

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МАДОУ детский сад №23

_____ И.А. Макушева

"09" января 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ
ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ**

г. Новороссийск

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

1 неделя понедельник	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
Завтрак																											
Омлет					12		57				93																
Икра кабачковая																					50						
Чай с лимоном															8		9							0,8			
Хлеб пшеничный																						20					
2 Завтрак																											
Сок																			180								
Обед																											
Салат из белок. капусты с морковью						3																57					
Суп картофельный с клецками					0,89	1,8					1,79	7,14								35,7	14,3						
Шницель куриный паровой		78										40											27				
Картофельное пюре					6		20													110							
Хлеб ржаной																								40			
Хлеб пшеничный																						20					
Компот из свежих фруктов															9		33										
Уплотненный полдник																											
Каша манная молочная					4,8		177						30		4,8												
Ватрушка с творогом					2	0,2			40		6,7	42			2											1	
Хлеб пшеничный																							25				
Молоко кипяченое							200																				
ИТОГО за день	0	78	0	0	25,69	5	494	0	40	0	101	49,1	30	0	23,8	0	0	42	180	146	121	67	65	0,8	0	0	1

номер рецептуры	
ВЫХОД	
150	627,02
50	633
200	104,08
20	509,30
180	636,03
60	30,32
200	69,05
80	54,00
130	501,01
40	509,31
20	509,30
200	398,00
200	431,20
80	450,01
25	509,00
200	4,00

1 неделя вторник	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи	
Завтрак																												
Суп молочный с крупой					3		200						12		1,6												200	85,05
Чай															8									0,6			200	656,08
Хлеб ржаной с сыром										9													30				39	509,23
Пряник																30											30	608,02
2 Завтрак																												
Кефир							180																				180	610,02
Обед																												
Салат из свежих огурцов						3																60					60	36,00
Яйцо вареное											41																41	41,00
Борщ со сметаной						4		10												16	72					200	62,05	
Гуляш из печени			82		3	3						2										11,6				80	617,04	
Каша гречневая рассыпчатая					5,4								55,2													120	92,00	
Хлеб ржаной																							40			40	509,31	
Кисель																	28									200	394,03	
Уплотненный полдник																												
Тефтели из говядины (свиины)	79					1															8	10				80	393,01	
Икра свекольная						9,4									1,88						137					150	671,04	
Хлеб пшеничный																						30				30	612,00	
Компот из свежих яблок															9			32								180	82,00	
Яблоко																		100								100	141,00	
ИТОГО за день	79	0	82	0	11,4	20	380	10	0	9	41	2	67,2	0	20,5	30	28	132	0	16	288	40	70	0,6	0	0	0	

1 неделя среда	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
Завтрак																											
Каша рисовая молочная					3,6		132						22,8		3,6												
Молоко кипяченое							180																				
Хлеб пшеничный с сыром										10													30				
2 Завтрак																											
Сок																			180								
Обед																											
Овощи натуральные (помидоры)																						50					
Яйцо вареное											41																
Суп с рыбными фрикаделькадельк.				28	4		8				7									48	9,6	6,4					
Бефстроганов из отварной говядины	65				2			4														8,52					
Картофель отварной					6															129							
Компот из сухофруктов														10			10										
Хлеб пшеничный																							20				
Уплотненный полдник																											
Котлета рыбная				71	4						5	3									8	10					
Капуста тушенная					6,1							1,73									163						
Салат овощной					2																61						
Хлеб ржаной																								40			
Ватрушка с творогом					2	0,2			40	6,7	42				2											1	
Компот из свежих фруктов															9			33									
ИТОГО за день	65	0	0	99	17,6	12	320	4	40	10	18,9	46,7	22,8	0	24,6	0	10	33	180	177	300	66,4	40	0	0	0	1

150 431,32
180 391,10
40 509,07

180 636,03
50 635,05
41 41,00
200 118,07
80 372,00
130 499,01
200 399,04
20 509,30

80 52,02
130 503,01
60 38,01
40 509,31
80 450,01
200 398,00

	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф. напиток	дрожжи		
1 неделя																													
четверг																													
Завтрак																													
Суп молочный с крупой					3		200					12			1,6													200	85,05
Кофейный напиток с молоком							180								8											3,6		180	391,08
Хлеб пшеничный с сыром										4													30					34	122,00
Пряник																30												30	608,02
2 Завтрак																													
Яблоко																		150										150	141,01
Обед																													
Салат из свежих огурцов						3																60						60	36,00
Суп вермишелевый						2								8						60	16							200	70,02
Плов из риса с мясом	97				5							40										39						200	22,01
Хлеб ржаной																								30				30	509,38
Компот из свежих яблок															9			32										180	82,00
Уплотненный полдник																													
Рыба, тушеная в томате с овощ				62		3,6									1,8							37,2						100	219,05
Каша пшеничная рассыпчатая					5							39																80	101,02
Салат из свеклы						1,5																60						60	628,03
Хлеб пшеничный																							25					25	509,00
Чай															8										0,6			200	656,08
Булочка домашняя					2,25	1,9	37,5				3,75	41,3			3,75		8										0,8	60	429,05
ИТОГО за день	97	0	0	62	15,25	12	418	0	0	4	3,75	41,3	91	8	32,1	30	8	182	0	60	212	55	30	0,6	0	3,6	0,8		

	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупя	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи			
1 неделя																														
пятница																														
Завтрак																														
Салат из белок. капусты с морковью						3									3						57							60	30,03	
Сельдь с картофельным пюре				60	3		36													84								180	68,00	
Чай с лимоном															8			9						0,8				200	104,08	
Хлеб ржаной с маслом					5																		20					25	496,12	
2 Завтрак																														
Кефир							180																					180	610,02	
Обед																														
Салат овощной						2															61							60	38,01	
Суп гороховый					0,8	2,4							12							57,6	30,4						200	645,04		
Гренки из пшеничного хлеба																							15,8					10	509,02	
Суфле из печени			85			3	36	10,00			5	13,00								8,00							80	51,00		
Рис отварной					5								36														100	506,01		
Хлеб ржаной																							20					20	509,17	
Сок																			180								180	636,03		
Уплотненный полдник																														
Творожный пудинг запеченный					4,5		3,75	113		8,25		11,3	11,3	15													150	199,08		
Хлеб пшеничный с маслом и сыром					10					9												40					59	496,02		
Кофейный напиток с молоком							200								15											4	200	655,00		
Яблоко																		50									50	141,02		
Печенье															15												15	651,10		
ИТОГО за день	0	0	85	60	28,3	10	452	13,8	113	9	13,3	13	59,3	0	37,3	15	15	59	180	142	156	55,8	40	0,8	0	4	0			

	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупы	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи		
2 неделя понедельник																													
Завтрак																													
Горошек зеленый консервированный																					50							50	638,02
Омлет					12		57				93																	150	627,02
Чай															8										0,6			200	656,08
Хлеб пшеничный																						20						20	509,30
2 Завтрак																													
Яблоко																		150										150	141,01
Обед																													
Овощи натуральные (помидоры)																					50							50	635,05
Суп вермишелевый						2								8						60	16							200	70,02
Шницель куриный паровой		78,0					40															27						80	54,00
Картофельное пюре					6		20													110								130	501,01
Компот из свежих яблок															9		32											180	82,00
Хлеб ржаной																								50				50	509,27
Хлеб пшеничный																						30						30	612,00
Уплотненный полдник																													
Суп молочный с крупой					3		200						12		1,6													200	85,05
Булочка с творогом					5		15		45		5	35			8												1	95	78,00
Какао с молоком							180								8,1											2,8		180	387,01
Хлеб пшеничный																						30						30	612,00
ИТОГО за день	0	78	0	0	26	2	512	0	45	0	98	35	12	8	34,7	0	0	182	0	170	116	107	50	0,6	2,8	0	0,8		

2 неделя вторник	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи	
Завтрак																												
Каша рисовая молочная					4,32		158						27		4,32												180	431,26
Чай с лимоном															8			9						0,8			200	104,08
Хлеб ржаной с сыром										9													30				39	509,23
2 Завтрак																												
Кефир							150																				150	610,02
Обед																												
Салат овощной						2															61						60	38,01
Суп гороховый					1,00	3						15								72	38						200	645,00
Гренки из пшеничного хлеба																						15,8					10	509,02
Котлета куриная		69					24															17,3					80	13,08
Капуста тушенная						7					1,2										188						150	503,08
Компот из свежих фруктов															9		33										200	398,00
Хлеб пшеничный																						20					20	509,30
Уплотненный полдник																												
Мясо тушеное	83					5					2										15						100	107,00
Макаронные изделия отварные					6								44														130	297,00
Хлеб ржаной																							20				20	509,17
Сок																			180								180	636,03
Печенье																15											15	651,10
ИТОГО за день	83	69	0	0	11,32	17	332	0	0	9	0	3,2	42	44	21,3	15	0	42	180	72	302	53,1	50	0,8	0	0	0	

2 неделя среда	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупы	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
Завтрак																											
Суп молочный с крупой					2		200					12		1,6													
Молоко кипяченое							180																				
Хлеб пшеничный																						20					
Пряник															30												
2 Завтрак																											
Яблоко																		150									
Обед																											
Овощи натуральные (помидоры)																					50						
Суп рассольник Ленинградский					4			8				4								42,4	44						
Печень по-стогановски			80		2,29	3,4		11,4				11,4										9,14					
Картофельное пюре					6		20													110							
Хлеб пшеничный																						40					
Компот из свежих яблок														9			32										
Уплотненный полдник																											
Тефтели из говядины (свинины)	79					1															8	10					
Рагу из овощей						8														64	88						
Хлеб ржаной																							50				
Компот из сухофруктов														10		10											
ИТОГО за день	79	0	80	0	14,29	12	400	19,4	0	0	0	11,4	16	0	20,6	30	10	182	0	216	199	70	50	0	0	0	0

180 85,05
180 391,10
20 509,30
30 608,02
150 141,01
50 635,05
200 64,05
80 25,01
130 501,01
40 509,32
180 82,02
80 393,01
200 634,00
50 509,27
200 399,04

	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи		
2 неделя																													
четверг																													
Завтрак																													
Макароны (верм-ль)с тертым сыром					4					14				50														200	73,00
Хлеб пшеничный																						20						20	509,30
Кофейный напиток с молоком							180								8											3,6		180	391,08
2 Завтрак																													
Сок																			180									180	636,03
Обед																													
Салат из белок. капусты с морковью						3									3							57						60	30,03
Яйцо вареное											41																	41	41,00
Борщ со сметаной					3,87			7,72				0,78								54,1	74,1							200	12,07
Тефтели рыбные				45,0							10	5,60										9,3	9,3					80	23,00
Рис отварной					6,5								46,8															120	506,04
Компот из свежих фруктов															9			33										200	398,00
Хлеб ржаной																							40					40	509,31
Полдник																													
Творожный пудинг запеченный					4,5			3,75	112,5	8,25		11,3		11,3														150	199,09
Какао с молоком							180								8,1										2,8			180	387,01
Печенье																30												30	651,11
Хлеб пшеничный																						20						20	509,30
ИТОГО за день																													
	0	0	0	45	18,87	3	360	11,5	113	14	59,3	6,38	58,1	50	39,4	30	0	33	180	54,1	140	49,3	40	0	2,8	3,6	0		

2 неделя пятница	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
	Завтрак																										
Салат овощной					2																61						
Сельдь с картофельным пюре				60	3		36													84							
Хлеб пшеничный																						20					
Чай														8										0,6			
Хлеб пшеничный																						25					
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Обед																											
Горошек зеленый консервированный																						50					
Суп картоф. с мясн. фрикад.	24			4							3,2									64,8	24,8						
Тефтели из говядины (свинины)	79				1,0																	8	10				
Свекла тушенная в сметанном соусе				4,5			37,5															142					
Хлеб ржаной																								20			
Хлеб пшеничный																							20				
Кисель																28											
Полдник																											
Суп молочный с крупой				3		200						12		1,6													
Пирожок с повидлом				3		30					5	45		3	40											0,9	
Молоко кипяченое						180																					
Хлеб пшеничный																							25				
ИТОГО за день	103	0	0	60	17,5	3	596	37,5	0	0	8,2	45	12	0	12,6	40	28	0	0	149	286	100	20	0,6	0	0	0,9
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	506	225	247	326	186,2	97	4264	96,2	350	55	344	253	410	110	267	190	99	885	900	1202	2121	664	455	4,8	5,6	11	4,40
СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ	51	23	25	32,6	18,62	9,7	426	10	35	5,5	34,4	25,3	41	11	26,7	19	9,9	89	90	120	212	66,4	46	0,5	0,6	1,1	0,4
НОРМА	55	24	25	37	21	11	450	11	40	6,0	41,0	29	43	12	30	20	11	100	100	140	220	80	50	0,6	0,6	1,2	0,5
ФАКТ	92	94	99	88	89	89	95	87	88	92	84	87	95	92	89	95	90	89	90	86	96	83	91	80	93	93	88