



Утверждено:
Заведующая МБДОУ
И.А.Жигулина
Приказ № 16 от «09» января 2024г.

Примерное десятидневное меню

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад с.Грачев Куст Перелюбского муниципального района
Саратовской области»
(МБДОУ «Детский сад с.Грачев Куст)

2024 год

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			бел	жир	углев		
Неделя 1 День 1 Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,01	8,09	28,39	213	96
	Печенье	20	1,5	2,4	14,9	87	
	Чай с сахаром	200/12	0	0	15,98	60,6	263
Итого за завтрак			8,51	10,49	59,27	3606	
Второй завтрак							
Обед	Сок натуральный	180	0,9	0	18,18	95	т.п
	Борщ с капустой свежей, на мк бульоне	200/10	2,82	4,79	7,83	93,69	27
	Котлеты рыбные	70	6,83	3,81	24,8	99,75	134
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,05	6,4	21,9	263	186
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	228
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96	т.п
	Итого за обед		17,21	17,49	101,35	673,44	
	Полдник						
	Итого за полдник	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112
Фрукты		80	1,5	0,5	21,00	96	т.п
Кисломолочный продукт (ряженка)		150	4,35	4,8	6	88,5	251
Итого за полдник		9,52	8,31	44,63	296,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		36,14	36,29	223,43	1425,54		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			бел	жир	углев		
День 2							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201	84
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	Чай с сахаром	200/12 180/12	0	0	15,98	60,6	263
Итого за завтрак			8,51	12,09	58,31	369,6	
Второй завтрак							
	Сок натуральный	180	0,9	0	18,18	95	т.п
Обед							
	Рассольник Ленинградский, на м/к	200/10	3,28	4,8	16,76	116,11	33
	Голубцы ленивые	150	5,75	4,45	4,19	79,63	151
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный	30	1,34	0,34	10,93	56	т.п
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	40	т.п
Итого за обед			11,85	9,79	64,68	381,74	
Полдник							
	Запеканка из творога	100/50	19,6	16,7	43,1	475,3	117
	Фрукты	80	1,5	0,5	21,00	96	т.п
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248
Итого за полдник			22,3	18,5	77,1	661,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			43,56	40,38	218,27	1507,64	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			бел	жир	углев		
День 3							
Завтрак							
	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	88
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	Чай с сахаром	200/12	0	0	15,98	60,6	263
Итого за завтрак			8,51	11,83	55,69	360,6	
Второй завтрак							
	Сок натуральный	180	0,9	0	18,18	95	т.п
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми м/к	200/10	3,9	6,7	28,3	104	81
	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104	77
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный	30	1,34	0,34	10,93	56	т.п
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	40	т.п
Итого за обед			9,39	12,06	84,22	394	
Полдник							
	Слойка с повидлом	80	5,46	10,1	43,47	285	463
	Фрукты	80	1,5	0,5	21,00	96	т.п
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248
Итого за полдник			8,16	11,9	77,47	471	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			26,96	35,79	235,56	1320,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			бел	жир	углев		
День 4							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	44
	Вафли	20	0,55	0,65	15,4	71	
	Чай с сахаром	200/12	0	0	15,98	60,6	263
Итого за завтрак			6,4	6,46	51,37	286,6	
Второй завтрак							
	Сок натуральный	180	0,9	0	18,18	95	т.п
Обед							
	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	200	2,95	4,08	6,87	94,49	56
	Тефтели рыбные любительские	70	6,83	3,81	24,8	99,75	134
	Горошница (гороховое пюре)	150	4,63	3,5	18,8	170	211
	Соус красный	50	0,69	1,95	3,09	31	228
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96	т.п
Итого за обед			17,92	13,88	97,29	581,24	
Полдник							
	Блинчики с джемом	75/10	5,9	5,3	31,4	214	265
	Фрукты	80	1,5	0,5	21,00	96	т.п
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248
Итого за полдник			8,6	7,1	65,4	400	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			33,82	27,44	232,24	1362,84	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			бел	жир	углев		
День 5							
Завтрак							
	Каша молочная "Геркулес"	200	7,01	8,09	28,39	213	93
	Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/10	5,06	7	14,62	145	3
	Чай с сахаром	200/12	0	0	15,98	60,6	263
Итого за завтрак			12,07	15,09	58,99	418,6	
Второй завтрак							
	Сок натуральный	180	0,9	0	18,18	95	т.п
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	5,2	4,24	11,62	133,8	39
	Плов из мяса	150/20	14,17	11,96	25,08	264	304
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96	т.п
Итого за обед			22,19	16,74	80,43	583,8	
Полдник							
	Пирожок печёный с овощным фаршем	70	4,51	5,04	28,47	189	294
	Фрукты	80	1,5	0,5	21,00	96	т.п
	Чай с сахаром	200/12	0	0	15,98	60,6	263
Итого за полдник			6,01	5,54	65,45	345,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41,17	37,37	220,05	1453	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			бел	жир	углев		
Неделя 2 День 6 Завтрак	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	43
	Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/10	5,06	7	14,62	145	3
	Чай с лимоном	200	0,04	0	14,31	54	264
	Итого за завтрак		10,86	13,63	47,21	355	
Второй завтрак							
Обед	Сок натуральный	180	0,9	0	18,18	95	т.п
	Рассольник Ленинградский, с мясом	200/10	3,28	4,8	16,76	116,11	33
	Тефтели рыбные любительские	70	6,83	3,81	24,8	99,75	134
	Картофель и овощи тушёные в соусе	150	3,37	5,49	25,45	211,55	52
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96	т.п
	Итого за обед		16,3	14,64	110,74	613,41	
	Полдник						
	Пирожок печёный с изюмом	70	3,96	2,48	33,3	178,3	294
	Фрукты	80	1,5	0,5	21,00	96	т.п
Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248	
Итого за полдник		6,66	4,28	67,3	364,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			34,72	32,55	243,43	1427,71	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергет.	№

	блюда	бел	жир	углев	ценность	рецептуры
День 7						
Завтрак						
	Каша вязкая пшеничная молочная	200	7,53	25,38	192	91
	Бутерброд с маслом	30/5	4,36	14,62	108	1
	Чай с лимоном	200	0	14,31	54	264
Итого за завтрак		8,78	11,89	54,31	354	
Второй завтрак						
	Сок натуральный	180	0,9	18,18	95	т.п
Обед						
	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	200	2,95	6,87	94,49	56
	Тефтели из говядины	70	8,98	7,31	150,5	174
	Рис отварной с овощами	180	4,63	30,72	254,4	191
	Соус красный основной	50	1,95	3,09	31	228
	Компот из сухофруктов	200	0,48	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный	50	2,34	19,93	96	т.п
Итого за обед		20,07	25,18	91,72	716,39	
Полдник						
	Макароны запечённые с сыром	150/5	7,88	35,88	259	204
	Фрукты	80	1,5	21,00	96	т.п
	Чай с сахаром	200/12	0	15,98	60,6	263
Итого за полдник		19,38	9,33	72,86	415,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		39,13	46,4	237,07	1580,99	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергет.	№
------------	--------------------	-----	------------------	----------	---

		блюда	бел	жир	углев	ценность	рецептуры
День 8							
Завтрак							
	Омлет натуральный	150	13,5	18,8	3,36	234,37	110
	Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/10	5,06	7	14,62	145	3
	Чай с сахаром	200/12	0	0	15,98	60,6	263
Итого за завтрак			18,56	25,8	33,96	394,97	
Второй завтрак							
	Сок натуральный	180	0,9	0	18,18	95	т.п
Обед							
	Суп крестьянский на м/к бульоне	200	1,86	6,18	12,34	112,46	4
	Котлеты из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	161
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,05	6,4	21,9	263	186
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	228
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96	т.п
Итого за обед			19,26	23,09	88,22	731,59	
Полдник							
	Оладьи (сгущенное молоко или джем)	100/15	8,13	6,86	47,1	280	449
	Фрукты	80	1,5	0,5	21,00	96	т.п
	Чай с сахаром	200/12	0	0	15,98	60,6	263
Итого за полдник			9,63	7,36	84,08	436,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			38,3	42,28	246,17	1668,79	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			бел	жир	углев		
День 9							
Завтрак							
	Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	99
	Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/10	5,06	7	14,62	145	3
	Чай с сахаром	200/12	0	0	15,98	60,6	263
Итого за завтрак			11,7	14,59	58,73	409,6	
Второй завтрак							
	Сок натуральный	180	0,9	0	18,18	95	т.п
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми на м/к	200/10	3,9	6,7	28,3	104	81
	Капуста тушёная с мясом	180/20	10	8,2	10,8	280	53
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный	30	1,34	0,34	10,93	56	т.п
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	40	т.п
Итого за обед			16,72	15,44	82,83	570	
Полдник							
	Запеканка из круп с молоком сгущённым	100/50	6,63	6,27	45,3	220,3	102
	Фрукты	80	1,5	0,5	21,00	96	т.п
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248
Итого за полдник			9,33	8,07	79,3	406,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			38,65	38,1	239,04	1480,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			бел	жир	углев		
День 10							
Завтрак							
	Каша вязкая рисовая молочная	200	4,16	5,6	19,56	147	173
	Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/10	5,06	7	14,62	145	3
	Чай с лимоном	200	0,04	0	14,31	54	264
Итого за завтрак			9,26	12,6	48,49	346	
Второй завтрак							
	Сок натуральный	180	0,9	0	18,18	95	т.п
Обед							
	Борщ на м/к бульоне	200/10	2,82	4,79	7,83	93,69	27
	Жаркое по домашнему	150	5,63	3,98	11	170,45	153
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный	30	1,34	0,34	10,93	56	т.п
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	40	т.п
Итого за обед			11,27	9,31	62,56	450,14	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	289
	Фрукты	80	1,5	0,5	21,00	96	т.п
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248
Итого за полдник			8,3	6,1	58,48	368,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			38,67	31,81	195,09	1392,67	
ИТОГО ЗА 10 дней			38,12	38,82	230,03	1465,5	