

Утверждаю

заведующий МБДОУ

Д/С №2 «Звёздочка»

Н.В. Макарычева

Приказ №32 от 25.01.2023г



**Иммерное десятидневное меню для
ода и 3-7 лет с 10,5-часовым пребыванием
и бюджетном дошкольном образовательном учреждении
детский сад №2 «Звёздочка»
образования «Барышский район» Ульяновской области
(в новой редакции)**

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг. ценность ккал	витамины	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг. ценность ккал	витамины	№ рецептур Технологич. карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	5.33	8.8	18.11	173.1	0.72	180	6.87	10.34	22.38	211.8	1.87	№44
	Чай сладкий	150	6.18	6.81	29	52.04	9.93	180	7.42	8.17	34.84	62.44	11.92	№9
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		40	2.28	0.24	14.58	112		№82
2 Завтр	Сок	100	0.55	0.11	11.11	66	2.2	100	0.55	0.11	11.11	66	2.2	№4
Обед	Салат морковный (до 01.03.)	40	0.54	1.84	2.34	28.08	0.76	60	0.81	2.76	3.51	42.12	1.14	№37
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	2.7	1.52	9.79	63.0	5.84	180	3.38	1.9	12.24	75.79	7.3	№33
	Гречка/Горох	110	13.03	10.17	29.14	284		130	15.6	12.20	34.96	288.8		№29/№47
	Мясное суфле	60	9.45	8.15	5.28	131.6	0.50	80	12.6	10.81	7.04	175.51	0.67	№63
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	180	0.94	0	24.26	96.7	0.72	№8
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	11.88	59.4		50	2.64	0.48	15.84	79.2		№81
Полдник	Картофель тушеный в молоке	130	4.97	10.37	34.64	193.1	1.91	180	6.62	13.82	13.18	256.48	2.55	№75
	Чай сладкий	150	6.18	6.81	29	52.04	9.93	180	7.42	8.17	34.84	62.44	11.92	№9
	Итого за день		51.59	52.08	214.3	1250	33.68		63.65	65.67	223.37	1663.57	40.67	

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)		энерг. ценность ккал	витамины	Выход блюд	Пищевые вещества(г)		энерг. ценность ккал	витамины	№ рецептур Технологич. карты
Завтрак	Омлет	130	5.73	0.97	3.85	203,24		8.19	1.38	5.5	234,51	№25
	Какао на молоке	150	4.65	4.8	16.77	137.3	0.81	5.58	5.76	20.12	164,78	№2
	хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	79,5		2.28	0.24	14.58	106	№82
2 завтрак	Сок	100	0.55	0.11	11.11	66	2.2	0.55	0.11	11.11	66	№4
	Суп крестьянский на мясном бульоне	150	2.66	4.39	13.73	107,16	16.47	3.4	5.61	17.55	128,60	№76
	Капуста тушеная с мясом	200	12.18	21.41	8.2	96,25	5.17	16.91	29.72	11.4	128,60	№92
Полдник	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	0.94	0	24.26	96.7	№8
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	11.88	58.4		2.64	0.48	15.84	79.3	№81
	Булочка «Веснушка»	70	21.12	10.25	3.32	247,4	1.62	26.4	12.81	4.15	282,79	№24
	Молоко	150	0.95	0.21	15.82	52.04	2.4	1.13	0.25	19.99	62.44	№9
	Фрукт	100	0.30	0	10.20	41,40		0.30	0	10.2	41,40	
	Итого за день		54.38	43.93	136.7	1106,91	29.27	69.52	57.55	152.14	1375,21	80.05

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			энерг. ценность ккал	витамины С	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			энерг. ценность ккал	витамины С	№ рецептур Технологич. карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ячневая	150	8.67	8.8	37.13	255.08	1.6	180	10.4	10.57	44.56	306.09	1.92	№31
	Кофейный напиток	150	3.4	3.78	16.13	109.1	5.52	180	4.12	4.54	19.35	130.81	6.62	№11
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		40	3.04	0.32	19.44	88.53		№82
2 завтрак	Сок	100	0.55	0.11	11.11	66	2.2	100	0.55	0.11	11.11	66	2.2	
	Салат свекольный	40	0.65	1.33	1.05	29.97	3.78	60	0.97	1.99	1.57	44.95	5.67	№32
	Обед	180	5.63	4.59	19.98	181.5	20.9	180	7.2	5.87	25.53	217.9	26.7	№83
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной													
	Биточки рыбные	60	15.65	11.1	10.54	171	0.43	70	17.8	12.49	11.89	199.5	0.21	№22
	Рис отварной	110	2.67	5.02	26.9	152.53	2.67	130	3.34	6.27	33.63	180.08	3.34	№55
	Подлив	20	0.01	0.28	1.32	8.57	0.7	30	0.304	0.44	1.98	12.86	1.05	№16
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	180	0.94	0	24.26	96.9	0.72	№8
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	11.88	59.4		50	2.64	0.48	15.84	79.2		№81
Полдник	Лапшевник	60	5.79	5.87	39.45	228.1		80	6.8	7.74	40.24	242.3		№58
	Кисель	150	0.02		25.85	47.59		180	0.03		28.76	49.76		№74
Итого за день			47.3	41.64	226.4	1573.42	40.8		62.35	51.47	280.47	1573.42	51.33	

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг. ценность ккал	витамины С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг. ценность ккал	витамины С	№ рецептур Технологич. карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5.33	7.8	18.11	171,3	0.72	180	5.99	8.9	20.38	194.8	0.81	№19
	Какао на молоке	150	4.65	3.8	16.77	127.37	0.81	180	5.58	5.76	20.12	152.84	0.97	№2
	Хлеб пшеничный	30	3.08	0.24	14.58	66.4		40	3.3	1.3	23.0	112		№82
2 завтрак	Фрукт	100	0.55	0.11	11.1	66	2.2	100	1.7	0.14	14.14	66	2.8	
	Салат «Белоснежка» (до 01.03.)	40	0.60	3.64	1.3	44.6	5.8	60	0.96	5.45	1.95	66.9	8.75	№5
	Суп -лапша на курином бульоне	150	0.87	3.65	22.63	203	20.7	180	1.99	4.76	23.67	243.7	21.5	№53
	Курица под белым соусом	70	12.78	12.03	4.85	108,1	0.98	80	14.85	13.05	5.48	123.58	1.12	№54
	Гречка отварная	110	3.96	5.68	34.25	284	1.87	130	4.62	6.78	37.36	335	2.24	№29
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	180	0.94	0	24.26	96.9	0.72	№8
Полдник	Хлеб ржаной	40	2.088	0.36	11.88	59.4		50	2.64	0.48	15.84	79.2		№81
	Творожная запеканка со стухенным молоком	110	5.8	5.28	15.1	80.9		150	6.8	7.2	20.58	101.1		№17
	Чай сладкий	150	0.17	2.3	9.75	36.96	3	180	0.2	2.75	11.7	44.35	3.65	№9
Итого за день			42.36	45.1	199.1	1485	37.47		49.94	56.7	241.13	1813	43.43	

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг. ценность ккал	витамины С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг. ценность ккал	витамины С	№ рецептур Технологических карт
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	6.3	8.9	19	174	0.7	180	5.99	9.9	20.38	194.8	0.81	№84
	Кофейный напиток на молоке	150	3.4	3.78	16.13	109.1	5.52	180	4.12	4.54	19.35	130.81	6.62	№11
2 Завтр Обед	Сок	100	0.55	0.11	11.11	50.6	2.2	150	0.7	0.14	14.14	64.4	2.8	№4
	Салат из кукурузы	40	2.04	2.39	3.38	43.24	10.1	60	3.06	3.58	5.07	64.86	15.16	№66
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	180	5.94	7.79	8.78	59.64	9.38	230	7.89	9.87	10.34	112.5	13.7	№21
	Мясные биточки	60	9.83	3.55	3.26	75.03	0.67	80	11.2	7.22	7.45	246.99	0.83	№39
	Картофельное пюре	120	4.608	4.94	6.43	99.12	2.51	150	5.26	4.68	8.04	123.9	3.14	№28
	Подлив	20	0.01	0.28	1.32	8.57	0.7	30	0.304	0.44	1.98	12.86	1.05	№16
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	180	0.94	0	24.26	96.7	0.72	№8
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	11.88	59.4		50	2.64	0.48	15.84	79.2		№81
Полдник	Омлет	60	5.79	5.87	39.45	259.6		80	6.8	7.74	40.24	248.64		№24
	Кисель	150	0.02		25.85	47.69	9.93	180	0.03		28.76	49.76		№74
	Итого за день		48.83 8	50.61	188.69	1176. 5	42.31		58.20 4	60.07	220.6 6	1624.72		

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блю- да	Пищевые вещества(г)			энерг ценност ь ккал	вита м С	Выхо- д блю- да	Пищевые вещества(г)			энерг ценност ь ккал	вита м С	№ рецеп- туры Технолог ич.карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	4.83	7.97	25.06	171.3.	0.72	180	5.94	8.96	28.19	194.8	0.81	№19
	Какао на молоке	150	4.65	4.8	16.77	127.3	0.81	180	5.58	5.76	20.12	152.84	0.97	№2
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		40	3.3	1.3	23.0	112		№82
2 завтрак	Сок	100	0.55	0.11	11.11	66	2.2	100	0.55	0.11	11.11	66	2.2	№4
Обед	Суп картофельный на мясном бульоне с клецками со сметаной	150	2.99	2.46	6.12	113.4	30.1	180	3.15	7.82	23.2	136.08	33.4	№45
	Ленивые голубцы с мясом	200	10.96	16.43	29.07	328.3	28.79	210	11.78	17.45	30.8	345.1	30.23	№61
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	180	0.94	0	24.26	96.9	0.72	№8
Полдник	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	11.88	59.4		50	2.64	0.48	15.84	79.2		№81
	Картофельное пюре с зеленым горошком	150	4.34	7.95	39.41	107.38		180	6.78	10.6	40.24	123.9		№28/ №66
	Чай сладкий	30						40						
		150	6.18	6.81	30.92	52.04	10.43	180	7.42	8.17	34.84	62.44	11.92	№9
	Итого за день		36.54	46.34	213.4	1486.18	49.96		46.42 4	62.58	256.66	1910.82	76.57	

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг. ценность ккал	витамины С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг. ценность ккал	витамины С	№ рецептур Технологич. карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочн	150	4.33	8.8	18.11	162.3	0.72	180	5.29	10.9	20.38	194.8	0.81	№10
	Кофейный напиток на молоке	150	3.4	3.78	16.73	109.1	5.52	180	4.12	4.54	19.35	130.81	6.62	№11
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		40	2.28	0.24	14.58	112		№82
2 завтрак	Сок	100	0.55	0.11	11.11	66	2.2	100	0.55	0.11	11.11	66	2.2	№3
	Салат морковный(до 01.03.)	40	0.72	3.64	1.87	36.39	1.15	60	1.15	2.99	6.66	58.22	1.84	№37
	Обед	150	1.94	1.3	10.56	73.66	5.66	180	2.45	1.62	13.2	92.08	7.08	№77
	Суп полевой на мясном бульоне							70	9.3	5.14	3.81	87.54		№14
	Мясная котлета	60	8.83	3.95	3.26	75.03		130	42.6	13.2	34.96	319.32		№15/№47
	Рожки отварные/Гороховое пюре	110	10.03	11.17	29.14	266.6								
	Подлив	20	0.01	0.28	1.32	8.57	0.7	30	0.3	0.44	1.98	12.86	1.05	№16
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	180	0.94	0	24.26	96.7	0.72	№8
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	11.88	59.4		50	2.64	0.48	15.84	79.2		№81
Полдник	П.шошка	70	8.78	10.71	28.38	247.4	0.018	80	9.1	11.2	30.56	282.79	0.02	№87
	Молоко	150	0.02		25.85	52.04		180	0.03		28.76	62.44		
Итого за день			43.65	44.25	183.51	1151.2	16.568		50.75	50.86	225.43	1431.29	1463	

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энергическая ценность	витамины	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энергическая ценность	витамины	№ рецептур Технологические карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5.33	8.8	18.11	173.1	0.72	180	5.99	9.9	20.38	194.8	0.81	№1
	Какао на молоке	150	4.65	4.8	16.77	127.3	0.81	180	5.58	5.76	20.12	152.84	0.97	№2
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		40	2.28	0.24	14.58	66.4		№ 82
2 завтрак	сок	100	0.55		11.11	50.6	2.2	100	0.55		11.11	50.6	2.2	
Обед	Салат луковый (до 01.03.)	40	2.03	2.13	0.75	30.37	0.78	60	3.05	4.2	1.13	45.56	1.18	№52
	Борщ на м/б со сметан	180	4.76	3.69	16	181.2	24.54	230	5.85	6.9	23	260.61	35.28	№38
	Гречка отварная													
Полдник	Котлета рыбная	60	12.45	10.15	9.28	206.6	0.19	80	14.05	12.56	11.89	215.43	0.21	№22
	Подлив	20	0.01	0.28	1.32	8.57	0.7	30	0.304	0.44	1.98	12.86	1.05	№16
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	180	0.94	0	24.26	96.7	0.72	№8
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	11.88	59.4		50	2.64	0.48	15.84	79.2		№ 81
	Суп молочный пшеничный	110	5.79	8.75	45.59	178.6	0.24	150	6.8	9.79	47.73	194.8		№72
	Гречи с сыром	30	2.28	0.24	16.13	66.4		40	3.3	1.3	23	112		№3
	Чай сладкий	150	0.9	0.01	12.87	54.67		180	0.12	0.03	14.99	56.85		№9
	Фрукт	100	0.4		10.1	42		100	0.4		10.01	42		
											23			
	Итого за день		43.04	38.55	150.7	1133.9	30.8		51.38	56.88	199.34	1561.77	44.45	

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			энерг. ценность ккал	витамины	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			энерг. ценность ккал	витамины	№ рецептур Технологич. карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	5.33	8.8	18.11	191.4	0.72	180	5.99	9.1	20.38	215.41	0.81	№36
	Кофейный напиток на молоке	150	3.4	3.78	16.13	109.01	5.52	180	4.12	4.54	19.35	130.81	6.62	№11
2 Завтр	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		40	3.3	1.3	23.0	112		№82
	Сок	100	0.55	0.11	11.11	66	2.2	100	0.55	0.11	11.11	66	2.2	№4
Обед	Салат свекольный	40	0.24		0.44	29.97	1.8	60	0.36		0.66	44.95	2.1	№32
	Щи на курином бульоне	150	2.46	1.39	4.34	43.3	7.98	180	3.08	1.74	5.42	51.98	9.98	№6
	Котлета куриная	60	18.7	14.26	15.71	291.2	1.37	70	21.6	15.08	17.22	332.6	1.57	№93
	Рожки отварные	110	12.78	12.03	4.85	99.97	0.98	130	14.85	14.05	5.48	116.6	1.12	№54
	Подлив	30	0.01	0.28	1.32	12.86	0.7	30	0.3	0.44	1.98	12.86	1.05	№16
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	0.5	180	0.94	0	24.26	96.7	0.72	№8
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	11.88	59.4		50	2.64	0.48	15.84	79.2		№81
	Творожная запеканка со ступенным молоком	110	5.79	8.75	45.59	178.6		150	6.8	9.79	47.73	194.8		№17
Полдник	Чай сладкий	150	6.18	6.81	29	36.96	9.93	180	7.42	8.17	34.84	44.35	11.92	№9
	Фрукт	100	0.4	0.3	10.1	42		100	0.4	0.3	10.1	42		
	Итого за день		60.84	51.56	205.18	1307	25.77		60.27	63.58	248.43	11513.7	57.22	

ДЕНЬ 10

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Вит С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептур Технологич. карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5.58	8.34	20	122.6	0.72	180	6.28	9.38	22.5	147.15	0.81	№70
	Кофейный напиток на молоке	150	4.65	4.8	16.77	137.31	0.81	180	5.58	5.76	20.12	164.78	0.97	№11
2 Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		40	3.3	1.3	23.0	112		№82
	Сок	100	0.55	0.11	11.11	50.6	2.2	100	0.7	0.14	14.14	64.4	2.8	№4
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью(овощной) (до 01.03)	40	0.84	3.99	5.46	60.56	6	60	1.15	4.19	6.66	61.53	6.3	№5
	Суп-пюре гороховый на мясном бульоне с гречками	150	4.58	1.38	12.9	68	3.41	180	5.72	1.48	16.12	81.5	4.26	№78
	Жаркое с мясом	200	10.19	8.48	7.38	93.72	4.72	210	12.7	10.23	9.22	98.4	5.9	№60
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	48.7	0.6	180	0.94	0	24.26	58.44	0.72	№8
Полдник	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	11.88	59.4		50	2.35	0.48	15.84	79.2		№81
	Омлет	100	9.42	10.87	3.85	161.4	0.22	110	10.2	11.78	4.17	178.64	0.24	№25
	Кисель	150	0.95	0.31	15.82	52.04	2.4	180	1.13	0.25	19.99	62.44	2.9	№74
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		40	3.3	1.3	23.0	112		№82
Итого за день			43.13	38.4	163.34	1051.04	25.79		52.19	45.07	209.45	1180.0	30.55	