

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МДОУ №8

Е.Н. Левашова

Десятидневное меню: Сад 2023 - Меню весенне-летнее

Приём пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 1					
День 1					
Завтрак	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	4,888	6,06	18,154	177,085
	2. Печенье	1,5	1,96	14,88	83,4
	3. Какао с молоком	3,572	3,044	12,696	93,25
	Итого за завтрак:	9,96	11,063	45,73	353,735
2й Завтрак	1. Пряник	2,48	0,8	30,84	139,2
	2. Ряженка	4,889	6,984	7,333	116,982
	Итого за 2й завтрак:	7,369	7,784	38,173	256,182
Обед	1. Бульон из курицы	5,729	7,895	1,508	100,166
	2. Гренки из пшеничного хлеба	1,793	0,675	13,25	58,75
	3. Плов из птицы	10,67	18,159	32,069	384,424
	4. Хлеб ржано-пшеничный	2,745	0,495	18,945	91,35
	5. Кисель из яблок	0,067	0,062	12,716	51,088
	Итого за обед:	21,004	27,285	78,488	685,777
Полдник	1. Капуста тушеная	3,185	7,313	9,189	117,3
	2. Булочка домашняя	6,318	7,094	40,892	253,257
	3. Яйца вареные	2,54	2,3	0,14	31,4
	4. Батон нарезной обогащенный	2,868	1,08	21,2	94
	5. Чай с сахаром и лимоном	0,072	0,08	5,278	22,43
	Итого за полдник:	14,982	17,867	76,699	518,387
Итого за день:		53,315	63,999	239,091	1814,081
День 2					
Завтрак	1. Омлет натуральный	12,727	13,875	4,808	195,56
	2. Салат из зеленого горошка консервированного	1,907	1,627	4,177	38,863
	3. Батон нарезной обогащенный	3,585	1,35	26,5	117,5
	4. Кофейный напиток	3,446	2,905	13,357	94,355
	Итого за завтрак:	21,665	19,757	48,842	446,277
2й Завтрак	1. Апельсин	0,905	0,201	8,141	40,2
	Итого за 2й завтрак:	0,905	0,201	8,141	40,2
Обед	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г,горох) на курином бульоне	8,803	8,098	18,285	181,929
	2. Пюре картофельное	3,662	4,116	20,803	130,711
	3. Тефтели	15,968	10,97	8,642	194,762
	4. Салат из белокочанной капусты	1,13	2,074	3,707	38,736
	5. Хлеб ржано-пшеничный	2,745	0,495	18,945	91,35
	6. Компот из сухофруктов	0,308	0	12,648	51,561
	Итого за обед:	32,616	25,753	83,03	689,048
Полдник	1. Запеканка творожная	18,858	13,367	19,658	277,911
	2. Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	1,44	1,7	11,1	65,6
	3. Кисель из яблок	0,067	0,062	12,716	51,088
	4. Яблоко свежее	0,4	0,4	9,8	40,8
	Итого за полдник:	20,765	15,529	53,275	435,399
Итого за день:		75,951	61,239	193,288	1610,924
День 3					
Завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями	10,041	4,963	60,422	-10,66
	2. Бутерброд с сыром	6,136	9,294	21,24	182,442
	3. Какао с молоком	3,572	3,044	12,696	93,25
	Итого за завтрак:	19,749	17,3	94,358	265,032
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	0,4	0,4	9,8	40,8
	Итого за 2й завтрак:	0,4	0,4	9,8	40,8

Приём пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед	1. Свекольник на курином бульоне	4,77	9,574	12,839	155,258
	2. Макароны отварные с маслом	6,38	3,148	42,68	228,684
	3. Печень по-строгановски	14,092	9,996	9,139	183,905
	4. Хлеб ржано-пшеничный	2,745	0,495	18,945	91,35
	5. Компот из сухофруктов	0,308	0	12,648	51,561
	Итого за обед:	28,295	23,214	96,251	710,758
Полдник	1. Пюре картофельное	3,662	4,116	20,803	130,711
	2. Котлета рыбная	14,782	5,326	16,823	170,123
	3. Салат из свеклы	0,828	2,053	4,858	41,164
	4. Батон нарезной обогащенный	3,585	1,35	26,5	117,5
	5. Чай с сахаром и лимоном	0,072	0,08	5,278	22,43
	Итого за полдник:	22,93	12,926	74,262	481,928
Итого за день:		71,374	53,84	274,67	1498,518
День 4					
Завтрак	1. Каша вязкая манная молочная	5,982	5,373	30,159	193,765
	2. Бутерброд с повидлом	2,933	5,205	27,77	156,4
	3. Кофейный напиток	3,446	2,905	13,357	94,355
	Итого за завтрак:	12,361	13,482	71,287	444,52
2й Завтрак	1. Йогурт питьевой	4,889	4,365	14,841	150,156
	Итого за 2й завтрак:	4,889	4,365	14,841	150,156
Обед	1. Суп картофельный с рыбой	10,996	8,477	8,163	151,632
	2. Греча отварная	17,489	8,699	86,111	501,71
	3. Гуляш из кури	15,6	9,397	6,519	163,509
	4. Хлеб ржано-пшеничный	2,745	0,495	18,945	91,35
	5. Компот из сухофруктов	0,308	0	12,648	51,561
	Итого за обед:	47,137	27,068	132,387	959,762
Полдник	1. Жаркое по домашнему с курой	9,899	10,637	28,147	242,051
	2. Батон нарезной обогащенный	2,868	1,08	21,2	94
	3. Чай с сахаром и лимоном	0,072	0,08	5,278	22,43
	Итого за полдник:	12,839	11,797	54,625	358,481
Итого за день:		77,226	56,712	273,139	1912,919
День 5					
Завтрак	1. Каша вязкая молочная "Дружба"	5,227	5,624	25,63	187,192
	2. Бутерброд с сыром	6,136	9,294	21,24	182,442
	3. Какао с молоком	3,572	3,044	12,696	93,25
	Итого за завтрак:	14,935	17,961	59,566	462,884
2й Завтрак	1. Печенье	1,5	1,96	14,88	83,4
	2. Кефир	5,04	4,5	7,2	95,4
	Итого за 2й завтрак:	6,54	6,46	22,08	178,8
Обед	1. Рассольник на курином бульоне	4,852	9,403	10,164	143,609
	2. Мясо куриное тушеное с овощами	9,611	10,545	22,852	222,013
	3. Салат из свежих огурцов	0,294	2,039	1,113	23,952
	4. Хлеб ржано-пшеничный	2,745	0,495	18,945	91,35
	5. Кисель из яблок	0,067	0,062	12,716	51,088
	Итого за обед:	17,569	22,543	65,79	532,012
Полдник	1. Ватрушка с творогом	10,414	7,517	37,221	259,568
	2. Салат из зеленого горошка консервированного	1,907	1,627	4,177	38,863
	3. Яйца вареные	2,54	2,3	0,14	31,4
	4. Яблоко свежее	0,4	0,4	9,8	40,8
	5. Чай с сахаром и лимоном	0,072	0,08	5,278	22,43
	Итого за полдник:	15,333	11,924	56,616	393,06
Итого за день:		54,377	58,888	204,052	1566,756
Неделя 2					
День 6					
Завтрак	1. Каша вязкая пшеничная молочная	6,16	5,981	28,042	193,081
	2. Печенье	1,5	1,96	14,88	83,4
	3. Кофейный напиток	3,446	2,905	13,357	94,355
	Итого за завтрак:	11,106	10,846	56,28	370,835
2й Завтрак	1. Апельсин	0,905	0,201	8,141	40,2
	Итого за 2й завтрак:	0,905	0,201	8,141	40,2

Приём пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед	1. Суп картофельный с клёцками	8,228	7,868	28,281	215,622
	2. Пюре картофельное	3,662	4,116	20,803	130,711
	3. Кура, тушеная в сметанном соусе	16,114	8,768	9,822	180,215
	4. Салат из свеклы	0,828	2,053	4,858	41,164
	5. Компот из сухофруктов	0,308	0	12,648	51,561
	6. Хлеб ржано-пшеничный	2,745	0,495	18,945	91,35
	Итого за обед:	31,886	23,301	95,357	710,622
Полдник	1. Капуста тушеная с куриным мясом и рисом	10,987	16,984	30,188	318,178
	2. Батон нарезной обогащенный	2,868	1,08	21,2	94
	3. Чай с сахаром и лимоном	0,072	0,08	5,278	22,43
	Итого за полдник:	13,927	18,144	56,666	434,608
Итого за день:		57,823	52,492	216,442	1556,265
День 7					
Завтрак	1. Омлет натуральный	12,727	13,875	4,808	195,56
	2. Салат из зеленого горошка консервированного	1,907	1,627	4,177	38,863
	3. Батон нарезной обогащенный	3,585	1,35	26,5	117,5
	4. Какао с молоком	3,572	3,044	12,696	93,25
	Итого за завтрак:	21,791	19,896	48,181	445,173
2й Завтрак	1. Пряник	2,48	0,8	30,84	139,2
	2. Ряженка	4,889	6,984	7,333	116,982
	Итого за 2й завтрак:	7,369	7,784	38,173	256,182
Обед	1. Щи из свежей капусты на курином бульоне	5,485	9,626	14,149	161,265
	2. Рис отварной	2,787	2,871	29,328	205,737
	3. Котлета рыбная	14,782	5,326	16,823	170,123
	4. Хлеб ржано-пшеничный	2,745	0,495	18,945	91,35
	5. Кисель из яблок	0,067	0,062	12,716	51,088
	Итого за обед:	25,867	18,38	91,961	679,562
Полдник	1. Жаркое по домашнему с курой	9,899	10,637	28,147	242,051
	2. Батон нарезной обогащенный	2,868	1,08	21,2	94
	3. Чай с сахаром и лимоном	0,072	0,08	5,278	22,43
	Итого за полдник:	12,839	11,797	54,625	358,481
Итого за день:		67,866	57,857	232,941	1739,397
День 8					
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	10,919	9,621	48,786	330,2
	2. Бутерброд с сыром	6,136	9,294	21,24	182,442
	3. Кофейный напиток	3,446	2,905	13,357	94,355
	Итого за завтрак:	20,501	21,819	83,383	606,996
2й Завтрак	1. Печенье	1,5	1,96	14,88	83,4
	2. Кефир	5,04	4,5	7,2	95,4
	Итого за 2й завтрак:	6,54	6,46	22,08	178,8
Обед	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне	8,711	7,545	19,826	176,083
	2. Макароны отварные с маслом	6,38	3,148	42,68	228,684
	3. Печень по-строгановски	14,092	9,996	9,139	183,905
	4. Компот из сухофруктов	0,308	0	12,648	51,561
	5. Хлеб ржано-пшеничный	2,745	0,495	18,945	91,35
	Итого за обед:	32,236	21,185	103,238	731,583
Полдник	1. Пудинг из творога с яблоками	19,357	13,556	20,831	285,129
	2. Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	1,44	1,7	11,1	65,6
	3. Салат из зеленого горошка консервированного	1,907	1,627	4,177	38,863
	4. Яблоко свежее	0,4	0,4	9,8	40,8
	5. Чай с сахаром и лимоном	0,072	0,08	5,278	22,43
	Итого за полдник:	23,176	17,363	51,187	452,821
Итого за день:		82,454	66,827	259,888	1970,2
День 9					
Завтрак	1. Каша вязкая манная молочная	5,982	5,373	30,159	193,765
	2. Бутерброд с повидлом	2,933	5,205	27,77	156,4
	3. Какао с молоком	3,572	3,044	12,696	93,25
	Итого за завтрак:	12,488	13,621	70,626	443,415
2й Завтрак	1. Йогурт питьевой	4,889	4,365	14,841	150,156
	Итого за 2й завтрак:	4,889	4,365	14,841	150,156

Приём пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед	1. Суп лапша по-домашнему	9,287	8,925	25,927	221,484
	2. Греча отварная	17,489	8,699	86,111	501,71
	3. Котлета из говядины	18,28	13,487	17,744	260,915
	4. Салат из свеклы	0,828	2,053	4,858	41,164
	5. Хлеб ржано-пшеничный	2,745	0,495	18,945	91,35
	6. Компот из сухофруктов	0,308	0	12,648	51,561
	Итого за обед:	48,936	33,66	166,232	1168,184
Полдник	1. Капуста тушеная	3,185	7,313	9,189	117,3
	2. Яйца вареные	2,54	2,3	0,14	31,4
	3. Булочка домашняя	6,318	7,094	40,892	253,257
	4. Батон нарезной обогащенный	2,868	1,08	21,2	94
	5. Чай с сахаром и лимоном	0,072	0,08	5,278	22,43
	Итого за полдник:	14,982	17,867	76,699	518,387
Итого за день:		81,295	69,513	328,398	2280,141
День 10					
Завтрак	1. Каша вязкая рисовая молочная	4,293	5,266	23,217	181,303
	2. Бутерброд с сыром	6,136	9,294	21,24	182,442
	3. Кофейный напиток	3,446	2,905	13,357	94,355
	Итого за завтрак:	13,875	17,464	57,814	458,1
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	0,4	0,4	9,8	40,8
	Итого за 2й завтрак:	0,4	0,4	9,8	40,8
Обед	1. Борщ с капустой и картофелем	6	10,218	12,442	162,658
	2. Пюре картофельное	3,662	4,116	20,803	130,711
	3. Тефтели рыбные в соусе	16,416	8,47	22,456	220,761
	4. Салат из свежих огурцов	0,294	2,039	1,113	23,952
	5. Хлеб ржано-пшеничный	2,745	0,495	18,945	91,35
	6. Компот из сухофруктов	0,308	0	12,648	51,561
	Итого за обед:	29,425	25,339	88,407	680,992
Полдник	1. Творожно-вермишелевая запеканка	26,902	16,069	29,541	223,38
	2. Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	1,44	1,7	11,1	65,6
	3. Кисель из яблок	0,067	0,062	12,716	51,088
	Итого за полдник:	28,409	17,831	53,357	340,068
Итого за день:		72,108	61,034	209,378	1519,961
Среднее значение за период		693,789	602,402	2431,287	17469,162