

20.05.2024

УТВЕРЖДАЮ

П.В.Меженная



## Десятидневное меню МБДОУ № 104"ЗОРЬКА"

Возрастная категория:  
 я Детский сад 10,5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углево		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная	200	5,02	6,48	24,90	177,64	416
	Бутерброд с маслом и вареньем	65	3,84	4,54	25,98	160,28	2
	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>465</b>	<b>8,98</b>	<b>11,02</b>	<b>50,90</b>	<b>339,06</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399.6
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55</b>	
ОБЕД	Суп геркулесовый	200	8,90	10,40	22,96	221,52	79
	Плов с мясом	200	15,38	18,40	35,78	370,54	304
	Огурчик соленый	50	0,40	0,05	0,85	6,5	1-1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	16,28	62,14	380
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>28,37</b>	<b>29,39</b>	<b>97,04</b>	<b>759,58</b>	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,66	6,58	20,22	158,55	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
	Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68	401.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>480</b>	<b>12,15</b>	<b>10,08</b>	<b>38,23</b>	<b>291,77</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1745</b>	<b>49,91</b>	<b>50,57</b>	<b>199,27</b>	<b>1445,41</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша ячневая	200	4,96	6,54	23,86	173,64	418
	Бутерброд с маслом и сыром	60/60	5,87	7,37	23,99	186,53	3
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	10,16	40,74	393
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>460</b>	<b>10,99</b>	<b>13,91</b>	<b>58,01</b>	<b>400,91</b>	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	
ОБЕД	Суп гороховый	200	12,10	10,64	28,64	259,14	81
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,21	67,28	115
	Пюре картофельное	150	3,59	3,07	25,20	143,33	321
	Рыба, запеченная в молочном соусе	80	10,60	6,12	3,08	110	251
	Огурец свежий	50	0,40	0,05	1,25	7	13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Компот из кураги и чернослива	200	0,40	0,04	20,82	81,66	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>33,27</b>	<b>20,78</b>	<b>115,37</b>	<b>767,29</b>	

<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога	80	13,17	10,17	13,58	196,35	237
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	79	401.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>410</b>	<b>18,36</b>	<b>12,97</b>	<b>38,89</b>	<b>340,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1720</b>	<b>63,02</b>	<b>48,06</b>	<b>222,07</b>	<b>1552,77</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша Дружба (рис,пшено)	200	5,74	6,92	31,84	212,28	185.5a
	Бутерброд с маслом	55	3,82	4,53	25,78	159,3	4
	Чай с молоком	200	1,86	1,92	2,84	37,14	394
	Конфета шоколадная	20	1,04	7,00	11,10	108,78	2a
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>475</b>	<b>12,46</b>	<b>20,37</b>	<b>71,56</b>	<b>517,5</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144	368г
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>2,25</b>	<b>0,75</b>	<b>31,50</b>	<b>144</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ со сметаной	200	9,38	13,00	22,46	245,42	59
	Перловка рассыпчатая	130	3,73	1,23	26,78	133,35	165.3a
	Котлета мясная	70	15,39	12,68	5,49	195,26	282
	Соус томатный с овощами	30	1,01	5,02	5,91	73,65	349
	Помидор свежий	50	0,30	0,10	2,10	9,95	4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,08	17,22	67,74	398
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>730</b>	<b>33,66</b>	<b>32,65</b>	<b>101,13</b>	<b>824,25</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Яйцо отварное	41	5,21	4,72	0,29	64,58	213
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
	Какао с молоком	200	1,98	2,06	12,90	76,8	397
	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	79	401.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>376</b>	<b>12,30</b>	<b>13,20</b>	<b>38,54</b>	<b>317,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1731</b>	<b>60,67</b>	<b>66,97</b>	<b>242,73</b>	<b>1803,21</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая	200	4,36	6,48	25,58	177,64	415
	Бутерброд с маслом и вареньем	65	3,84	4,54	25,98	160,28	2
	Чай с молоком	200	1,86	1,92	2,84	37,14	394
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>465</b>	<b>10,06</b>	<b>12,94</b>	<b>54,40</b>	<b>375,06</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,70	12,06	18,86	219,3	83
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,56	2,69	27,89	153,78	205
	Сосиски, сардельки отварные	50	5,50	11,95	0,20	130,5	275
	Горошек консервированный	50	11,50	3,10	26,65	173,82	10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Компот из свежих ягод	200	0,08	0,06	15,80	61,44	375
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>34,03</b>	<b>30,40</b>	<b>110,57</b>	<b>837,72</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Шницель рыбный	80	17,88	8,84	7,86	182,22	258
	Соус молочный	30	0,63	1,51	1,87	23,85	350
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	10,00	39,04	392
	Кефир	100	3,00	1,00	4,00	40	401.3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>440</b>	<b>24,00</b>	<b>11,65</b>	<b>38,22</b>	<b>349,19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1675</b>	<b>68,49</b>	<b>55,39</b>	<b>212,99</b>	<b>1605,97</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша кукурузная	200	4,62	6,52	24,98	176,64	185.10a

	Бутерброд с маслом и сыром	60/60	5,87	7,37	23,99	186,53	3
	Чай с молоком	200	1,86	1,92	2,84	37,14	394
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>460</b>	<b>12,35</b>	<b>15,81</b>	<b>51,81</b>	<b>400,31</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399.6
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55</b>	
<b>ОБЕД</b>	Уха из консервированной рыбы	200	8,20	5,84	23,98	181,9	87
	Гречка рассыпчатая	130	5,03	3,16	22,54	138,97	313
	Гуляш из отварного мяса	100	12,73	15,40	5,88	213,58	277
	Икра кабачковая	60	0,55	2,82	3,55	41,76	53
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Компот из сухофруктов	200	0,02	0,00	16,42	62,4	374
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>30,22</b>	<b>27,76</b>	<b>93,54</b>	<b>737,49</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	10,00	39,04	392
	Пирожок с картофелем	50	6,81	4,55	41,97	239,56	10а
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>6,93</b>	<b>4,55</b>	<b>51,97</b>	<b>278,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1550</b>	<b>49,91</b>	<b>48,20</b>	<b>210,42</b>	<b>1471,4</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная	200	5,84	7,10	27,40	196,54	417
	Бутерброд с маслом и вареньем	65	3,84	4,54	25,98	160,28	2
	Чай с молоком	200	1,86	1,92	2,84	37,14	394
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>465</b>	<b>11,54</b>	<b>13,56</b>	<b>56,22</b>	<b>393,96</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399.6
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	200	9,82	12,32	27,14	259,94	85
	Рис отварной	100	3,18	1,68	33,33	161,17	315
	Котлета мясная	70	15,39	12,68	5,49	195,26	282
	Соус томатный с овощами	30	1,01	5,02	5,91	73,65	349
	Кукуруза (консервированная)	50	1,10	2,69	5,60	51,47	12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,08	17,22	67,74	398
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>34,35</b>	<b>35,01</b>	<b>115,86</b>	<b>908,11</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Макароны отварные с сыром	130	6,90	6,86	27,92	201,53	206
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	10,00	39,04	392
	Кефир	100	3,00	1,00	4,00	40	401.3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>460</b>	<b>12,39</b>	<b>8,16</b>	<b>56,41</b>	<b>344,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1725</b>	<b>58,69</b>	<b>56,81</b>	<b>241,59</b>	<b>1701,72</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая	200	6,08	7,10	24,84	187,28	414
	Бутерброд с маслом и сыром	60/60	5,87	7,37	23,99	186,53	3
	Чай с молоком	200	1,86	1,92	2,84	37,14	394
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>460</b>	<b>13,81</b>	<b>16,39</b>	<b>51,67</b>	<b>410,95</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144	368г
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>2,25</b>	<b>0,75</b>	<b>31,50</b>	<b>144</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник на мясном бульоне	200	9,06	12,30	24,16	244,58	74
	Капуста тушеная с мясом	200	15,94	18,18	13,42	282,98	336
	Огурец свежий	50	0,40	0,05	1,25	7	13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Компот из свежих ягод	200	0,08	0,06	15,80	61,44	375
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>29,17</b>	<b>31,13</b>	<b>75,80</b>	<b>694,88</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка рыбная	80	13,41	7,59	4,39	140,08	254
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	10,00	39,04	392

	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	79	401.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>410</b>	<b>18,60</b>	<b>10,39</b>	<b>39,68</b>	<b>322,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1720</b>	<b>63,83</b>	<b>58,66</b>	<b>198,65</b>	<b>1572,03</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша овсянная	200	5,42	7,50	22,68	179,44	185.2
	Бутерброд с маслом	55	3,82	4,53	25,78	159,3	4
	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
	Мармелад	30	0,03	0,00	23,82	96,3	702
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>485</b>	<b>9,39</b>	<b>12,03</b>	<b>72,30</b>	<b>436,18</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399.6
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с вермишелью	200	8,84	11,62	23,70	235,08	82
	Пюре картофельное	150	3,59	3,07	25,20	143,33	321
	Бефстроганов из отварной печени	100	12,29	8,15	9,24	160,84	278
	Помидор свежий	50	0,30	0,10	2,10	9,95	4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Компот из кураги и чернослива	200	0,40	0,04	20,82	81,66	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>29,11</b>	<b>23,52</b>	<b>102,23</b>	<b>729,74</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	400
	Булочка сахарная	70	7,11	9,57	46,05	300,5	485
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>270</b>	<b>12,91</b>	<b>15,97</b>	<b>55,45</b>	<b>420,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1605</b>	<b>51,82</b>	<b>51,60</b>	<b>243,08</b>	<b>1641,42</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая	200	4,96	6,54	23,86	173,64	418
	Бутерброд с маслом и вареньем	65	3,84	4,54	25,98	160,28	2
	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>465</b>	<b>8,92</b>	<b>11,08</b>	<b>49,86</b>	<b>335,06</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекольник	200	8,54	11,46	21,06	221,94	62
	Гречка рассыпчатая	130	5,03	3,16	22,54	138,97	313
	Гуляш из отварного мяса	100	12,73	15,40	5,88	213,58	277
	Горошек консервированный	50	11,50	3,10	26,65	173,82	10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	16,28	62,14	380
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>730</b>	<b>41,49</b>	<b>33,66</b>	<b>113,58</b>	<b>909,33</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники творожные с сгущенным молоком	85	16,11	15,10	11,15	243,58	231
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
	Кефир	100	3,00	1,00	4,00	40	401.3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>415</b>	<b>21,60</b>	<b>16,40</b>	<b>29,66</b>	<b>348,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1710</b>	<b>72,41</b>	<b>61,54</b>	<b>202,90</b>	<b>1637,19</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная	200	5,48	6,50	24,76	175,38	185a
	Бутерброд с маслом и сыром	60/60	5,87	7,37	23,99	186,53	3
	Чай с молоком	200	1,86	1,92	2,84	37,14	394
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>460</b>	<b>13,21</b>	<b>15,79</b>	<b>51,59</b>	<b>399,05</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399.6
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты	200	8,76	12,96	18,78	227,82	66
	Азу	220	15,38	15,58	27,04	310,77	274

	Рыба соленая (порциями)	50	8,75	1,00	0,00	44	8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Компот из сухофруктов	200	0,02	0,00	16,42	62,4	374
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>36,60</b>	<b>30,08</b>	<b>83,41</b>	<b>743,87</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,66	6,58	20,22	158,55	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
	Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68	401.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>480</b>	<b>12,15</b>	<b>10,08</b>	<b>38,23</b>	<b>291,77</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>62,37</b>	<b>56,03</b>	<b>186,33</b>	<b>1489,69</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>16941</b>	<b>601,12</b>	<b>553,83</b>	<b>2160,03</b>	<b>15920,8</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1694</b>	<b>60,11</b>	<b>55,38</b>	<b>216,00</b>	<b>1592,08</b>	