4,22	5,2	6,5	11,03	13,77	116,11	145	7,97	9,95	
	Плов с мясом	160	200	11,50	14,37	12,78	15,98	28,32	35,4	275,20	344	1,44	1,8	
	Кисель	160	200	0	0	0	0	24	30	116	129	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215	0	0	
	Хлеб ржаной	50	60	3	3,6	0,5	0,6	22,165	26,598	94,5	119,4	0	0	
полдник	Йогурт/ряженка	150	180	4,23	5,08	4,67	5,6	5,84	7	86,14	103,25	1,02	1,23	
	«Гребешок» или ватрушка с джемом (повидлом)	60	70	4,54	5,3	4,07	4,75	25,30	29,5	157,12	183,3	0,22	0,26	
Итого 10 день				25,802	45,01	38,992	49,38	191,80 3/186, 803	240,27 8/235, 278	1279,7 49/126 4,749	1605,96 5/1590, 965	36,8/3 6,7	41,55/ 41,45	