

Утверждаю:

Заведующий МДОУ -

«Детский сад Березка»

*Ойкина Е.Н.*

Приказ №\_10\_ от

« 16 » \_ 01 \_ 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МДОУ – «Детский сад Березка»

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак 8.30-8.50	Сыр твердых сортов в нарезке Макаронные изделия отварные Чай черный байховый с сахаром Хлеб с маслом	15 150 200 35/5	3,5 5,54 0,2 2,6	4,5 4,37 0,0 5,12	0,0 35,25 6,4 15,72	54,5 202,5 26,4 120,4	54-1з-2020 130401 54-2гн-2020 8
Итого за завтрак		405	11,84	13,99	57,37	403,38	
Второй завтрак: 11.00 -11.15	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	210110
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед: 12.10 -12.50	Суп с рыбными консервами Гуляш из говядины Картофель отварной Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный	200 80 150 200 60	7,92 13,8 3,15 0,6 4,8	3,9 11,2 3,11 0,0 1,8	14,36 3,3 25,46 22,7 30,00	124,12 169,4 142,56 93,2 156,00	54-12с2020 54-2м-2020 130103 54-7хн-2020 200102
Итого за обед		690	28,92	20,63	102,28	659,82	
Полдник: 15.20 -15.35	Вафля						

Утверждаю:

Заведующий МДОУ –

«Детский сад Березка»

\_\_\_\_\_ Ойкина Е.Н.

Приказ №\_10\_ от

« 16» \_\_01\_\_ 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МДОУ – «Детский сад Березка»**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
Завтрак 8.30-8.50	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b> <b>Макаронные изделия отварные</b> <b>Чай черный байховый с сахаром</b> <b>Хлеб с маслом</b>	15 150 200 35/5	3,5 5,54 0,2 2,6	4,5 4,37 0,0 5,12	0,0 35,25 6,4 15,72	54,5 202,5 26,4 120,4	54-1з-2020 130401 54-2гн-2020 8
Итого за завтрак Второй завтрак: 11.00 -11.15	<b>Яблоко</b>	405 100	11,84 0,4	13,99 0,4	57,37 9,8	403,38 47	210110
Итого за 2 завтрак Обед: 12.10 -12.50	<b>Суп с рыбными консервами</b> <b>Гуляш из говядины</b> <b>Картофель отварной</b> <b>Компот из смеси сухофруктов</b> <b>Хлеб пшеничный</b>	100 200 80 150 200 60	0,4 7,92 13,8 3,15 3,11 0,6	0,4 3,9 11,2 25,46 22,7 0,0	9,8 14,36 3,3 124,12 142,56 93,2	47 169,4 130103 54-7хн-2020	54-12с2020 54-2м-2020 156,00 200102
Итого за обед		690	28,92	20,63	102,28	659,82	
Полдник: 15.20 -15.35	<b>Вафля</b>						

	<b>Молоко ультрапастеризованное</b>	50 200	1,46 6,0	1,67 6,4	38,75 9,4	177,1 120,00	13 230105
Итого за попдник		250	7,46	8,07	48,15	297,1	
Итого за 1 день:			<b>49,97</b>	<b>42,47</b>	<b>211,14</b>	<b>1433,18</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак: 8.30-8.50	<b>Каша жидкая молочная кукурузная Чай черный байховый с сахаром Хлеб с маслом</b>	200 200 35/5 440	5,8 0,2 2,6 8,6	6,9 0,0 5,12 12,02	34,3 6,4 15,72 56,42	222,3 26,4 120,4 369,1	54-1к-2020 54-2гн-2020 8
Итого за завтрак							
Второй завтрак: 11.00 -11.15	<b>Груша</b>	100 100	0,3 0,3	0,4 0,4	10,3 10,3	47 47	59
Итого за 2 завтрак							
Обед: 12.10 -12.50	<b>Огурец в нарезке Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне Плов мясной Напиток абрикосовый Хлеб пшеничный</b>	60 200 150 200 60	0,5 3,76 16,35 0,0 4,8	0 4,04 17,58 0,0 1,8	1,8 10,06 29,54 20,64 30,00	9,1 83,14 336,33 82,5 156	54-2з-2020 110109 120550 160233 200102
Итого за обед							
Полдник:	<b>Сырники</b>	660	25,41	23,42	92,04	667,07	
Итого за попдник	<b>Сок фруктовый</b>	50 200 250	8,0 1 9	4,5 0,2 4,7	10,5 20,2 30,7	214,6 92 306,6	54-6т-2020 160234
Итого за 1 день:							
<b>День 3</b>							
Завтрак 8.30-8.50	<b>Каша жидкая на молоке манная Чай черный байховый с сахаром Хлеб с маслом</b>	200 200 35\5	7,28 0,2 2,6	22,52 0,0 5,12	34,16 6,4 15,72	238,02 26,4 120,4	120205 54-2гн-2020 8
Итого за завтрак		440	10,8	27,64	56,28	384,82	

Второй завтрак: 11.00 -11.15 Итого за 2 завтрак	<b>Апельсин</b>	100  <i>100</i>	0,2  <i>0,2</i>	0,9  <i>0,9</i>	8,1  <i>8,1</i>	43  <i>43</i>	210102
Обед: 12.10 -12.50	<b>Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной</b> <b>Каша пшенная рассыпчатая</b> <b>Котлета мясная рубленая паровая</b> <b>Компот из смеси сухофруктов</b> <b>Хлеб ржаной</b>	200  150  80  200  50	4,44  6,6  11,77  0,6  3,3	2,38  6,9  4,73  0,0  0,55	15,88  37,0  4,35  22,7  20,5	93,36  236,9  150,4  93,2  100	110330  54-16г-2020  14  54-7хн-2020  200103
Итого за обед		680	26,71	14,56	100,43	673,86	
Полдник:	<b>Бутерброд с сыром</b>  <b>Какао с молоком</b>	60  200	10  4,6	14,84  4,3	16,05  12,4	228,7  106,7	9  54-7гн-2020
Итого за полдник		260	14,6	19,14	28,45	335,4	
Итого за 1 день: <b>День 4</b>			<b>52,31</b>	<b>62,24</b>	<b>193,26</b>	<b>1437,08</b>	
Завтрак 8.30-8.50	<b>Каша вязкая молочная пшеничная</b> <b>Чай черный байховый с сахаром</b> <b>Хлеб с маслом</b>	200  200  35/5  440	8,7  0,2  2,6  11,5	10,6  0,0  5,12  15,72	40,0  6,4  15,72  62,12	289,9  26,4  120,4  436,7	54-13к-2020  54-2гн-2020  8
Итого за завтрак							
Второй завтрак: 11.00 -11.15 Итого за второй завтрак	<b>Банан</b>	100  <i>100</i>	0,5  <i>0,5</i>	1,5  <i>1,5</i>	21  <i>21</i>	96  <i>96</i>	210103
Обед: 12.10 -12.50	<b>Свекольник со сметаной</b> <b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <b>Рыба припущеная</b>  <b>Напиток яблочный</b> <b>Хлеб пшеничный</b>	200  150  80  200	3,0  8,2  15,64  0,6	2,8  6,5  0,59  0,0	8,1  42,8  0,13  22,7	70,22  262,4  68  93,2	99  54-4г-2020  120405  54-7хн-2020

		60	4,8	1,8	30,00	156	200102
Итого за обед Полдник:	<b>Печенье Кисель</b>	690	32,64	11,69	102,63	640,56	
		50	3,8	4,9	37,2	208,5	12
		200	0	0	19,6	80	6
Итого за полдник		250	3,8	4,9	56,8	288,5	
Итого за 1 день:			<b>48,44</b>	<b>47,31</b>	<b>242,55</b>	<b>1461,75</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак 8.30-8.50	<b>Каша вязкая молочная овсяная Чай черный байховый с сахаром</b>	200	8,3	12,6	36,8	294,2	54-9к-2020
		200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2гн-2020
Итого за завтрак Второй завтрак: 11.00 -11.15	<b>Хлеб с маслом</b>	35/5 440	2,6 11,1	5,12 28,82	15,72 87,74	120,4 441,0	8
	<b>Яблоко</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	210110
Итого за второй завтрак Обед: 12.10 -12.50		100	0,4	0,4	9,8	47	
	<b>Суп рыбный</b>	200	12,74	0,6	9,22	105,44	1
	<b>Капуста тушеная</b>	180	3,85	7,42	13,37	138,19	130201
	<b>Говядина отварная Компот из смеси сухофруктов</b>	60 200	17,3 0,6	14,9 0,0	0,0 22,7	202,74 93,2	120509 54-7хн-2020
Итого за обед	<b>Хлеб ржаной</b>	50 690	3,3 37,79	0,55 23,47	20,5 65,79	100 639,57	200103
Полдник:	<b>Бутерброд с джемом и повидлом</b>	55	2,51	3,93	28,88	161	10
	<b>Молоко ультрапастеризованное</b>	200	6,0	6,4	9,4	120	230105
Итого полдник		255	8,51	10,33	38,28	281	

Итого за 1 день: <b>День 6</b>			<b>57,80</b>	<b>63,02</b>	<b>201,61</b>	<b>1408,57</b>	
Завтрак 8.30-8.50	<b>Каша молочная рисовая Чай черный байховый с сахаром</b>	200 200 35/5	6,14 0,2 2,6	6,94 0,0 5,12	45,36 6,4 15,72	261,72 26,4 120,4	12203 54-2ГН-2020 8
Итого за завтрак	<b>Хлеб с маслом</b>	440	8,94	12,06	67,48	408,52	
Второй завтрак 11.00 -11.15	<b>Груша</b>	100 100	0,3 0,3	0,4 0,4	10,3 10,3	47 47	210104
Итого за второй завтрак							
Обед: 12.10 -12.50	<b>Щи из свежей капусты Птица отварная Макаронные изделия отварные Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной</b>	200 60 150 200 50 660	1,6 16,85 5,54 0,6 3,3	3,04 14,35 4,37 0,0 0,55	6,74 0,0 35,25 22,7 20,5	61,08 185,64 202,5 93,2 100	110105 120603 130401 54-7ГН-2020 200103
Итого за обед							
Полдник:	<b>Вафля</b>	50	1,46	1,67	38,75	177,1	13
	<b>Какао с молоком</b>	200	4,6	4,3	12,4	106,7	54-7ГН-2020
Итого за полдник		250	6,06	12,03	51,15	283,8	
Итого за 1 день:			<b>43,19</b>	<b>46,80</b>	<b>214,12</b>	<b>1381,74</b>	
<b>День 7</b>							
Завтрак 8.30-8.50	<b>Каша гречневая молочная Чай черный байховый с сахаром</b>	200 200 35/5	7,42 0,2 2,6	7,94 0,0 5,12	29,56 6,4 15,72	219,62 26,4 120,4	120207 54-2ГН-2020 8
Итого за завтрак	<b>Хлеб с маслом</b>	440	10,22	13,06	51,68	366,42	

Второй завтрак: 11.00 -11.15 Итого за второй завтрак	<b>Апельсин</b>	100  <i>100</i>	0,2  <i>0,2</i>	0,9  <i>0,9</i>	8,1  <i>8,1</i>	43  <i>43</i>	210102
Обед: 12.10 -12.50	<b>Помидор в нарезке</b> <b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> <b>Плов куриный</b>  <b>Компот из смеси сухофруктов</b> <b>Хлеб пшеничный</b>	60 200  150 200  60	0,4 2,52  14,22 0,6  4,8	0,0 1,9  16,92 0,0  1,8	2,5 21,02  29,36 22,7 30,00	11,5 111,2  314,13 93,2  156	54-3з-2020 54-7с-2020  120605  54-7хн-2020  200102
Итого за обед		670	22,54	20,62	105,58	686,03	
Полдник:	<b>Бутерброд с сыром</b>  <b>Компот из свежих фруктов</b>	60  200	10,0  7,76	14,84  7,76	16,05  17,86	228,7  69,38	9  52
Итого за полдник		260	17,76	22,6	56,51	354,59	
Итого за 1 день:			<b>50,72</b>	<b>56,28</b>	<b>221,87</b>	<b>1450,04</b>	
<b>День 8</b>							
Завтрак 8.30-8.50	<b>Каша вязкая молочная «Дружба»</b> <b>Чай черный байховый с сахаром</b>  <b>Хлеб с маслом</b>	200  200 35/5  440	7,04  0,2 2,6  9,84	7,68  0,0 5,12  12,8	40,01  6,4 15,72  62,22	254,86  26,4 120,4  401,66	120211  54-2гн-2020 65
Итого за завтрак							
Второй завтрак: 11.00 -11.15	<b>Банан</b>	100	0,5	1,5	21	96	210103
Итого за		100	0,5	1,5	21	96	

второй завтрак							
Обед: 12.10 -12.50	<b>Огурец в нарезке Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной Говядина тушеная с картофелем Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной</b>	60 200  180  200 50	0,5 3,76  11,1  0,6 3,3	0,0 4,04  13,72  0,0 0,55	1,8 10,06  17,42  22,7 20,5	9,1 83,14  234,88  93,2 100	54-2з-2020 110109  120511  54-7хн-2020 200103
Итого за обед Полдник	<b>Сырники Кисель</b>	690  50 200	19,26  8,0 0	18,31  4,5 0	72,48  10,5 19,6	520,32  214,6 80,00	54-6т-2020 6
Итого за полдник Итого за 1 день: <b>День 9</b>		250  <b>37,6</b>	8,0  <b>37,11</b>	4,5  <b>185,8</b>	30,1  <b>1312,58</b>	294,6	
Завтрак 8.30-8.50  Итого за завтрак	<b>Каша ячневая вязкая Чай черный байховый с сахаром  Хлеб с маслом</b>	200 200  35,5  440	5,76 0,2  2,6  8,56	6,3 0,0  5,12  11,42	27,92 6,4  15,72  50,04	191,70 26,4  120,4  338,5	261 54-2гн-2020  8
Второй завтрак: 11.00 -11.15 Итого за второй завтрак Обед: 12.10 -12.50	<b>Яблоко  Суп картофельный с бобовыми (горохом) на мясном бульоне Капуста тушеная с мясом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный</b>	100  200 200 200 60	0,4  6,18 22,3 0,6 4,8	0,4  4,5 19,4 0,0 1,8	9,8  15, 64 14,4 22,7 30,00	47  120,52 321,0 93,2 156	210110  110327-1 54-10м-2020  54-7хн-2020 200102
Итого за обед Полдник	<b>Бутерброд с повидлом или джемом Йогурт питьевой</b>	660  55 150	33,88  2,51 4,2	25,7  3,93 4,05	82,74  28,88 15,3	690,72  161 121,8	10  230116

	<b>фруктовый</b>						
Итого за полдник Итого за 1 день: <b>День 10</b>		205	6,71 <b>49,55</b>	7,98 <b>45,5</b>	44,18 <b>186,76</b>	282,8 <b>1359,02</b>	
Завтрак 8.30-8.50	<b>Каша вязкая молочная пшеничная Чай черный байховый с сахаром Хлеб с маслом</b>	200 200 35/5	8,4 0,2 2,6	11,5 0,0 5,12	38,8 6,4 15,72	292,1 26,4 120,4	54-6к-2020 54-2гн-2020 8
Итого за завтрак Второй завтрак: 11.00 -11.15	<b>Груша</b>	440 100	11,2 0,3	16,62 0,4	60,92 10,3	499,82 47	210104
Итого за второй завтрак Обед: 12.10 -12.50	<b>Свекольник со сметаной Рис отварной Рыба припущенная Кисель Хлеб ржаной</b>	100 200 150 80 200 50	0,3 3,0 3,6 15,64 0 3,3	0,4 2,8 5,2 0,59 0 0,55	10,3 8,1 38,0 0,13 19,6 20,5	47 70,22 213,5 68 80 100	99 54-6г-2020 120405 6 200103
Итого за обед		680	25,5	9,14	86,33	530,72	
Полдник  Итого за полдник Итого за 1 день	<b>Печенье Компот из свежих плодов (яблоки)</b>	50 200 250	3,8 0,12 3,92	4,9 0,12 5,02	37,2 22,92 65,14	208,5 93,9 367,54	12 160209  <b>1445,08</b>
<b>Итого за весь период</b>			<b>473,81</b>	<b>473,35</b>	<b>2069,26</b>	<b>14078,82</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>47,38</b>	<b>47,34</b>	<b>206,93</b>	<b>1407,88</b>	