

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 8 Белоглинского района»**

УТВЕРЖДАЮ:



Заведующий МБДОУ д/с № 8

 **Е.А Савченко**

09 января 2025 г.

**Примерное десятидневное меню
Весенне – летний период
Если**

1-я неделя, 1-й день

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

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Плов вегетарианский	120	6,5	8	2,7	113	0,5
628-1996	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
№1-2002	масло сливочное или сыр	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 (сок)	140	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ИТОГО за 2-й завтрак		140	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ОБЕД	Свекольник со сметаной	150	2,83	2,8	21,7	106,3	2,3
	Овощное рагу	100	3,75	6,9	16,05	127,3	10,1
253-2001	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		440	8,83	7,68	56,1	308,95	11,4
ПОЛДНИК	Омлет	65	5,82	9,02	1,52	110,54	21,3
	Хлеб пшеничный	20	2,47	0,39	14,4	68,1	0
245-2001	Кофейный напиток	150	3,63	3,77	24,54	146,78	1
ИТОГО за полдник		235	11,92	13,18	40,46	325,42	22,3
ВСЕГО		1110	30,32	33,35	141,11	944,64	34,9

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

Первая неделя

Второй день

ЗАВТРАК							
154-2001г	Каша гречневая молочная	200	4,75	6,67	19,1	150,53	1,5
628-96	Какао или кофейный напиток	150	3,63	3,7	24,5	181,1	1
№1-2002	Масло сливочное или сыр	5	0,05	4,1	0,05	38,4	0
№2-2002	Хлеб пшеничный	20,00	2,47	0,39	14,4	78,1	0
ИТОГО		375	10,9	14,86	58,05	448,13	2,5
2-й завтрак	Фрукты (сок)	120	0,5	0	18,1	56,2	15,6
ИТОГО за 2-й завтрак		120	0,5	0	18,1	56,2	15,6
ОБЕД							
206-2001	Салат овощной	60	1,6	10	9,4	134	25,8
35-2001	Суп рисовый	150	4,02	9,04	25,9	119,7	12,5
163-2001	Макароны	100	3,2	4,7	35,2	190,5	0
	Печень по- строгановски	60	22,54	17,33	22,13	334,08	3,03
	Компот или Кисель	150	0,1	0	29	114,58	1
248-2001	Хлеб ржаной	20	2,5	0,39	14,4	68,1	0
	Хлеб пшеничный	20	2,47	0,39	14,4	78,1	0
ИТОГО за обед		560	36,43	41,85	150,43	1039,1	42,33
ПОЛДНИ К							
100-2001	Пудинг творожный	120	16,1	5,2	24,5	328,54	0,25
243-2001	Соус сладкий или сгущенное молоко	30	0,13	0	23,5	100,7	0
№2-2002	Чай или Чай с лимоном	150,00	0,05	0	9,3	46,47	0,2
ИТОГО за полдник		300	16,28	5,2	57,3	475,71	0,45
ВСЕГО		1355	64,11	61,91	283,88	2019,1	60,88

1-я неделя, 3-й день

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

**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	Фрукты/Сок	140	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ИТОГО за 2-й завтрак		140	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ОБЕД							
Азбука	Салат овощной	60	1,8	0	4,14	23,94	0,2
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		510	47,18	49,01	109,24	1083,8	35,2
ПОЛДНИК							
	Пирожок или булочка	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		240	0,05	0	9,3	36,47	0,2
ВСЕГО		1215	58,41	62,72	201,34	1598,2	53,3

1-я неделя, 4-й день

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

**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	8	1,7	2,1	0,2	25,9	0,1
Итого		328	13,38	12,31	65,6	423,72	2,3
2-й завтрак	Фрукты /Сок	140	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ИТОГО за 2-й завтрак		140	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ОБЕД							
75-1996	Салат овощной	50	0,9	1,9	5,45	42,5	5,2
120-1996	Борщ со сметаной	150	1,5	4,2	9,1	68,2	20,9
	Подлива	30	1,1	3,8	7,5	70,3	0,07
160-2001	Котлета мясная	60	5,62	5,73	4,22	91,02	21,42
204-2001	Каша с маслом	70	3,68	3,52	23,54	140,72	16
254-2001	Кмпот/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		550	17,88	19,93	89,86	594,39	64,89
ПОЛДНИК							
243-2001	Рыба тушеная с овощами	100	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		270	17,47	8,39	31,2	262,87	0,2
ВСЕГО:		1288	49,23	40,63	204,76	1336,2	82,99

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	Фрукты/Сок	140	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ИТОГО за 2-й завтрак		140	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ОБЕД							
115- Азбука	Икра свельная	90	2,9	5,1	6,6	112,3	12,8
196-1996	Суп гороховый с гречками	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		1185	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	Салат овощной	60	0,9	1,9	5,45	42,5	5,2
№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	8	1,7	2,1	0,2	25,9	0,1
Итого		278	7,52	9,99	38,55	373,17	13,8
2-й завтрак	Фрукты (сок)	140	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ИТОГО за 2-й завтрак		140	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ОБЕД							
таблица № 24	Каша гречневая	100	4,5	6,7	32,9	152,6	0
120-2002	Свекольник 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	80	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		1218	41,4	47,88	187,96	1263,1	40,92

2-я неделя, 2-й день

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

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	8	1,7	2,1	0,2	25,9	0,1
Итого		328	12,71	12,5	65,46	421,58	2,6
2-й завтрак	Фрукты (сок)	140	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ИТОГО за 2-й завтрак		140	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	70	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		540	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~~	~~Хлеб пшеничный~~	~~20~~	~~2,47~~	~~0,39~~	~~14,4~~	~~68,1~~	~~0~~
ИТОГО за полдник		270	12,82	8,5	61,8	351,8	0,6
ВСЕГО		1278	49,17	42,28	229,01	1446,7	73,73

2-я неделя, 3-й день

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

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
ТРЕТИЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
105-2001г	Каша рисовая молочная	150	3,84	4,96	24,45	157,7	1,2
245-2001г	Кофейный напиток или Какао с молоком	150	3,63	3,77	24,54	146,78	1
	Хлеб пшеничный	20	2,47	0,39	14,4	68,1	0
	Маслосливочное или сыр	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0
Итого		325	9,99	13,22	63,44	410,08	2,2
2-й завтрак	Фрукты (сок)	140	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ИТОГО за 2-й завтрак		140	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ОБЕД							
34-2001г	Суп крестьянский	150	1,73	5,8	11,57	105,44	0
	Нарезка овощная	30	0,32	0	0,66	4,2	5,3
193-2001	Жаркое по домашнему	150	13,8	15,6	15,7	221,1	29,5
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		520	20,93	22,18	67,98	512,39	36,1
ПОЛДНИК	Булочка или пирожок	90	4,68	4,3	40,7	338,1	0,6
245-2001г	Чай/Чай с лимоном	150	0,05	0	9,3	36,47	0,2
ИТОГО за полдник		240	4,73	4,3	50	374,57	0,8
ВСЕГО		1225	36,15	39,7	199,52	1352,2	54,7

2-я неделя, 4-й день

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

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
145-2001г	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
265-2001г	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 (сок)	140	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ИТОГО за 2-й завтрак		140	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ОБЕД							
	Голубцы ленивые	60	14,7	15,6	10,1	210,2	1,7
110-1996	Свекольник со сметаной	150	1,44	4,39	9,44	86,43	1,57
182-2001	Картофельное пюре	100	2,4	3,3	15,7	101,5	24,1
	Овощная нарезка	30	0,32	0	0,66	4,2	5,3
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							
	Яйцо вареное	40	5,82	4,6	0,28	62,8	0,1
243-2001	Салат овощной	60	0,6	4	1,7	54,3	3,1
	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		270	8,94	8,99	25,68	221,67	3,4
ВСЕГО		1265	44,35	41,75	173,95	1221,5	53,97

2-я неделя, 5-й день

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

**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							
	Фрукты (сок)	140	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ИТОГО за 2-й завтрак		140	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ОБЕД							
40-2001	Суп с клецками	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	Гороховое пюре	100	3,4	4,9	35,8	195,5	0
	Салат овощной	60	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		580	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		1245	50,12	44,35	200,08	1354,6	39,05