

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 8 Белоглинского района»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с № 8

МБДОУ

д/с № 8

Е.А.Савченко

09 января 2025 г.



Примерное десятидневное меню

Осенне-зимний период

Ясли

1-я неделя, 1-й день								
№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	ВЫХОД (г)	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ				Витамин С	
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
	Плов вегетарианский или макароны с сыром	120	6,5	8	2,7	113	0,5	
628-1996	Чай с лимоном или чай	150	0,05	0	9,3	36,47	0,2	
	Хлеб пшеничный	20	2,47	0,39	14,4	68,1	0	
№ 1-2002	Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	
Итого		295	9,07	12,49	26,45	255,07	0,7	
2-й завтрак	Фрукты	85						
	Сок	140	0,5	0	18,1	55,2	15,6	
ИТОГО за 2-й завтрак		245	0,5	0	18,1	55,2	15,6	
ОБЕД								
	Рассольник со сметаной	150	4,02	9,04	25,9	119,7	12,5	
	Овощное рагу	110	3,75	6,9	16,05	127,3	10,1	
253-2001	Компот из с/ф/Кисель	150	0,11	0	11,25	45,45	1,3	
	Хлеб пшеничный	20	2,47	0,39	14,4	78,1	0	
	Хлеб ржаной	20	2,5	0,39	14,4	68,1	0	
ИТОГО за обед		450	12,85	16,72	82	438,65	11,4	
ПОЛДНИК								
123-2001	Оладьи	80	4,28	0,52	29,28	131,6	0	
	Соус сладкий или сгущенное молоко	30	0,13	2,55	25,5	102,7	0,007	
245-2001	Кофейный напиток	150	3,63	3,77	24,54	146,78	1	
ИТОГО за полдник		260	10,47	4,68	93,72	449,18	1,007	
ВСЕГО		1250	28,87	24,85	194,37	1068,44	34,9	

1-я неделя, 2-й день							
№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	ВЫХОД (г)	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ							
ВТОРОЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
100-2001	Каша гречневая молочная	150	4,75	6,67	19,11	155,53	1,5
243-2001	Кофейный напиток с молоком или Какао	150	3,63	3,77	24,54	146,78	1
№2-2002	Хлеб пшеничный	20	2,47	0,39	14,4	68,1	0
№ 1-2002	Масло сливочное или Сыр	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0
Итого		325	10,9	14,93	58,1	407,91	2,5
2-й завтрак	Фрукты	85					
	Сок	120	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ИТОГО за 2-й завтрак		205	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ОБЕД							
206-2001	Салат овощной	60	1,8	0	4,14	23,94	0,2
35-2001	Борщ со сметаной	150	4,02	9,04	25,9	119,7	12,5
163-2001	Оладьи из печени	60	22,54	17,33	22,13	334,08	3,03
	Гороховое пюре	100	1,75	2,91	10,2	74,09	1,75
248-2001	Компот/кисель	150	1,22	0	26,11	104,57	1
	Хлеб пшеничный	20	2,47	0,39	14,4	68,1	0
	Хлеб ржаной	20	2,5	0,39	14,4	68,1	0
ИТОГО за обед		560	36,3	30,03	117,28	792,58	18,48
ПОЛДНИК							
154-2001	Пудинг творожный	100	16,17	5,54	26,5	220,54	0,25
	Соус сладкий или сгущенное молоко	30	0,13	0	23,5	100,7	0
628-96	Чай или Чай с лимоном	150	0,05	0	9,3	36,46	0,2
ИТОГО за полдник		280	16,35	5,54	35,8	257,01	0,45
ВСЕГО		1370	64,05	50,53	229,28	1512,7	37,03

1-я неделя, 3-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витами н С	
			белки	жиры	углево ды	ккал	мг	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
ТРЕТИЙ ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
106-2001	Каша пшённая молочная	150	4,53	5,45	25,71	170,4	1,3	
258-2001г	Кофейный напиток	150	3,63	3,77	24,54	146,78	1	
№1-2002	Масло сливочное или сыр	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	
№2-2002	Хлеб пшеничный	20	2,47	0,39	14,4	68,1	0	
ИТОГО		325	10,68	13,71	64,7	422,78	2,3	
2-й завтрак	Сок	120	0,5	0	18,1	55,2	15,6	
	Фрукты	85						
ИТОГО за 2-й завтрак		205	0,5	0	18,1	55,2	15,6	
ОБЕД								
Азбука	Нарезка	20	0,36	0	0,66	4,2	0,1	
34-2001	Суп картофельный	150	3,1	2,9	24	131,1	2,5	
191-2001г	Плов из птицы	110	37,2	45,33	41,05	747,09	31,2	
253-2001г	Компот / Кисель	150	0,11	0	11,25	45,45	1,3	
№2-2002	Хлеб пшеничный	20	2,47	0,39	14,4	68,1	0	
	Хлеб ржаной	20	2,5	0,39	14,4	68,1	0	
ИТОГО за обед		470	45,74	49,01	105,76	1064	35,1	
ПОЛДНИ К								
	Яйцо вареное	40	5,82	4,6	0,28	62,8	0,1	
	Икра свекольная	90	4,3	8	34,12	343	0,12	
245-2001г	Чай/Чай с лимоном	150	0,05	0	9,3	36,47	0,2	
ИТОГО за полдник		280	0,05	0	9,3	36,47	0,2	
ВСЕГО		1280	56,97	62,72	197,86	1578,5	53,2	

1-я неделя, 4-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углево ды	ккал	

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
106-2002	Каша манная молочная	150	5,58	6,05	26,46	182,94	1,2
265-2001	Кофейный напиток	150	3,63	3,77	24,54	146,78	1
№2-2002	Хлеб пшеничный	20	2,47	0,39	14,4	68,1	0
№ 3-2002	Масло сливочное или Сыр	5	1,7	2,1	0,2	25,9	0,1
Итого		325	13,38	12,31	65,6	423,72	2,3
2-й завтрак	Сок	120	0,5	0	18,1	55,2	15,6
	Фрукты	85					
ИТОГО за 2-й завтрак		205	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ОБЕД							
75-1996	Салат овощной	60	0,32	0	0,66	4,2	5,3
120-1996	Свекольник со сметаной	150	1,5	4,2	9,1	68,2	20,9
	Подлива	50	1,1	3,8	7,5	72,3	0,07
	Каша с маслом	100	3,68	3,52	23,54	147,72	16
160-2001	Котлета мясная	60	14,7	15,6	10,1	210,2	1,7
254-2001	Компот/Кисель	150	0,11	0	11,25	45,45	1,3
№2-2002	Хлеб пшеничный	20	2,47	0,39	14,4	68,1	0
	Хлеб ржаной	20	2,5	0,39	14,4	68,1	0
ИТОГО за обед		610	26,38	27,9	90,95	684,27	45,27
ПОЛДНИК							
243-2001	Рыба тушеная с овощами	90	14,5	8	7,5	158,3	0
№2-2002	Хлеб пшеничный	20	2,47	0,39	14,4	68,1	0
	Чай/Чай с лимоном	150	0,5	0	9,3	36,47	0,2
ИТОГО за полдник		260	17,47	8,39	31,2	262,87	0,2
ВСЕГО:		1400	57,73	48,6	205,85	1426,1	63,37

1-я неделя, 5-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углево ды	ккал	мг

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
105-2001	Суп вермишелевый молочный	150	7,2	9	32,9	236,6	1,7
258-2001	Кофейный напиток	150	3,63	3,77	24,54	146,78	1
№2-2002	Хлеб пшеничный	20	2,47	0,39	14,4	68,1	0
	Масло сливочное или Сыр	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0
Итого		325	13,35	17,26	71,89	488,98	2,7
2-й завтрак	Сок	120	0,5	0	18,1	55,2	15,6
	Фрукты	85					
ИТОГО за 2-й завтрак		205	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ОБЕД							
115- Азбука	Икра свекольная	90	2,9	5,1	6,6	112,3	12,8
196-1996	Суп гороховый с гренками	150	9,6	4	37,8	226,3	12
468-2004	Тефтели	60	21,27	12,41	15,18	259,82	44,6
216-2001	Подлива	30	1,1	3,8	7,5	70,3	0,07
254-2001	Компот /Кисель	150	0,11	0	11,25	45,45	1,3
№2-2002	Хлеб пшеничный	20	2,47	0,39	14,4	68,1	0
	Хлеб ржаной	20	2,5	0,39	14,4	68,1	0
ИТОГО за обед		520	39,95	26,09	107,13	850,37	70,77
ПОЛДНИК							
	Кондитерское изделие	50	4,3	8	34,12	343	0,12
245-2001г	Чай с лимоном/Сок	150	0,05	0	9,3	36,47	0
ИТОГО за полдник		200	4,35	8	43,42	379,47	0,12
ВСЕГО		1250	58,15	51,35	240,54	1774	89,19

2-я неделя, 1-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углево ды	ккал	мг

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
115- Азбука питания	Икра кабачковая	80	2,32	0	4,6	26,2	3,3
№2-2001	Яйцо отварное	40	2,4	5,6	9,2	200,2	8,3
269-2001	чай или чай с лимоном	150	0,05	0	9,3	36,47	0,2
№2-2002	Хлеб пшеничный	20	2,47	0,39	14,4	68,1	0
№3-2002	Масло сливочное или сыр	5	1,7	2,1	0,2	25,9	0,1
Итого		295	8,94	8,09	37,7	356,87	11,9
2-й завтрак	Сок	120	0,5	0	18,1	55,2	15,6
	Фрукты	85					
ИТОГО за 2-й завтрак		205	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ОБЕД							
таблица № 24	Каша с маслом	110	4,5	6,7	32,9	152,6	0
120-2002	Борщ со сметаной	150	1,44	4,39	9,44	86,43	1,57
	Нарезка овощная	30	0,32	0	0,66	4,2	5,3
	Мясо тушеное	70	13,8	15,6	5,7	118,1	2,3
247-2001	Компот/Кисель	150	0,11	0	11,25	45,45	1,3
	Хлеб пшеничный	20	2,47	0,39	14,4	68,1	0
	Хлеб ржаной	20	2,5	0,39	14,4	68,1	0
ИТОГО за обед		550	25,14	27,47	88,75	542,98	10,47
ПОЛДНИК							
124-2001	Макароны с маслом	100	3,2	4,7	35,2	190,5	0
245-2001	Какао или кофейный напиток	150	5,04	5,72	7,36	101,26	1,05
ИТОГО за полдник		250	8,24	10,42	42,56	291,76	1,05
ВСЕГО		1300	42,82	45,98	187,11	1246,3	39,02

2-я неделя, 2-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витами н С
			белки	жиры	углево ды	ккал	мг

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
ВТОРОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК							
93-2001	Каша "Дружба" молочная	150	4,91	6,24	26,32	180,8	1,5
258-2001	Кофейный напиток	150	3,63	3,77	24,54	146,78	1
	Хлеб пшеничный	20	2,47	0,39	14,4	68,1	0
№3-2002	Масло сливочное или сыр	5	1,7	2,1	0,2	25,9	0,1
Итого		325	12,71	12,5	65,46	421,58	2,6
2-й завтрак	Сок	120	0,5	0	18,1	55,2	15,6

Фрукты 85

ИТОГО за 2-й завтрак		120	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ОБЕД							
139-2001	Суп вермишелевый	150	2,16	2,6	14,3	86,24	9,8
35-2001	Котлета куриная	60	12,7	11,6	13,5	212,2	0,73
193-2001	Капуста тушеная	130	3,2	6,3	15,8	138	43,1
253-2001	Компот / Кисель	150	0,11	0	11,25	45,45	1,3
	Хлеб ржаной	20	2,5	0,39	14,4	68,1	0
	Хлеб пшеничный	20	2,47	0,39	14,4	68,1	0
ИТОГО за обед		530	23,14	21,28	83,65	618,09	54,93
ПОЛДНИК							
75-1996	Вареники ленивые или с творогом	100	10,3	8,11	38,1	247,23	0,4
628-1996	Чай /Чай с лимоном	150	0,05	0	9,3	36,47	0,2
ИТОГО за полдник		250	10,35	8,11	47,4	283,7	0,6
ВСЕГО		1225	46,7	41,89	214,61	1378,6	73,73

2-я неделя, 3-й день							
№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	ВЫХОД (г)	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ							
ТРЕТИЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
105-2001	Каша рисовая молочная	150	3,84	4,96	24,45	157,7	1,2
245-2001	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	3,77	24,54	146,78	1
	Хлеб пшеничный	20	2,47	0,39	14,4	68,1	0
	Масло сливочное или Сыр	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0
Итого		325	9,99	13,22	63,44	410,08	2,5
2-й завтрак	Фрукты	85					
	Сок	120	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ИТОГО за 2-й завтрак		205	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ОБЕД							
34-2001	Суп крестьянский	150	1,73	5,8	11,57	105,44	0
193-2001	Жаркое по домашнему	150	13,8	15,6	15,7	221,1	29,5
253-2001	Компот или кисель	150	0,11	0	11,25	45,45	1,3
	Хлеб пшеничный	20	2,47	0,39	14,4	68,1	0
	Хлеб ржаной	20	2,5	0,39	14,4	68,1	0
ИТОГО за обед		490	20,61	22,18	67,32	508,19	30,8
ПОЛДНИК							
	Манный пудинг	120	6,3	7,54	40,72	256	0,66
	Соус сладкий	30	0,13	0	23,5	100,7	0
628-96	Чай или Чай с лимоном	150	0,05	0	9,3	36,47	0,2
ИТОГО за полдник		300	6,48	7,54	73,52	393,17	0,86
ВСЕГО		1320	37,85	42,94	222,38	1366,64	49,76

2-я неделя, 4-й день							
№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	ВЫХОД (г)	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ							
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
145-2001	Каша пшеничная молочная	150	3,71	0,43	0,37	49,13	0,3
235-2001	Кофейный напиток	150	3,63	3,77	24,54	146,78	1
	Хлеб пшеничный	20	2,47	0,39	14,4	68,1	0
265-2001	Масло сливочное или Сыр	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0
Итого		325	9,86	8,69	39,36	301,51	1,3
2-й завтрак	Фрукты	85					
	Сок	120	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ИТОГО за 2-й завтрак		205	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ОБЕД							
110-1996	Свекольник со сметаной	150	1,44	4,39	9,44	86,43	1,57
182-2001	Зразы мясные	60	14,7	15,6	10,1	210,2	1,7
	Овощная нарезка	20	0,32	0	0,66	4,2	5,3
	Картофельное пюре	110	2,4	3,3	15,7	101,5	24,1
247-2011	Компот / кисель	150	1,22	0	26,11	104,57	1
	Хлеб пшеничный	20	2,47	0,39	14,4	68,1	0
	Хлеб ржаной	20	2,5	0,39	14,4	68,1	0
ИТОГО за обед		530	25,05	24,07	90,81	643,1	33,67
ПОЛДНИК							
243-2001	Омлет	85	5,82	9,02	1,25	110,54	21,3
	Зеленый горошек	50	1,5	0	3	17,5	0
	Хлеб пшеничный	20	2,47	0,39	14,4	68,1	0
	Чай/Чай с лимоном	150	0,05	0	9,3	36,47	0,2
ИТОГО за полдник		305	9,84	9,41	27,95	232,61	21,5
ВСЕГО		1365	45,25	42,17	176,22	1232,42	72,07

2-я неделя, 5-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углево ды	ккал	мг

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
ПЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК							
	Каша ячневая	150	3,71	0,43	0,37	49,13	0,3
258-2001	Кофейный напиток или какао с молоком	150	3,63	3,77	24,54	146,78	1
№2-2002	Хлеб пшеничный	20	2,47	0,39	14,4	68,1	0
	Масло сливочное или Сыр	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0
Итого		325	9,86	8,69	39,36	301,51	1,3
2-й завтрак							
	Сок	120	0,5	0	18,1	55,2	15,6
	Фрукты	85					
ИТОГО за 2-й завтрак		205	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ОБЕД							
40-2001	Уха	150	1,9	2,6	14,4	78,6	15,3
196-2001	Мясо тушеное	80	13,8	15,6	5,7	118,1	2,3
637-1997	Макаронны	100	3,4	4,9	35,8	195,5	0
	Нарезка	20	0,83	3,32	3,25	44,58	3
248-2001	Компот / Кисель	150	0,11	0	11,25	45,45	1,3
	Хлеб пшеничный	20	2,47	0,39	14,4	68,1	0
	Хлеб ржаной	20	2,5	0,39	14,4	68,1	0
ИТОГО за обед		540	25,01	27,2	99,2	618,43	21,9
ПОЛДНИК							
284-2001	Кондитерское изделие	50	14,7	8,46	34,12	343	0,05
	Чай с лимоном/Сок	150	0,05	0	9,3	36,47	0,2
ИТОГО за полдник		200	14,75	8,46	43,42	379,47	0,25
ВСЕГО		1270	50,12	44,35	200,08	1354,6	39,05