

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МАДОУ
детский сад №23

_____ И.А. Макушева

"10" января 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ**
ЛЕТНЕ - ОСЕННИЙ ПЕРИОД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Тепловая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
Завтрак	Икра кабачковая	100	1.9	8.9	7.7	119
	Омлет	100	11.2	17.39	2.99	212
	Хлеб ржаной	20	1	0.33	10	52
	Чай с лимоном 200г	200	0.5	0	9.55	39
	Хлеб ржаной с сыром	39	1.9	2.92	14.08	104
2 Завтрак	Яблоко	100	0	0	9.8	44
Обед	Салат из свежей капусты	60	0.96	6.06	2.82	71.4
	Суп вермишелевый	200	1.71	3.38	12.2	149
	Птица отварная	60	14	10	0	146
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4.1	3.77	17.8	122
	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	19.8	104
	Сок	180	0.9	0.18	18.18	82.8
Уплотненный полдник	Каша манная молочная	200	6.2	7.46	30.86	215
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90
	Булочка с творогом	90	5	3	52	264.1
	Хлеб пшеничный	20	1.55	0.65	9.9	52
Итого за день		1709	59.24	69.79	224.54	1870.29
День 2						
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	5.35	6.98	2.93	206.6
	Чай	200	0.12	0.03	9.55	39
	Хлеб пшеничный с сыром	34	4.92	3	14	104
2 Завтрак	Кефир	150	4.35	3.75	6	75
	Печенье	40	3	3.92	29.76	166.8
Обед						
	Салат из св. огурцов и помидо	60	1	2	3	18
	Щи со сметаной	200	1.68	1.34	7.38	49.32
	Гуляш из печени	70	15	5	2	113
	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.17	119.6
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.82	24.15	130.4
	Кисель 200г	200	1.4	0	29	122

Уплотненный полдник	Тефтели мясные	60	6.18	6.42	4.8	102
	Капуста тушеная	150	6	5	5	85
	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	19.8	104
	Пирожок с повидлом	90	5	3	52	164
	Компот из свежих яблок	200	0.28	0.12	11.4	48.75
	Яблоко	120	0.24	0.1	5.88	65.7
Итого за день		1944	62.03	49.25	240.24	1714.8

День 3						
Завтрак	Макароны (верм-ль)с тертым	150	7.27	6.22	24.78	187.13
	Салат из зел.горошка	30	1.05	2	4.55	33.2
	Яйцо отварное	0.5	2.54	2.3	0.12	31.33
	Хлеб пшеничный с маслом	35	1.50	4.30	10.00	84
	Чай с лимоном	200	0.16	0.03	9.55	39.4
2 Завтрак	Яблоко	150	0.3	0.3	7.35	33
Обед	Салат из свеклы	60	1	4.68	2.8	56
	Харчо	200	11.99	8.61	9.84	167.68
	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	2.06
	Котлета куриная	80	14	10	8.67	175.99
	Рис отварной	130	3.2	5.27	29.3	177.32
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.0	23	101
	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	19.8	104
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.82	24.15	130.4
Уплотненный полдник	Мясо тушеное	100	15.2	17.4	2.2	227
	Картофельный пудинг	200	3.71	1.26	12.69	141
	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	2.06
	Салат из свежей капусты	60	0.96	6.06	2.82	71.4
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.9	14.9	78
	Компот из свежих яблок	180	0.34	0.14	13.68	58.5
Итого за день		1915.5	71.7	74.5	220.86	1900.42

День 4						
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4.82	5.16	16.52	131.8
	Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.43	12.3	69
	Хлеб ржаной	20	1	0.33	10	52

2 Завтрак	Кефир	150	4.35	3.75	6	75
	Печенье	40	3	3.92	29.76	166.8
Обед	Салат из св. огурцов и помидо	60	1	2	3	18
	Суп гречневый	200	1.06	2.26	8.47	58.58
	Бефстроганов со сметаной	80	12.1	11.04	1.92	155
	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.17	119.6
	Хлеб пшеничный	50	3.9	1.6	24.8	130
	Сок	180	0.9	0.18	18.18	82.8
Уплотненный полдник	Рыба, тушеная в томате с овощ	100	9.5	5.14	4.5	102.14
	Каша пшеничная рассыпчатая	140	9.58	8.8	41.52	219.48
	Салат из свеклы	60	1	4.68	2.8	56
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.5	14.49	78
	Чай с лимоном	200	0	0	9.55	39
	Ватрушка с творогом	70	3.11	4.43	10.11	159.44
Итого за день		1890	61.51	61.91	227.69	1712.44

День 5						
Завтрак	Салат из белок. капусты с мор	60	0.96	6.06	5.76	81.6
	Сельдь с картофельным пюре	180	6	8	24	184.1
	Яйцо отварное	1	5.08	4.6	0.2	62.66
	Чай с лимоном	200	0	0	9.55	39
	Хлеб с маслом	25	1.54	4.28	9.88	84
2 Завтрак	Кефир	100	2.9	2.5	4	50
Обед	Салат из свеклы	60	0.54	4.68	2.79	55.8
	Суп гороховый	200	1.6	2.24	20.26	130.32
	Гренки пшеничный	10	1.13	0.11	2.67	33.42
	Суфле из печени	80	14	20	4	208.57
	Рис отварной	130	3.2	5.27	29.3	177.32
	Хлеб пшеничный	40	3.10	1.25	19.80	104
	Сок	180	0.9	0.18	18.18	82.8
	Хлеб ржаной	30	1.50	0.50	14.49	78
Уплотненный полдник	Пудинг творожный запеченый	150	12.42	11.82	19.02	232.2
	Хлеб ржаной	20	1	0.33	10	52
	Какао	180	3.24	2.97	22.5	130
	Яблоко	150	0.3	0.3	7.35	33

Итого за день		1796	59.41	75.09	223.41	1819.99

День 6						
Завтрак	Икра кабачковая	100	1.9	8.9	7.7	119
	Омлет	100	11.19	17.39	2.99	211.99
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.9	14.9	78
	Чай с лимоном	200	0	0	9.55	39
	Хлеб ржаной с сыром	39	4.9	2.9	14.1	104.0
2 Завтрак	Яблоко	150	0.3	0.3	7.35	33
Обед	Салат из свежей капусты	60	0.96	6.06	2.82	71.4
	Суп полевой	200	7.54	6.51	16.74	155.3
	Шницель куриный паровой	80	17	7	14	174.53
	Макаронные изделия отварные	140	5.5	1.2	27	135
	Сок	180	0.9	0.18	18.18	82.8
	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	19.8	104.0
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200	4.82	5.16	16.52	131.8
	Булочка с творогом	90	5	3	52	264.1
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90
	Хлеб ржаной	20	1	0.33	10	52
Итого за день		1809	71.75	65.6	240.44	1848.72

День 7						
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4.82	5.16	16.52	131.8
	Молоко кипяченое	180	5.5	4.9	9.1	102
	Хлеб пшеничный с сыром	40	4.92	2.92	14.08	104
2 Завтрак	Кефир	150	4.35	3.75	6	75
	Печенье	40	3	3.92	29.76	166.8
	Салат из свеклы	60	0.54	4.68	2.79	55.8
	Суп картоф. с клецками	200	1.81	2.29	6.94	55.64
	Котлета рыбная	80	8	5	7	99.2

Обед	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.17	119.6
	Сок	180	0.9	0.18	18.18	82.8
	Хлеб ржаной	50	2.50	0.82	24.15	131
Уплотненный полдник	Тефтели мясные	80	8.24	8.56	6.4	136.4
	Рагу из овощей	200	4	11	17	180.0
	Яйцо отварное	1	5.08	4.6	0.2	62.66
	Салат из св. огурцов и помидо	60	1	2	3	18
	Хлеб пшеничный	20	1.55	0.65	9.9	52.3
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.0	23	111.9
Итого за день		1871	58.88	65.85	208.19	1686.3

День 8						
Завтрак	Вермишель молочная	200	7	11	26	209
	Молоко кипяченое	180	5.5	4.9	9.1	102
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1.54	4.28	9.88	84
2 Завтрак	Кефир	150	4.35	3.75	6	75
Обед	Салат из свеклы	60	0.54	4.68	2.79	55.8
	Суп с рыбными фрикаделькад	200	7.12	4.32	13.44	124.32
	Плов из риса с мясом	200	22	14	43	399
	Яйцо отварное	1	5.08	4.6	0.2	62.66
	Хлеб пшеничный	20	1.55	0.65	9.9	52
	Хлеб ржаной	20	1	0.33	10	52
	Кисель	200	1.4	0	29	122
Уплотненный полдник	Печень по-стогановски	80	14.06	20.23	3.95	208.57
	Картофель отварной	100	1.9	4.9	12.7	102
	Салат из свежей капусты	60	0.96	6.06	2.82	71.4
	Хлеб ржаной	30	1.50	0.50	14.49	78
	Булочка домашняя	80	1.9	4.1	28	179
	Чай	200	0.12	0.03	9.55	39
Итого за день		1806	77.52	88.33	230.48	2017.28

День 9						
	Омлет	100	11.19	17.39	2.99	211.99

Завтрак	Икра кабачковая	100	1.9	8.9	7.7	119
	Хлеб пшеничный с маслом и с	59	4.4	5.84	12.56	121.6
	Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.43	12.3	69
2 Завтрак	Кефир	150	4.35	3.75	6	75
	Печенье	40	3	3.92	29.76	166.8
Обед	Салат из свежей капусты	60	0.96	6.06	2.82	71.4
	Борщ со сметаной	200	2	5.61	12	58.92
	Тефтели рыбные	80	6.8	5.48	1216	125.14
	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.17	119.6
	Компот из свежих яблок	180	0.34	0.14	13.68	58.5
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.9	14.85	78
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.82	24.15	130
Уплотненный полдник	Творожный пудинг запеченный	150	12.42	11.82	19.02	232.2
	Салат "Витаминный"	60	0.66	6.06	6.36	83.8
	Какао	200	4	3	25	144
	Яблоко	150	1.5	0	7.35	33
	Хлеб ржаной	40	2	0.66	19.32	104
Итого за день		1959	65.63	88.8	1446.03	2004.35

День 10						
Завтрак	Салат из белок. капусты с мор	60	0.96	6.06	5.76	81.6
	Сельдь с картофельным пюре	180	6.5	8	24	184.1
	Хлеб пшеничный	20	1.55	0.65	9.90	52
	Чай с лимоном	200	0.16	0.03	9.55	39.4
	Хлеб с сыром	41	4.92	2.92	14.08	104.4
2 Завтрак	Кефир	150	4.35	3.75	6	75
Обед	Салат из св. огурцов и помидо	60	1	2	3	18
	Суп картоф. с мясн. фрикад.	200	6.08	4.56	13.89	121.39
	Тефтели мясные	80	8.24	8.56	6.4	136
	Икра свекольная	120	1	13	12.6	181.65
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.82	24.15	131
	Сок	180	0.9	0.18	18.18	82.8
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200	4.8	5.16	16.52	131.8
	Булочка с творогом	90	5	3	52	264.1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.43	12.3	69.4

ПОСЛ/ДЕНЬ	Хлеб пшеничный	20	1.55	0.65	9.90	52
Итого за день		1831	52.35	61.27	238.23	1726.44
Итого за период		18530.5	535	601	2610	17980
Среднее значение за период		1853	54	60	261	1798
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15.0	32.8	52.2	100

овощи свежие	30	8
щницель куринный паровой	80	174.53

Витамин С	№ рецептуры	ккал	%
	127		
	627		
0.08	509.17		
0.05	104.04		
	50.39	528	28
10	141	44	2
	30.32		
	45.03		
	109		
	92		
	509.04		
4.5	636.03	676	36
1.38	431.2		
	610.03		
	79	622	33
	509.01		
16.01			100
	66.01	350	20
	656.01		
	122		
	610.02	242	14
	132		
		552	32
10	57		
	80.02		
	617.01		
	501.01		
0.19	509.06		
	394		

	393.06
	503.04
	509.04
	79
	82.03
12	660
22.19	

571 33

100

	73.02
2.76	32
	117
	509.1
	104.04
6.9	140
	628.03
	688.03
	123
	13.08
	506.03
0.07	399.04
	509.04
0.19	509.06
	81
	675
	123
16.68	30.32
	612
	82.02
26.6	

375 20

33 2

914 48

578 30

100

184,1\18
104
39.4
33
130
227
141
71
78
114.4
58
264.1
33
122
1414.9

1.28	85
	391.08
0.08	509.17

253 15

	610.02	242	14
	132		
10	57	564	33
	16.04		
	372		
	501.01		
	509.25		
4.5	636.03		
	219.05	654	38
	99		
	628.03		
0.08	509.16		
	105		
	24.01		
15.94			100

16.68	30.03	451	25
	68		
	41		
0.05	105		
	10		
	610.04	50.4	3
	628.03	871	48
14	645.04		
	509.02		
	25.01		
	506.03		
	509.04		
4.5	636.03		
0.15	509.16		
	199.02	448	25
0.08	509.17		
	387.01		
6.9	140		

42.36	

100

	127
	627
	612
0.05	105
0.1	509.23
6.9	140
	30.32
	101
	54
	297.05
4.5	636.03
	509.04
1.28	85
	79
	610.03
0.08	509.17
12.91	

553 30

33.4 2

723 39

539 29

100

1.28	85
	4.02
	509.07
	610.02
	132
	628.03
	69.02
	52

338.6 20

242 14

544 32

	501.01		
4.5	636.03		
0.16	509.06		
	393.01	561	33
15.3	634		
	41		
10	57		
	509.01		
0.07	399.04		
31.31			100

	87	395	20
	4.02		
	10		
	610.02	75	4
	628.03	868	43
	118.07		
	22.01		
	41		
	509.01		
0.08	509.17		
	394		
	25.01	679	34
	502.01		
	30.32		
0.15	509.16		
	429.01		
	656.01		
0.23			100

	627	522	26

9.6	127
	496.02
	391.08
	610.02
	132
	30.32
	12.07
0.75	23
	501.01
	82.02
	612
0.19	509.15
	199.02
9.24	30
	387
6.9	140
0.16	509.15
26.84	

242 12
642 32
598 30
100

16.68	30.03
	68
	509.01
	104.04
0.08	509.18
	610.02
10	57
	657.03
	393.01
	671.05
	509.15
4.5	636.03
1.28	85
	79
	391.09

462 27
75.4 4
671 39
518 30

	509.01
32.54	
226.93	
22.693	

100