



Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
Детский сад №11 «Березка»
_____ О.П. Матюшко
«01» апреля 2022г.

Примерное десятидневное меню на весенне - летний период

ДЕНЬ 1									
	наименование	состав	г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	выход блюда	№ рецептуры
ЗАВТРАК	каша гречневая рассыпчатая	гречка	45	9.16	5,7	46.51	269,80	130/150	165
		сахар	5						
		масло слив	5						
	Чай, печенье(булка), масло сливочное	чай	0,5	0.72	0.04	20,66	73,67	150/180	392
		сахар	5						
		масло сливочное	8/10	2,3	11,79	22,55	199,9	30/40 8/10	
		хлеб пшеничный	30/40						
	печенье	50							
Итого завтрак				12,18	17,53	89,72	543,37		
ОБЕД	Суп "харчо"	картошка		4.5	5.08	25.7	160.83	180/200	82
		рис	25						
		морковь	10						
		лук	10						
		масло раст	2						
		томат. паста	5						
	птица	24							
	котлета мясная (куриная) с тушеной капустой	мясо/птица	55	18.24	17.37	12.3	289,8	60/65 120/150	302
		хлеб пшеничный	15						
		молоко	15						
		морковь	15						
		капуста	200						
		мука	6						
лук		20							
	масло сливочное	2							
	хлеб пшеничный	30/40					30/40		
	хлеб	хлеб ржаной	40/50	13.53	0.83	20.24	101,03	40/50	
		сухофрукты	9/11						
	Лимонный напиток (компот из сух.фр)	лимоны	15	1,44	0,25	28,01	116,26	150/180	376
		сахар	15(6)						
Итого обед				37,71	23,53	86,25	667,92		
ПОЛДНИК	творожная запеканка(сырники)	творог	150	23,71	10,55	32,44	335,3	90/100	229
		манка	13						
		масло слив	4						
		сахар	8						
		яйцо	0,125						
	кисель	сахар	30	0,72	0,04	20,66	73,67	150/180	392
		сахар	4						
				24,43	10,59	53,10	408,97		
1 620,26									
2 день									
ЗАВТРАК	каша здоровье	гречка	30	5.5	5,2	25,38	330,2	180/200	93
		пшено	10						
		молоко	150						
		сахар	5						
		масло слив	4						
			какао						

	какао,булка с маслом слив(сыр)	молоко	180	2,7	2,52	11,52	79,72	150/180	395	
		сахар	5							
		булка	30/40							
		сыр	20	2,46	7,56	14,62	136	30/40 20 8/10	1	
		масло слив	10							
				10,66	16,28	51,52	545,92			
ОБЕД	суп с макаронными изделиями	картофель							80	
		макароны	30							
		масло раст	2	4,28	2,73	20,9	124,15	180/200		
		морковь	10							
		лук	10							
	жаркое по- домашнему	курица	24							
		картофель	220							
		томатная паста	5							
		мясо/птица	55	14,12	9,04	20,26	219	120/150	298	
		морковь	10							
	хлеб	лук	10							
		масло слив	5							
		хлеб пшеничный	30/40					30/40		
	компот из с/ф(лимонный напиток)	хлеб ржаной	40/50	13,53	0,83	20,24	101,03	40/50		
сухофрукт		11	0,61	0,25	61,6	239,74	150/180			
сахар		10								
лимон		15	3,17	0,4	19,30	93,3				
			35,71	13,25	142,30	777,22				
ПОЛДНИК	биточки манные с повидлом	манка	40							
		молоко	150							
		яйцо	0,25	7,25	6,85	23,22	184	100	185	
		масло раст	4							
	чай с сахаром	сахар	8							
		повидло	20							
		чай	0,5	5,9	6,28	25,83	157,79	150/180	397	
	сахар	5								
итого полдник			3,17	0,4	19,30	93,3				
			16,32	13,53	68,35	435,09				
1 758,23										
ДЕНЬ 3										
ЗАВТРАК	вермишель молочная	вермишель	20							
		молоко	200							
		сахар	3	3,18	3,89	21,44	134	180/200	185	
		масло слив	2							
	кофейный напиток	кофе	1/1,2							
		молоко	180	5,9	6,28	25,83	157,79	150/180	397	
		сахар	5							
булка с маслом	булка	40/30	2,45	7,55	14,62	136	30/40 8/10	1		
	масло слив	08.окт								
			11,53	17,72	61,89	427,79				
		птица	24							
		картофель	90							
		капуста	100	15,75	15,25	25,75	105,5			

	гуляш из мяса(птицы) с макаронами(крупам)	лук	10	21,94	15,28	5,34	244,1	110/130 80/90	277 315
		морковь	19						
		томат паста	5						
		масло слив	4						
		масло раст	2						
		хлеб	хлеб ржаной						
Компот из с/ф(лимонный напиток)	сухофрукты	11	1,44	0,25	28,01	116,26	150/180	376	
	лимон	15							
	сахар	10							
			42,51	19,96	108,97	733,59			
ПОЛДНИК	каша молочная пшенная	пшено	25	8,47	6,23	50,16	291	180/200 30/40	199
		молоко	150						
		масло слив	5						
		сахар	4						
		хлеб пшеничный	30/40						
	чайс сахаром	чай	0,5	0,61	0,25	61,6	239,74	150/180	
Вафля (пряник)	сахар	10							
			9,22	6,62	129,67	603,55			
1 742,86									
ДЕНЬ 5									
ЗАВТРАК	каша манная молочная жидкая	манка	20	9,32	10,43	40,74	294	180/200	177
		молоко	200						
		сахар	3						
		масло слив	2						
	кофе	кофе	1/1,2	3,67	3,19	15,82	107	150/180	397
		молоко	180						
сахар		5							
булка с маслом	булка	30/40	2,45	7,55	14,62	136	30/40 8/10	1	
	масло слив	10							
			15,44	21,17	71,18	537,00			
ОБЕД	Суп крестьянский с птицей	птица	24	13,78	6,9	27,03	27,03	180/200	81
		картофель	100						
		рис	10						
		капуста	90						
		лук	10						
		морковь	10						
		сметана	10						
	масло раст	3							
	курица тушеная с овощами	курица(мясо)	55	16,54	10,13	5,81	190,9	120/150	
		сметана	20						
		масло раст	6						
		лук	20						
		капуста	0						
		морковь	30						
масло слив	3								
хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	13,53	0,83	20,24	101,03	40/50		
	хлеб пшеничный	30/40							
лимонный напиток(компот из с/ф)	лимоны	10	0,072	0,018	27,9	100,08	150/180		
	сухофрукты	11							

		сахар	15						
				45,87	19,23	92,23	481,44		
ПОЛДНИК	пирожок с повидлом	мука	50	4,16	8,21	30,33	204,5	65	470
		сахар	5						
		масло сл	3						
		соль	6						
		яйцо	125						
		джем	20						
		молоко	50						
		дрожжи прес	4						
чай с сахаром	чай	0,5	0,72	0,04	20,66	73,67	150/180	392	
	сахар	11							
	Фрукт			0,528	0,528	367,20	48	95/100	368
				5,41	8,78	418,19	326,17		
1 344,61									
ДЕНЬ 6									
ЗАВТРАК	макароны отварные с маслом и сахаром	макароны	45	7,57	4,63	36,31	217	130/150	205
		масло слив	10						
		сахар	8						
	Печенье(булка) с маслом	чай	0,5	0,72	0,04	20,66	73,67	50 8/10	392
		сахар	5						
чай с сахаром	печенье/масло слив.	10	2,23	4,61	18,63	123,95	30/40		
			0,5	0	10,10	42	150/180	399	
				11,02	9,28	85,70	456,62		
	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	гречка(пшено)	10	6,6	4,67	12,83	138,83	180/200	80
		птица(мясо)	24						
		картофель	150						
		морковь	10						
		лук	10						
	куриная(мясная) котлета с рисом и соусом	масло раст	3	11,09	6,048	4,48	125,44	60/65	282
		мясо/курица	55						
		молоко	50						
		булка	15						
		масло слив	4						
		рис	45						
		томатная паста	5						
	хлеб	сметана	10	1,83	7,44	4,55	9,22	30/40	40/50
		мука	6						
		хлеб пшеничный	30/40						
Компот из с/ф (лимонный напиток)	хлеб ржаной	40/50	13,53	0,83	20,24	101,03			
	сухофрукты	11	1,44	0,25	28,01	116,26	150/180	376	
	лимон	15							
сахар	10								
				38,71	19,92	113,45	681,93		
ПОЛДНИК	творожная запеканка(сырники)	творог	150	5,43	4,23	33,38	193	90/100	168
		манка	13						
		масло слив	4						
		сахар	8						
	кисель	яйцо	0,125	5,48	4,88	9,07	102	150/180	400
		кисель	30						
		сахар	4	3,95	0,5	66,50	118		
				14,86	9,61	108,95	413,00		

1 551,55										
День 7										
ЗАВТРАК	омлет	яйцо	1	4,59	4,9	26,32	168	110	185	
		молоко	50							
		масло слив	3							
		сахар	0							
	кофейный напиток, булка с маслом слив(сыр)	кофе	0,6	2,7	2,52	11,52	79,72	150/180 30/40 20	395	
		молоко	180							
		сахар	5							
		булка	30/40							
	масло сливочное	10	4,73	6,88	14,56	139	1			
	сыр	20								
				12,02	14,30	52,40	386,72			
ОБЕД	суп рыбный картофельный из консервы	рыба	50	1,7	4,83	6,68	77	180/200	67	
		рис	10							
		картофель	100							
		морковь	10							
		лук	10							
		масло раст	3							
		томатная паста	0							
	тушеная капуста с рисом и мясом	капуста	200	14,15	8,68	5,5	156,17	130/150	284 354 321	
		рис	10							
		лук	20							
		масло слив	6							
		мясо/курица	55							
	лимонный напиток (компот из сух.фр)	сметана	20	1,83	7,44	4,55	9,22	150/180	374	
		лимон	20							
		сухофрукты	11							
	сахар	15	0,41	0,09	30,6	125	150/180	374		
	хлеб пшеничный	30/40								
	хлеб	хлеб ржаной							4050	13,53
				31,62	21,87	67,57	468,42			
ПОЛДНИК	каша "дружба" молочная	рис	13	16,58	31,88	27,23	372	180/200	235	
		пшено	13							
		молоко	150							
		масло слив	4							
		сахар	4							
	хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	30/40	0,61	0,25	61,6	239,74	150/180		
	чай с сахаром	чай	0,5							
	сахар	10								
				17,19	32,13	88,83	611,74			
1 466,88										
День 8										
ЗАВТРАК	каша молочная пшенная	пшено	25	3,09	4,07	36,98	197	180/200	168	
		молоко	150							
		масло слив	5							
		сахар	4							
	какао	какао	0,8	5,9	6,28	25,83	157,79	150/180	397	
		сахар	5							
		булка с маслом	булка	50	2,45	7,55	14,62	136	30/40 8/10	1

		масло слив	10						
				11,44	17,90	77,43	490,79		
	щи с птицей и сметаной	картофель	110	7,2	0,85	23,95	147,58	180/200	81
		капуста	90						
		лук	10						
		морковь	10						
		куры	27						
		масло раст	5						
	сметана	10							
	тефтели из печени (мясные) с картофельным пюре(крупями)	печень	48	17,93	11,73	33,34	311	120/150 60/65	292
		картофель.(рис)	220(10)						
		молоко	50						
		лук	10						
		масло слив	5						
		крупы	45						
	яйцо	125							
	хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	13,53	0,83	20,24	101,03	40/50	
		лимон	15						
	Компот из с/ф(лимонный напиток)	сухофрукты	11	1,44	0,25	28,01	116,26	150/180	376
		сахар	6						
				32,90	12,81	81,59	675,87		
ПОЛДНИК	Каша пшеничная вязкая молочная	крупя пшеничная	25	7,9	9,35	42,7	277,57	180/200	448, 449
		молоко	150						
		масло слив	5						
		сахар	5						
	хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	30/40				94,41	30/40	
чай с сахаром	чай	0,5	6,64	3,76	8,37	136,82	150/180	401	
		сахар	5	5,33	4,5	17,75	508,80		
				19,87	17,61	68,82	508,80		
1 675,46									
ДЕНЬ 9									
ЗАВТРАК	каша молочная рисовая	масло слив	5	0,27	3,25	2,64	33,09	5	
		молоко	150	8,66	5,68	44,58	260	180/200	
		рис	25						
		сахар	5						
	кофе.булка с маслом слив (сыр)	кофе	1,2	2,7	2,52	11,52	79,72	150/180	395
		молоко	180						
		сахар	5						
булка		30/40	2,45						
		масло слив	10						
				14,08	19,00	73,36	508,81		
	суп фасолевый с птицей	картофель	100	5,6	7,4	16,55	387,5	180/200	87
		фасоль	20						
		рис	5						
		масло раст	5						
		лук	10						
		морковь	10						
		сметана	10						
	говядина/курица	60							

ОБЕД	гуляш измяя(птицы) с гречкой(макароннами)	гречка	45	13,77	11,49	7,09	179,16	80/90	
		лук(морковь)	10(20)						
		масло слив	5						
		томатная паста	7	5,52	5,52	11,51	103,71	120/150	
		масло раст(мука)	4(5)						
		хлеб пшеничный	30/40					30/40	
		хлеб ржаной	50	13,53	0,83	20,24	101,03	40/50	
		лимонный напиток (компот из сух. фр)	лимоны	20					
	сухофрукты	11	1,44	0,25	28,01	116,26	150/180	376	
	сахар	15							
				39,86	25,49	83,40	887,66		
ПОЛДНИК	оладьи (со сгущенным молоком)	молоко	50						
		мука	50						
		яйцо	125	5,98	12,43	4,96	155,55	50/100	219
		дрожжи прес	4						
		масло раст	7						
	чай с сахаром (снежок, йогурт)	чай	0,5	0,72	0,04	20,66	73,67	150/180	392
	сахар	5							
				6,70	12,47	25,62	229,22		
1 625,69									
ДЕНЬ 10									
ЗАВТРАК	каша геркулесовая молочная вязкая	геркулес	25						
		молоко	150	5,39	6,38	27,13	187	180/200	168
		сахар	4						
		масло слив	5						
	какао, булка с маслом слив	какао	0,6	0,72	0,04	20,66	73,67	150/180	392
		сахар	5						
		булка	30/40	2,3	0,86	15,23	77,09	30/40	
	масло слив	10	0,09	0,09	11,94	48,54			
				8,50	7,37	74,96	386,30		
ОБЕД	суп рассольник	птица	24						
		картофель	100					180/200	58
		морковь	10						
		лук	10						
		томатное паста	5	10,5	9,9	16,28	183,33		
		масло раст	5						
		огурцы сол.							
	плов	сметана	10						
		мясо/курица	55	23,21	21,12	32,25	405,77		
		рис	45						
		лук	15						
		масло раст	2					1	276
		морковь	30						
		хлеб пшеничный	30/40					30/40	
хлеб ржаной	40/50	13,53	0,83	20,24	101,03	40/50			
компот из с/ф (лифьонный напиток)	лимон	15	0,61	0,25	61,6	239,74			
	сахар	15							
				47,85	32,10	130,37	929,87		
ПОЛДНИК	булочка домашняя	мука	50	7,36	16,58	1,74	176,08		
		сахар	5					50	204
		масло сл	3	6,62	8,19	47,25	295,2		

		соль	1						
		яйцо	125						393
		молоко	50						
		чай	0,5						
	чай с сахаром	сахар	5					150/180	
	Фрукт							95/100	
всего полдник				13,98	24,77	48,99	471,28		
				1 787,45					
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:						1 591,97			