

Утверждаю:
И.о. заведующего МДОУ детский сад
«Жемчужинка»
С.И. Лукьянова

« 21 » 09 2023 г.

**Десятидневное меню МДОУ детского сада «Жемчужинка»
на 2023 – 2024 учебный год
Первый день**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Т.К. 39	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,39	4,36	14,99	122,25	0,75
Т.К. 2	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83
Т.К. 16	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0
Второй завтрак							
Т.К. 107	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	2
Обед							
Т.К. 4	Салат из вареной свеклы с луком (икра кабачковая)	60	1,33	4,56	5,09	68,48	4,48
Т.К. 93				0,72	2,83	4,63	46,8
Т.К. 5	Борщ с капустой свежей на м-к/б со сметаной	250/10	3,52	5,98	9,78	117	9,74
Т.К. 6	котлета мясная с гороховым пюре	70	9,84	8,02	7,16	149,13	0,81
Т.К. 96			150	46,3	3,5	18,8	170
Т.К. 41	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4
Т.К. 110	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	0
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
Полдник							
Т.К. 121	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,7	0
Т.К. 31	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,3	47	2
Т.К. 109	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого:			77,93	38,22	197,9	1368,03	36,77

Второй день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Т.К.14	Молочная каша « Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	207	1,95
Т.К. 15	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17
Т.К. 3	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/14	5,06	7	14,62	145	0,19
Второй завтрак							
Т.К. 107	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11	46	2
Обед							
Т.К. 104	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
Т.К. 25	Рассольник на м-к/б со сметаной	250	4,1	7,16	20,93	145	8,2
Т.К. 35	Гуляш мясной с	80/180	6	7,6	12,19	174,8	0,8
Т.К. 90	рагу овощным		2,67	4,82	2,47	104	17,2
Т.К. 20	Кисель	200	0	0	18	60	0
Т.К. 110	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	0
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
Полдник							
Т.К. 66	Блины из муки со сгущенным молоком/джемом	120/30	6,5	10,68	37,42	289,78	1,03
Т.К. 109	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Т.К. 31	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,3	47	2
Итого:			39,05	51,46	225,21	1604,02	64,01

Третий день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Т.К. 84	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	21,86	193	1,95
Т.К. 2	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83
Т.К. 16	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0

Второй завтрак							
Т.К. 107	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	2
Обед							
Т.К. 106	Винегрет	60	0,96	3,11	5,04	54,91	6,6
Т.К. 57	Суп на кур/б с клёцками со сметаной	250	5,16	8,05	18,95	196,8	5,31
Т.К. 108	Плов с курицей	200	19,33	16,19	33,99	369	0,96
Т.К. 41	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4
Т.К. 110	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	0
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
Полдник							
Т.К. 55	Манник со сладким подливом	80/30	5,15	9,86	28,88	187,2	0,44
Т.К. 31	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,3	47	2
Т.К. 109	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого:			47,28	52,69	231,27	1611,58	30,49

Четвертый день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Т.К. 113	Каша гречневая молочная	200	10,47	15,63	37,5	366	1,35
Т.К. 15	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17
Т.К. 3	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/14	5,06	7	14,62	145	0,19
Второй завтрак							
Т.К. 107	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	2
Обед							
Т.К. 111	Салат из свежей капусты	60	5,5	7,25	30,55	208,69	13,43
Т.К.67	Суп-уха из свежей рыбы со сметаной	250	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05
Т.К. 8	Пюре картофельное	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95
Т.К. 29	котлета рыбная	70	7,8	4,35	28,3	124	0,42
Т.К. 20	Кисель	200	0	0	18	60	0
Т.К. 110	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	0

			Б	Ж	У		
Завтрак							
Т.К. 39	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,39	4,36	14,99	122,25	0,75
Т.К. 2	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83
Т.К. 16	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0
Второй завтрак							
Т.К. 107	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	2
Обед							
Т.К. 104	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
Т.К. 56	(салат из морской капусты)		0,55	5,08	0,91	74	1,92
Т.К. 34	Щи на м-к/б со сметаной	250	3,68	7,07	8,58	118	19,41
Т.К. 19	Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,66	237,27	8,17
Т.К. 41	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4
Т.К. 110	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	0
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
Полдник							
Т.К. 121	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,7	0
Т.К. 31	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,3	47	2
Т.К. 109	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого:			28,79	34,42	182	1298,33	64,95

Седьмой день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Т.К. 23	Каша ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	210	1,95
Т.К. 15	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17
Т.К. 3	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/14	5,06	7	14,62	145	0,19
Второй завтрак							
Т.К. 107	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	2
Обед							
Т.К. 117	Салат из свежей капусты с варёной свеклой	60	1	3	6,3	55,9	19,47
Т.К. 41	Суп с фрикадельками со сметаной	250	6,6	6,3	14,72	201,2	10,52

Т.К. 35	Гуляш мясной	80	6	7,6	2,47	174,8	0,8
Т.К. 30	с макаронами	200	4,48	9,2	24,36	208,8	0
Т.К. 20	Кисель	200	0	0	18	60	0
Т.К. 110	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	0
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
Полдник							
Т.К. 109	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Т.К. 31	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,3	47	2
Т.К. 120	Вафля	40	0,6	0,7	15,5	71,1	0
Итого:			38,05	44,22	209,56	1552,8	48,1

Восьмой день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Т.К. 45	Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	219	1,95
Т.К. 2	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83
Т.К. 16	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0
Второй завтрак							
Т.К. 107	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	2
Обед							
Т.К. 94/33	Салат витаминный (Сельдь с луком)	60	0,84/3,98	6,79/4,88	5,64/0,68	88,0/87,0	6,64/0,75
Т.К. 52	Суп на кур/б с макарон. изделиями со сметаной	250	6,45	6,16	21,92	148,87	6,05
Т.К. 6	Котлета куриная	70	9,84	8,02	7,16	149,13	0,81
Т.К. 114	с перловой кашей	150	3,3	0,4	25,8	119,7	0
Т.К. 41	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4
Т.К. 110	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	0
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
Полдник							
Т.К. 78	Плюшка	70	5,05	9,63	33,52	178	0,27
Т.К. 109	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Т.К. 31	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,3	47	2
Итого:			41,98	39,27	239,34	1425,37	24,31

Девятый день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Т.К. 50	Каша рисовая молочная	200	5,55	7,47	26,08	198	1,95
Т.К. 15	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17
Т.К. 3	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/14	5,06	7	14,62	145	0,19
Второй завтрак							
Т.К. 107	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	2
Обед							
Т.К. 111	Салат из свежей капусты	60	5,5	7,25	30,55	208,69	13,43
Т.К. 67	Суп-уха с рыбными консервами	250	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05
Т.К. 58	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81	3,17
Т.К. 65	с гречневой кашей	150	4,5	6,4	21,9	263	0
Т.К. 20	Кисель	200	0	0	18	60	0
Т.К. 110	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	0
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
Полдник							
Т.К. 22	Творож. запеканка со сгущ. молоком(шарлотка)	80/25/120	19,6	16,7	43,1	475,6	0,54
Т.К. 31	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,3	47	2
Т.К. 109	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого:			60,84	58,12	299,66	2007,59	46,5

Десятый день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Т.К. 32	Манная каша	200	6,21	7,47	25,09	198	1,95
Т.К. 2	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83

Т.К. 16	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0
Второй завтрак							
Т.К. 107	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	2
Обед							
Т.К. 116	Салат из свежей моркови и яблок	60	0,64	3,1	5,17	51,21	3,75
Т.К. 115	Суп картофельный на м-к/б со сметаной	250	3,34	4,82	16,71	101	12
Т.К. 53	Капуста тушеная с мясом	220	10	8,2	10,8	290	21
Т.К. 41	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4
Т.К. 110	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	0
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
Полдник							
Т.К. 86/101	Бутерброд с джемом/сгущенным молоком	30/15	3,36	1,51	22,9	120,3	0,15
Т.К. 31	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,3	47	2
Т.К. 109	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого:			33,88	32,07	203,22	1371,18	54,08
Итого за весь период:			466,81	441,11	2254,01	15384,28	491,81
Среднее значение за период:			46,68	44,11	225,40	1538,43	49,18
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			3,08%	2,88%	14,75%	100%	