

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	3,5	4,5	0,0	54,5	54-1з-2020
		150	5,54	4,37	35,25	202,5	130401
		200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2гн-2020
		35/5	2,6	5,12	15,72	120,4	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	7,92	3,9	14,36	124,12	54-12с2020
		80	13,8	11,2	3,3	169,4	54-2м-2020
		150	3,15	3,11	25,46	142,56	130103
		200	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7хн-2020
		60	4,8	1,8	30,00	156,00	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 Макаронные изделия отварные Чай черный байховый с сахаром Хлеб с маслом</b>	15	3,5	4,5	0,0	54,5	54-1з-2020
		150	5,54	4,37	35,25	202,5	130401
		200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2ГН-2020
		35/5	2,6	5,12	15,72	120,4	8
Итого за завтрак		405	11,84	13,99	57,37	403,38	
Второй завтрак: 11.00 -11.15	<b>Яблоко</b>	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	<b>Суп с рыбными консервами Гуляш из говядины Картофель отварной Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный</b>	200	7,92	3,9	14,36	124,12	54-12с2020
		80	13,8	11,2	3,3	169,4	54-2м-2020
		150	3,15	3,11	25,46	142,56	130103
		200	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7ХН-2020
		60	4,8	1,8	30,00	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 полдник		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</b>	200	5,8	6,9	34,3	222,3	54-1к-2020
	<b>Чай черный байховый с сахаром</b>	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	<b>Хлеб с маслом</b>	35/5	2,6	5,12	15,72	120,4	8
Итого за завтрак		440	8,6	12,02	56,42	369,1	
Второй завтрак: 11.00 -11.15	<b>Груша</b>	100	0,3	0,4	10,3	47	59
Итого за 2 завтрак		100	0,3	0,4	10,3	47	
Обед: 12.10 -12.50	<b>Огурец в нарезке</b>	60	0,5	0	1,8	9,1	54-2з-2020
	<b>Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне</b>	200	3,76	4,04	10,06	83,14	110109
	<b>Плов мясной</b>	150	16,35	17,58	29,54	336,33	120550
	<b>Напиток абрикосовый</b>	200	0,0	0,0	20,64	82,5	160233
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,8	1,8	30,00	156	200102
Итого за обед		660	25,41	23,42	92,04	667,07	
Полдник:	<b>Сырники</b>	50	8,0	4,5	10,5	214,6	54-6т-2020
	<b>Сок фруктовый</b>	200	1	0,2	20,2	92	160234
Итого за полдник		250	9	4,7	30,7	306,6	
Итого за 1 день:			<b>43,31</b>	<b>40,54</b>	<b>189,46</b>	<b>1389,77</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	<b>Каша жидкая на молоке манная</b>	200	7,28	22,52	34,16	238,02	120205
8.30-8.50	<b>Чай черный байховый с сахаром</b>	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	<b>Хлеб с маслом</b>	35\5	2,6	5,12	15,72	120,4	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>	200	4,44	2,38	15,88	93,36	110330
	<b>Каша пшенная рассыпчатая</b>	150	6,6	6,9	37,0	236,9	54-16Г-2020
	<b>Котлета мясная рубленая паровая</b>	80	11,77	4,73	4,35	150,4	14
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	200	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7ХН-2020
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3,3	0,55	20,5	100	200103
Итого за обед		<i>680</i>	<i>26,71</i>	<i>14,56</i>	<i>100,43</i>	<i>673,86</i>	
Полдник:	<b>Бутерброд с сыром</b>	60	10	14,84	16,05	228,7	9
	<b>Какао с молоком</b>	200	4,6	4,3	12,4	106,7	54-7ГН-2020
Итого за полдник		<i>260</i>	<i>14,6</i>	<i>19,14</i>	<i>28,45</i>	<i>335,4</i>	
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>	200	8,7	10,6	40,0	289,9	54-13К-2020
	<b>Чай черный байховый с сахаром</b>	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2ГН-2020
	<b>Хлеб с маслом</b>	35/5	2,6	5,12	15,72	120,4	8
Итого за завтрак		<i>440</i>	<i>11,5</i>	<i>15,72</i>	<i>62,12</i>	<i>436,7</i>	
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>	200	3,0	2,8	8,1	70,22	99
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	150	8,2	6,5	42,8	262,4	54-4Г-2020
	<b>Рыба припущенная</b>	80	15,64	0,59	0,13	68	120405
	<b>Напиток яблочный</b>	200	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7ХН-2020
	<b>Хлеб пшеничный</b>						

		60	4,8	1,8	30,00	156	200102
Итого за обед Полдник:		690	32,64	11,69	102,63	640,56	
	<b>Печенье</b>	50	3,8	4,9	37,2	208,5	12
	<b>Кисель</b>	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</b>	200	8,3	12,6	36,8	294,2	54-9к-2020
	<b>Чай черный байховый с сахаром</b>	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	<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
Итого за завтрак Второй завтрак: 11.00 -11.15	<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</b>	60	17,3	14,9	0,0	202,74	120509
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	200	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7хн-2020
		50	3,3	0,55	20,5	100	200103
	<b>Хлеб ржаной</b>	690	37,79	23,47	65,79	639,57	
Итого за обед							
Полдник:	<b>Бутерброд с джемом и повидлом</b>	55	2,51	3,93	28,88	161	10
	<b>Молоко ультрапастеризованно е</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>57,80</b>	<b>63,02</b>	<b>201,61</b>	<b>1408,57</b>	
<b>День 6</b>							
Завтрак 8.30-8.50	<b>Каша молочная рисовая</b>	200	6,14	6,94	45,36	261,72	12203
	<b>Чай черный байховый с сахаром</b>	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2ГН-2020
		35/5	2,6	5,12	15,72	120,4	8
	<b>Хлеб с маслом</b>						
Итого за завтрак		440	8,94	12,06	67,48	408,52	
Второй завтрак 11.00 -11.15	<b>Груша</b>	100	0,3	0,4	10,3	47	210104
Итого за второй завтрак		100	0,3	0,4	10,3	47	
Обед: 12.10 -12.50	<b>Щи из свежей капусты</b>	200	1,6	3,04	6,74	61,08	110105
		60	16,85	14,35	0,0	185,64	120603
	<b>Птица отварная</b>	150	5,54	4,37	35,25	202,5	130401
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	200	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7ХН-2020
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	50	3,3	0,55	20,5	100	200103
	<b>Хлеб ржаной</b>						
Итого за обед		660	27,89	22,31	85,19	642,42	
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</b>	200	7,42	7,94	29,56	219,62	120207
	<b>Чай черный байховый с сахаром</b>	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2ГН-2020
		35/5	2,6	5,12	15,72	120,4	8
	<b>Хлеб с маслом</b>						
Итого за завтрак		440	10,22	13,06	51,68	366,42	

Второй завтрак: 11.00 -11.15 Итого за второй завтрак	Апельсин	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		<i>670</i>	<i>22,54</i>	<i>20,62</i>	<i>105,58</i>	<i>686,03</i>	
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		<i>260</i>	<i>17,76</i>	<i>22,6</i>	<i>56,51</i>	<i>354,59</i>	
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	7,04 0,2 2,6	7,68 0,0 5,12	40,01 6,4 15,72	254,86 26,4 120,4	120211 54-2гн-2020 65
Итого за завтрак		<i>440</i>	<i>9,84</i>	<i>12,8</i>	<i>62,22</i>	<i>401,66</i>	
Второй завтрак: 11.00 -11.15	<b>Банан</b>	100	0,5	1,5	21	96	210103
Итого за		<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	<i>21</i>	<i>96</i>	

второй завтрак							
Обед: 12.10 -12.50	<b>Огурец в нарезке</b> <b>Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной</b> <b>Говядина тушеная с картофелем</b> <b>Компот из смеси сухофруктов</b> <b>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</b> <b>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	8,0	4,5	30,1	294,6	
Завтрак 8.30-8.50	<b>Каша ячневая вязкая</b>  <b>Чай черный байховый с сахаром</b>  <b>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
Итого за завтрак							
Второй завтрак: 11.00 -11.15 Итого за второй завтрак Обед: 12.10 -12.50	<b>Яблоко</b>   <b>Суп картофельный с бобовыми (горохом) на мясном бульоне</b> <b>Капуста тушеная с мясом</b> <b>Компот из смеси сухофруктов</b> <b>Хлеб пшеничный</b>	100  <i>100</i>  200 200 200 60	0,4  <i>0,4</i>  6,18 22,3 0,6 4,8	0,4  <i>0,4</i>  4,5 19,4 0,0 1,8	9,8  <i>9,8</i>  15, 64 14,4 22,7 30,00	47  <i>47</i>  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</b> <b>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		205	6,71	7,98	44,18	282,8	
Итого за 1 день:			<b>49,55</b>	<b>45,5</b>	<b>186,76</b>	<b>1359,02</b>	
<b>День 10</b>							
Завтрак 8.30-8.50	<b>Каша вязкая молочная пшенная 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		<b>440</b>	<b>11,2</b>	<b>16,62</b>	<b>60,92</b>	<b>499,82</b>	
Второй завтрак: 11.00 -11.15	<b>Груша</b>	100	0,3	0,4	10,3	47	210104
Итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	
Обед: 12.10 -12.50	<b>Свекольник со сметаной Рис отварной Рыба припущенная Кисель Хлеб ржаной</b>	200 150 80 200 50	3,0 3,6 15,64 0 3,3	2,8 5,2 0,59 0 0,55	8,1 38,0 0,13 19,6 20,5	70,22 213,5 68 80 100	99 54-6г-2020 120405 6 200103
Итого за обед		<b>680</b>	<b>25,5</b>	<b>9,14</b>	<b>86,33</b>	<b>530,72</b>	
Полдник	<b>Печенье</b>	50	3,8	4,9	37,2	208,5	12
	<b>Компот из свежих плодов (яблоки)</b>						
Итого за полдник		200	0,12	0,12	22,92	93,9	160209
Итого за 1 день		<b>250</b>	<b>3,92</b>	<b>5,02</b>	<b>65,14</b>	<b>367,54</b>	
			<b>40,92</b>	<b>31,18</b>	<b>222,69</b>	<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>	