



Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ  
Детский сад №11 «Березка»  
О.П. Матюшко  
01.07.2024г

# Примерное десятидневное меню на второе полугодие 2024 г.

**МКДОУ Детский сад №11 «Березка»**

ДЕНЬ 1			
	наименование	возраст	г
ЗАВТРАК	каша гречневая рассыпчатая	гречка	45
		сахар	5
		масло слив	5
	Чай, печенье(булка), масло сливочное	чай	0,5
		сахар	5
		масло сливочное	8/10
		хлеб пшеничный	30/40
	печенье	50	
<b>Итого завтрак</b>			
ОБЕД	Суп картофельный с крупами	картошка	160
		рис	10
		морковь	10
		лук	10
		масло раст	2
		томат. паста	5
		птица	24
	котлета мясная (куриная) с тушеной капустой	мясо/птица	55
		хлеб пшеничный	15
		молоко	15
		морковь	15
		капуста	200
		мука	6
		лук	20
		масло сливочное	2
	хлеб пшеничный	30/40	
хлеб	хлеб ржаной	40/50	
	сухофрукты	9/11	
Лимонный напиток (компот из сух.фр)	лимоны	15	
	сахар	15(6)	
<b>итого обед</b>			
ПОЛДНИК	каша молочная пшенная	пшено	25
		молоко	150
		масло слив	5
		сахар	4
		хлеб пшеничный	30/40
	чайс сахаром (молоко)	чай	0,5
	Вафля (пряник)	сахар	10
			1 211,29
ДЕНЬ 2			
ЗАВТРАК	каша здоровье	гречка	30
		пшено	10
		молоко	150
		сахар	5
		масло слив	4
		какао	0,5/0,6

	какао,булка с маслом слив(сыр)	молоко	180
		сахар	5
		булка	30/40
		сыр	20
		масло слив	10
ОБЕД	суп с макаронными изделиями	картофель	
		макароны	30
		масло раст	2
		морковь	10
		лук	10
		курица	24
	жаркое по- домашнему (салат из свеклы)	картофель	220
		томатная паста	5
		мясо/птица	55
		морковь	10
		лук	10
		масло слив	5
		свекла	120
	хлеб пшеничный	30/40	
хлеб	хлеб ржаной	40/50	
компот из с/ф(лимонный напиток)	сухофрукт	11	
	сахар	10	
	лимон	15	
ПОЛДНИК	биточки манные с повидлом	манка	40
		молоко	150
		яйцо	0,25
		масло раст	4
		сахар	8
	чай с сахаром	повидло	20
		чай	0,5
	сахар	5	
Итого полдник			
		1 758,23	
<b>ДЕНЬ 3</b>			
ЗАВТРАК	вермишель молочная	вермишель	20
		молоко	200
		сахар	3
		масло слив	2
	кофейный напиток	кофе	1/1,2
		молоко	180
		сахар	5
	булка с маслом	булка	40/30
масло слив		08.окт	
	Щи с птицей и сметаной	птица	24
		картофель	90
		капуста	100
		морковь	10
		лук	10
		сметана	10
		масло раст	5

ОБЕД	биточки из рыбы с макаронами	томат. паста	5
		батон	15
		масло слив	3
		молоко или вода	50
		яйцо	0,25
		рыба	45
		макароны	45
		масло раст	5
		масло слив	3
		хлеб пшеничный	30/40
хлеб	хлеб ржаной	40/50	
	лимоны	15	
лимонный напиток (компот из сух.фр)	сухофрукты	11	
	сахар	15	
	мука	45	
ПОЛДНИК	блинчики с повидлом	яйцо	0,125
		сахар	5
		повидло	20
		масло раст	6
		молоко	50
	чай с сахаром (кефир)	чай	0,5
	сахар	5	
	кефир	180	

1 346,74

**ДЕНЬ 4**

ЗАВТРАК	каша геркулесовая молочная вязкая	геркулес	25
		молоко	150
		сахар	4
		масло слив	5
	какао, булка с маслом (сыр)	какао	0,8
		молоко	200
		сахар	10
		булка	30/40
	масло сливочное	10	
	сыр	20	
ОБЕД	Суп гороховый с птицей	птица	24
		картофель	160
		горох	20
		лук	10
		морковь	10
		масло раст	2
	гуляш из мяса(птицы) с макаронами(крупами)	макароны(крупы)	45
		мясо/птица	55
		мука	4
		лук	10
		морковь	19
		томат паста	5
		масло слив	4
масло раст	2		
хлеб	хлеб ржаной	40/50	
	сухофрукты	11	

	Компот из с/ф(лимонный напиток)	лимон	15
		сахар	10
ПОЛДНИК	Творожная запеканка(сырники)	творог	150
		манка	13
		масло слив	4
		сахар	8
		яйцо	0,125
		кисель	30
		сахар	4

1 648,11

**ДЕНЬ 5**

ЗАВТРАК	каша манная молочная жидкая	манка	20
		молоко	200
		сахар	3
		масло слив	2
	кофе	кофе	1/1,2
		молоко	180
		сахар	5
	булка с маслом	булка	30/40
масло слив		10	

ОБЕД	Борщ со сметаной	птица	24
		картофель	80
		свекла	100
		капуста	100
		лук	10
		морковь	10
		сметана	10
		масло раст	3
	курица тушеная с овощами	курица(мясо)	55
		сметана	20
		масло раст	6
		лук	20
		капуста	0
		морковь	30
		масло слив	3
		хлеб ржаной	50
лимонный напиток(компот из с/ф)	хлеб пшеничный	30/40	
	лимоны	10	
	сухофрукты	11	
	сахар	15	

ПОЛДНИК	пирожок с повидлом	мука	50
		сахар	5
		масло сл	3
		соль	6
		яйцо	125
		джем	20
		молоко	50

		дрожжи прес	4
	чай с сахаром	чай	0,5
		сахар	11
	Фрукт		

1 344,61

**ДЕНЬ 6**

ЗАВТРАК	макароны отварные с маслом и сахаром	макароны	45
		масло слив	10
		сахар	8
	Печенье(булка) с маслом	чай	0,5
		сахар	5
	печенье/масло слив.	10	
	чай с сахаром		

Суп картофельный с крупой на мясном бульоне		гречка(пшено)	10
		птица(мясо)	24
		картофель	150
		морковь	10
		лук	10
		масло раст	3
		мясо/курица	55
	куриная(мясная) котлета с рисом и соусом	молоко	50
		булка	15
		масло слив	4
		рис	45
		томатная паста	5
		сметана	10
		мука	6
	хлеб	хлеб пшеничный	30/40
		хлеб ржаной	40/50
	Компот из с/ф (лиьонный напиток)	сухофрукты	11
лимон		15	
сахар		10	

ПОЛДНИК	Каша пшеничная вязкая	крупка пшеничная	25
		молоко	150
		масло слив	5
		сахар	5
	хлеб пшеничный ,чай	хлеб пшеничный	30/40
чай		0,5	
сахар		5	

1 551,55

**ДЕНЬ 7**

ЗАВТРАК	Ромаш медовый -омлет-	яйцо	1
		молоко	50
		масло слив	3
		сахар	0
	кофейный напиток, булка с маслом слив( сыр)	кофе	0,6
		молоко	180
		сахар	5
		булка	30/40
		масло сливочное	10
		сыр	20
ОБЕД	суп рыбный картофельный из консервы	рыба	50
		рис	10
		картофель	100
		морковь	10
		лук	10
		масло раст	3
		томатная паста	0
	тушеная капуста с рисом и мясом	капуста	200
		рис	10
		лук	20
		масло слив	6
		мясо/курица	55
	лимонный напиток (компот из сух.фр)	сметана	20
		лимон	20
сухофрукты		11	
хлеб	сахар	15	
	хлеб пшеничный	30/40	
		хлеб ржаной	4050
ПОЛДНИК	каша "дружба" молочная	рис	13
		пшено	13
		молоко	150
		масло слив	4
		сахар	4
	хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	30/40
	чай с сахаром	чай	0,5
		сахар	10
			1 466,88
<b>ДЕНЬ 8</b>			
ЗАВТРАК	каша молочная пшенная	пшено	25
		молоко	150
		масло слив	5
		сахар	4
	какао	какао	0,8
		сахар	5
	булка с маслом	булка	50
масло слив		10	
		картофель	110
		капуста	90

	щи с птицей и сметаной	лук	10
		морковь	10
		куры	27
		масло раст	5
		сметана	10
	тефтели из печени ( мясные) с картофельным пюре(крупями)	печень	48
		картофель.(рис)	220(10)
		молоко	50
		лук	10
		масло слив	5
хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	
салат из свеклы	свекла	110	
Компот из с/ф(лимонный напиток)	лимон	15	
	сухофрукты	11	
	сахар	6	
ПОЛДНИК	Творожная запеканка(сырники)	творог	150
		манка	13
		масло слив	4
		сахар	8
	кисель	яйцо	0,125
		кисель	30
	сахар	4	
			1 675,46

**ДЕНЬ 9**

ЗАВТРАК	каша молочная рисовая	масло слив	5
		молоко	150
		рис	25
		сахар	5
	кофе,булка с маслом слив (сыр)	кофе	1,2
		молоко	180
		сахар	5
		булка	30/40
	масло слив	10	
ОБЕД	суп фасолевый с птицей	картофель	100
		фасоль	20
		рис	5
		масло раст	5
		лук	10
		морковь	10
		сметана	10
	булочки из мяса(птицы) с гречкой(макароннами)	говядина/курица	60
		гречка	45
		лук(морковь)	10(20)

	туляш из маля (шпиды) с трещкой (макароннами)	масло слив	5
		томатная паста	7
		масло раст (мука)	4(5)
		хлеб пшеничный	30/40
	хлеб	хлеб ржаной	50
	лимонный напиток (компот из сух.фр)	лимоны	20
		сухофрукты	11
		сахар	15
ПОЛДНИК	оладьи (со сгущенным молоком)	молоко	50
		мука	50
		яйцо	125
		дрожжи прес	4
		масло раст	7
	чай с сахаром (снежок, йогурт)	чай	0,5
		сахар	5

1 625,69

**ДЕНЬ 10**

ЗАВТРАК	каша геркулесовая молочная вязкая	геркулес	25	
		молоко	150	
		сахар	4	
		масло слив	5	
	какао, булка с маслом слив	какао	0,6	
		сахар	5	
		булка	30/40	
		масло слив	10	
ОБЕД	суп рассольник (борщ)	птица	24	
		картофель	100	
		морковь	10	
		лук	10	
		томатное паста	5	
		масло раст	5	
		огурцы сол.		
		сметана	10	
	плов	мясо/курица	55	
		рис	45	
		лук	15	
		масло раст	2	
			морковь	30
			хлеб пшеничный	30/40
хлеб		хлеб ржаной	40/50	
компот из с/ф (лимонный напиток)		компот из с/ф	11	
		лимон	15	
		сахар	15	
ПОЛДНИК	булочка домашняя	мука	50	
		сахар	5	
		масло сл	3	
		соль	1	
		яйцо	125	
		молоко	50	
		чай с сахаром	чай	0,5
		сахар	5	

белки	жиры	глюков	Энергетическая ценность, Ккал	выход блюда	№ рецепт уры
9,16	5,7	46,51	269,80	130/150	165
0,72	0,04	20,66	73,67	150/180	392
2,3	11,79	22,55	199,9	30/40 8/10	
<b>12,18</b>	<b>17,53</b>	<b>89,72</b>	<b>543,37</b>		
4,5	5,08	25,7	160,83	180/200	82
18,24	17,37	12,3	289,8	60/65 120/150	302
				30/40	
13,53	0,83	20,24	101,03	40/50	
1,44	0,25	28,01	116,26	150/180	376
<b>37,71</b>	<b>23,53</b>	<b>86,25</b>	<b>667,92</b>		
0,135	0,135	17,91	72,81		
8,47	6,23	50,16	291	180/200 30/40	199
0,61	0,25	61,6	239,74	150/180	
5,5	5,2	25,38	330,2	180/200	93

2,7	2,52	11,52	79,72	150/180	395
2,46	7,56	14,62	136	30/40 20 8/10	1
<b>10,66</b>	<b>15,28</b>	<b>51,52</b>	<b>545,92</b>		
4,28	2,73	20,9	124,15	180/200	80
14,12	9,04	20,26	219	120/150	298
				30/40	
13,53	0,83	20,24	101,03	40/50	
0,61	0,25	61,6	239,74	150/180	
3,17	0,4	19,30	93,3		
<b>35,71</b>	<b>13,25</b>	<b>142,30</b>	<b>777,22</b>		
7,25	6,85	23,22	184	100	185
5,9	6,28	25,83	157,79	150/180	397
3,17	0,4	19,30	93,3		
<b>16,32</b>	<b>13,53</b>	<b>68,35</b>	<b>435,09</b>		
3,18	3,89	21,44	134	180/200	185
5,9	6,28	25,83	157,79	150/180	397
2,45	7,55	14,62	136	30/40 8/10	1
<b>11,53</b>	<b>17,72</b>	<b>61,89</b>	<b>427,79</b>		
15,75	15,25	25,75	105,5	180/200	57
0,27	1,98	0,42	20,67		

10,09	3,26	6,79	97	65/70 120/150	255
3,68	5,76	24,53	165		321
				30/40	
13,53	0,83	20,24	101,03	40/50	
0,072	0,018	27,9	100,08		
				150/180	
<b>43,39</b>	<b>27,10</b>	<b>105,63</b>	<b>589,28</b>		
5,18	2,76	36,07	190	45/90 20	447
0,72	0,04	20,66	73,67	150/180	392
0,6	0,6	#####	66		368
<b>6,50</b>	<b>3,40</b>	<b>473,73</b>	<b>329,67</b>		
5,39	6,38	27,13	187	180/200	168
2,7	2,52	11,52	79,72		395
				10/180 40/50 8/10	
4,73	6,88	14,56	139		1
<b>12,82</b>	<b>15,78</b>	<b>53,21</b>	<b>405,72</b>		
2,8	2,4	24,28	130,7	180/200	57
2,8	1,2	31,10	141,5		
21,94	15,28	5,34	244,1	110/130 80/90	277 315
13,53	0,83	20,24	101,03	40/50	

1,44	0,25	28,01	116,26	<b>150/180</b>	376
<b>42,51</b>	<b>19,96</b>	<b>108,97</b>	<b>733,59</b>		
7,9	9,35	42,7	277,57	<b>90/100</b>	448, 449
				<b>30/40</b>	
6,64	3,76	8,37	<b>94,41</b>		
5,33	4,5	17,75	<b>136,82</b>	<b>150/180</b>	401
<b>19,87</b>	<b>17,61</b>	<b>68,82</b>	<b>508,80</b>		



9,32	10,43	40,74	294	<b>180/200</b>	177
3,67	3,19	15,82	107	<b>150/180</b>	397
2,45	7,55	14,62	136	<b>30/40 8/10</b>	1
<b>15,44</b>	<b>21,17</b>	<b>71,18</b>	<b>537,00</b>		
13,78	6,9	27,03	27,03	<b>180/200</b>	81
16,54	10,13	5,81	190,9	<b>120/150</b>	
1,95	1,35	11,25	62,4		
13,53	0,83	20,24	<b>101,03</b>	<b>40/50</b>	
				<b>30/40</b>	
0,072	0,018	27,9	100,08	<b>150/180</b>	
<b>45,87</b>	<b>19,23</b>	<b>92,23</b>	<b>481,44</b>		
4,16	8,21	30,33	204,5	<b>65</b>	470

0,72	0,04	20,66	73,67	150/180	392
0,528	0,528	48	48	95/100	368
<b>5,41</b>	<b>8,78</b>	<b>418,19</b>	<b>326,17</b>		

7,57	4,63	36,31	217	130/150	205
0,72	0,04	20,66	73,67	50 8/10	392
2,23	4,61	18,63	123,95	30/40	
0,5	0	10,10	42	150/180	399
<b>11,02</b>	<b>9,28</b>	<b>85,70</b>	<b>456,62</b>		

6,6	4,67	12,83	138,83	180/200	80
-----	------	-------	--------	---------	----

11,09	6,048	4,48	125,44	60/65	282
-------	-------	------	--------	-------	-----

4,22	0,68	43,34	191,15	120/150 30/50	
------	------	-------	--------	---------------	--

1,83	7,44	4,55	9,22	30/40	
13,53	0,83	20,24	101,03	40/50	

1,44	0,25	28,01	116,26	150/180	376
<b>38,71</b>	<b>19,92</b>	<b>113,45</b>	<b>681,93</b>		

5,43	4,23	33,38	193	180/200	168
------	------	-------	-----	---------	-----

5,48	4,88	9,07	102	30/40 150/180	400
------	------	------	-----	---------------	-----

3,95	0,5	66,50	118		
<b>14,86</b>	<b>9,61</b>	<b>108,95</b>	<b>413,00</b>		

313

355

4,59	4,9	26,32	168	110	185
2,7	2,52	11,52	79,72	150/180 30/40 20	395
4,73	6,88	14,56	139		1
<b>12,02</b>	<b>14,30</b>	<b>52,40</b>	<b>386,72</b>		
1,7	4,83	6,68	77	180/200	67
14,15	8,68	5,5	156,17	130/150	#####
1,83	7,44	4,55	9,22		
0,41	0,09	30,6	125	150/180	374
				30/40	
13,53	0,83	20,24	101,03	40/50	
<b>31,62</b>	<b>21,87</b>	<b>67,57</b>	<b>468,42</b>		
16,58	31,88	27,23	372	180/200	235
				30/40	
0,61	0,25	61,6	239,74	150/180	
<b>17,19</b>	<b>32,13</b>	<b>88,83</b>	<b>611,74</b>		
3,09	4,07	36,98	197	180/200	168
5,9	6,28	25,83	157,79	150/180	397
2,45	7,55	14,62	136	30/40 8/10	1
<b>11,44</b>	<b>17,90</b>	<b>77,43</b>	<b>490,79</b>		

7,2	0,85	23,95	147,58	180/200	81
17,93	11,73	33,34	311	120/150 60/65	292
13,53	0,83	20,24	101,03	40/50	
1,44	0,25	28,01	116,26	150/180	376
<b>32,90</b>	<b>12,81</b>	<b>81,59</b>	<b>675,87</b>		
7,9	9,35	42,7	277,57	90/100	448, 449
				30/40	
6,64	3,76	8,37	94,41		
5,33	4,5	17,75	136,82	150/180	401
<b>19,87</b>	<b>17,61</b>	<b>68,82</b>	<b>508,80</b>		
0,27	3,25	2,64	33,09	5	
8,66	5,68	44,58	260	180/200	
2,7	2,52	11,52	79,72	150/180	395
2,45	7,55	14,62	136	30/40 8/10 20	1
<b>14,08</b>	<b>19,00</b>	<b>73,36</b>	<b>508,81</b>		
5,6	7,4	16,55	387,5	180/200	87
13,77	11,49	7,09	179,16	80/90	

66 руб

1

193,33 руб треска

5,52	5,52	11,51	103,71	<b>120/150</b>	
				<b>30/40</b>	
13,53	0,83	20,24	<b>101,03</b>	<b>40/50</b>	
1,44	0,25	28,01	116,26	<b>150/180</b>	376
<b>39,86</b>	<b>25,49</b>	<b>83,40</b>	<b>887,66</b>		
5,98	12,43	4,96	155,55	<b>50/100</b>	219
0,72	0,04	20,66	73,67	<b>150/180</b>	392
<b>6,70</b>	<b>12,47</b>	<b>25,62</b>	<b>229,22</b>		
5,39	6,38	27,13	187	<b>180/200</b>	168
0,72	0,04	20,66	73,67	<b>150/180</b>	392
2,3	0,86	15,23	<b>77,09</b>	<b>30/40</b>	
0,09	0,09	11,94	<b>48,54</b>		
<b>8,50</b>	<b>7,37</b>	<b>74,96</b>	<b>386,30</b>		
				<b>180/200</b>	58
10,5	9,9	16,28	183,33		
23,21	#####	32,25	405,77		
				<b>1</b>	276
				<b>30/40</b>	
13,53	0,83	20,24	<b>101,03</b>	<b>40/50</b>	
0,61	0,25	61,6	239,74		
<b>47,85</b>	<b>32,10</b>	<b>130,37</b>	<b>929,87</b>		
7,36	16,58	1,74	<b>176,08</b>		
6,62	8,19	47,25	<b>295,2</b>	<b>50</b>	204
					393
				<b>150/180</b>	

				95/100	
13,98	24,77	48,99	471,28		
1 541,60					