Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с №5 г.Лебедянь
Е.Н.Хрусталёва

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
на осенне-зимний период
2023-2024 года

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №5 г.Лебедянь

День:	понедельник
Неделя:	первая
Сезон:	осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическа		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	гречка отварная с маслом и сахаром	150	200	6,87	9,16	9,49	12,65	24,67	32,89	213,99	285,32	1,07	1,43	**263**
	кондитерское изделие	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	83,4	0	0	**604**
	чай	150	180	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	**505**
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	**532**
Обед														
	салат из свежей капусты с морковью	40	60	0,66	0,98	4,04	6,06	3,85	5,78	54,75	82,12	10,72	16,09	**3**
	суп гороховый на м/б	180	200	1,65	1,83	3,21	3,57	7,15	10,8	72,37	80,41	8,83	9,81	**158**
	картофельное пюре	120	180	2,46	3,08	5,09	6,36	11,27	14,09	116,23	145,29	4,08	5,1	**441**
	гуляш из говядины	50	50	6,25	8,38	7,17	9,61	2,94	3,94	101,29	135,73	0,87	1,17	**378**
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	**522**
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	булочка домашняя	60	60	3,64	3,64	6,43	6,43	30,47	30,47	194,34	194,34	0	0	**578**
	молоко	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,56	10,08	90,09	120,12	0,38	0,5	**529**
Итого за день:		**1210**	**1510**	**30,94**	**38,72**	**42,67**	**53,62**	**161,52**	**196,47**	**1185,43**	**1449,69**	**28,06**	**36,25**	

День:	вторник
Неделя:	первая
Сезон:	осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша молочная "Дружба"	150	200	3,95	5,27	8,49	11,31	17,02	22,69	161,46	215,28	0,99	1,33	**275**
	хлеб пшеничный с маслом	30/5/6	40/5	3,01	4,67	6,4	6,49	11,44	15,24	119,1	146	0,04	0,06	**105**
	кофейный напиток	150	180	2,09	2,79	0,03	0,04	14,85	19,80	67,92	90,56	0,75	1	**514**
Завтрак 2														
	фрукты	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0	2	2	**532**
Обед														
	уха с пшеном	180	200	8,88	9,87	3,64	4,05	15,19	16,88	141,98	157,76	28,43	31,59	**165**
	капуста тушеная	120	100	2,53	3,17	4,12	5,15	39,65	49,56	94,15	117,69	20,4	25,5	**435**
	котлета куриная	60	70	7,56	8,89	8,88	10,45	5,36	6,30	131,59	154,81	0,48	0,57	**422**
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	**522**
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	омлет натуральный	60	60	5,15	5,15	7,91	7,91	1,40	1,40	97,41	97,41	0	0	**311**
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	**505**
Итого за день:		**1231**	**1523**	**39,14**	**39,14**	**47,37**	**40,84**	**179,06**	**225,97**	**1152,08**	**1408,47**	**53,2**	**62,2**	

День:	среда
Неделя:	первая
Сезон:	осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	суп вермишелевый молочный	180	200	5,14	5,71	4,73	5,25	15,53	17,25	128,82	143,14	0,82	0,91	**180**
	хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/5	2,01	2,67	4,4	4,49	11,44	15,24	97,1	117	0	0	**107**
	какао	150	180	2,54	3,39	0,53	0,70	24,55	32,73	113,15	150,87	0,24	0,66	**509**
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0	2	2	**532**
Обед														
	салат из моркови	40	60	0,46	0,68	4,04	6,06	3,63	5,44	53,07	79,61	1,23	1,85	**6**
	свекольник на м/б со сметаной	180	200	1,57	1,74	3,18	3,53	8,7	9,67	83,36	92,62	6,29	6,99	**145**
	плов с курицей	150	160	9,34	10,66	9,32	10,63	25,87	29,51	221,27	252,44	0,28	0,32	**416**
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	**522**
Полдник														
	ватрушка с	60	60	4,8	4,8	3,69	3,69	23,44	23,44	156,3	156,3	0,26	0,26	**555**
	кисель	150	200	1,02	1,36	0	0	21,77	29,02	91,14	121,52	0	0	**517**
Итого за день:		**1235**	**1485**	**30,60**	**48,52**	**30,39**	**34,95**	**182,38**	**220,80**	**1158,09**	**1376,34**	**11,23**	**13,14**	

День:	четверг
Неделя:	первая
Сезон:	осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	суп пшенный молочный	150	200	5,85	7,79	7,42	9,90	26,93	35,91	200,17	266,89	1,09	1,46	**282**
	хлеб пшеничный с сыром	30/5/6	40/5	3,01	4,67	6,4	6,49	11,44	15,24	119,1	146	0,04	0,06	**105**
	кофейный напиток	150	180	2,09	2,79	0,03	0,04	14,85	19,80	67,92	90,56	0,75	1	**514**
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	**532**
Обед														
	щи со сметаной	180	200	1,14	1,26	3,16	3,51	4,67	5,19	60,47	67,19	12,08	13,42	**156**
	рис отварной	120	110	4,42	5,53	4,99	6,23	27,08	33,85	176,33	220,41	0	0	**432**
	тефтели рыбные с соусом	60	80	5,19	6,23	4,04	4,85	2,04	2,45	51,60	61,91	0,61	0,74	**415**
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	**522**
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	винегрет овощной	40	60	0,50	0,76	4,08	6,12	2,93	4,40	50,78	76,17	0,66	0,98	**90**
	булочка сдобная с кальцием	50	50	8,84	8,84	2,05	2,05	9,18	9,18	90,53	90,53	0,31	0,31	
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	**505**
Итого за день:		**1311**	**1633**	**37,01**	**45,43**	**33,54**	**40,95**	**173,27**	**220,12**	**1155,37**	**1448,62**	**17,65**	**20,12**	

День:	пятница
Неделя:	первая
Сезон:	осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
					д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша манная молочная	150	200	4,66	6,21	5,31	7,08	23,18	30,91	161,24	214,98	1,04	1,38	**277**
	хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/5	2,01	2,67	4,4	4,49	11,44	15,24	97,1	117	0	0	**107**
	какао	150	180	2,54	3,39	0,53	0,70	24,55	32,73	113,15	150,87	0,24	0,66	**509**
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	**532**
Обед														
	салат из свеклы	40	40	0,54	0,81	4,04	6,06	2,88	4,31	50,48	75,71	2,9	4,35	**69**
	суп с макаронными изделиями	180	200	2,00	2,22	2,12	2,36	10,90	12,11	81,75	90,84	8,17	9,08	**161**
	овощное рагу с курицей	150	160	8,94	8,94	10,85	10,85	14,14	14,14	196,96	196,96	8,74	8,74	**417**
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	**522**
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	чай с молоком	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	**505**
	печенье овсяное	40	40	3,04	3,04	1,16	1,16	24,36	24,36	124,6	124,6	0,5	0,5	**110**
Итого за день:		**1195**	**1455**	**27,45**	**31,84**	**28,91**	**33,3**	**170,18**	**207,34**	**1084,25**	**1293,92**	**23,7**	**26,86**	

День:	понедельник
Неделя:	вторая
Сезон:	осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическа		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	макароны с маслом и сахаром	150	200	8,54	11,39	7,60	10,13	36,16	48,21	247,14	329,52	0,78	1,04	**309**
	кондитерское изделие	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	83,4	0	0	**604**
	чай	150	180	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	**505**
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	**532**
Обед														
	суп картофельный с фрикадельками	180	200	5,23	5,81	4,96	5,51	9,04	10,05	115,71	128,57	11,25	12,5	**163**
	голубцы ленивые	150	160	12,78	17,04	12,42	16,56	5,28	7,04	214,02	285,36	18,63	24,84	**382**
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	**522**
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	булочка ванильная	60	60	4,46	4,46	5,17	5,17	34,76	34,76	211,16	211,16	0,07	0,07	**581**
	молоко	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,56	10,08	90,09	120,12	0,38	0,5	**529**
Итого за день:		**1150**	**1430**	**40,42**	**50,35**	**37,39**	**46,31**	**166,41**	**198,56**	**1220,49**	**1481,09**	**33,22**	**41,1**	

День:	вторник
Неделя:	вторая
Сезон:	осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	суп молочный пшенный	180	200	5,22	5,80	4,93	5,48	16,72	18,57	132,12	146,8	0,82	0,91	**179**
	хлеб пшеничный с маслом	30/5/6	40/5/8	3,01	4,67	6,4	6,49	11,44	15,24	119,1	146	0,04	0,06	**105**
	кофейный напиток	150	180	2,09	2,79	0,03	0,04	14,85	19,80	67,92	90,56	0,75	1	**514**
Завтрак 2														
	фрукты	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	**532**
Обед														
	салат из свежей капусты с морковью	40	60	0,68	1,02	2,84	4,25	2,48	3,72	38,5	57,75	8,31	12,46	**51**
	суп с клёцками на м/б	180	200	1,43	2,47	2,55	3,34	8,25	13,54	68,94	94,1	4,14	4,6	**160**
	картофельное пюре	120	150	2,46	3,08	5,09	6,36	11,27	14,09	116,23	145,29	4,08	5,1	**441**
	котлета рыбная	60	70	7,76	9,70	2,88	3,60	11,2	14	101,76	127,2	0,08	0,11	**356**
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	**522**
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
Полдник														
	омлет натуральный	60	60	5,15	5,15	7,91	7,91	1,40	1,40	97,41	97,41	0	0	**311**
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	**505**
Итого за день:		**1301**	**1583**	**33,22**	**41,74**	**34,47**	**39,89**	**150,38**	**194,02**	**1075,95**	**1335,07**	**20,33**	**26,39**	

День:	среда
Неделя:	вторая
Сезон:	осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическа		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша манная, молочная	150	200	4,66	6,21	5,31	7,08	23,18	30,91	161,24	214,98	1,04	1,38	**277**
	хлеб пшеничный с сыром	30/5	40/8	2,01	2,67	4,4	4,49	11,44	15,24	97,1	117	0	0	**107**
	какао	150	180	2,54	3,39	0,53	0,70	24,55	32,73	113,15	150,87	0,24	0,66	**509**
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	**532**
Обед														
	борщ со сметаной	180	200	1,28	1,42	3,70	4,11	8,09	8,99	73,13	81,25	9,64	10,71	**142**
	гречка отварная	120	110	6,84	7,41	6,28	6,80	5,90	6,40	206,20	223,38	0	0	**252**
	курица в соусе	60	80	5,19	6,23	4,04	4,85	2,04	2,45	51,60	61,91	0,61	0,74	**415**
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	**522**
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	коржик творожный	60	60	3,29	3,29	3,81	3,81	28,72	28,72	187,32	187,32	0	0	**556**
	кисель	150	200	1,02	1,36	0	0	21,77	29,02	91,14	121,52	0	0	**517**
Итого за день:		**1195**	**1465**	**30,55**	**36,54**	**28,57**	**32,44**	**173,14**	**212,96**	**1194,76**	**1421,07**	**13,64**	**15,64**	

День:	четверг
Неделя:	вторая
Сезон:	осенне - зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	суп рисовый молочный	180	200	4,9	5,5	8,1	9,0	29,2	32,5	212,5	236,2	1,38	1,53	**283**
	хлеб пшеничный с маслом	30/6/8	40/8/10	2,44	5,5	3,12	4,46	21,30	23,1	101,44	155,76	0,16	0,12	**105**
	кофейный напиток	150	180	4,36	5,75	4,75	6,26	16,49	21,75	147,9	162,68	1,91	2,51	**514**
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	**532**
Обед														
	салат из моркови с зеленым горошком	40	40	1,17	1,17	6,06	6,06	3,92	3,92	79,45	79,45	3,22	3,22	**71**
	Рассольник со сметаной	180	200	1,62	2,03	4,2	5,25	9,08	11,36	85,26	106,58	8,8	11,1	**169**
	картофельное пюре	150	150	3,24	3,24	5,04	5,04	22,03	22,03	184,55	184,55	34,79	34,79	**441**
	тефтели с рисом и соусом	60/30	70/30	7,19	7,99	9,74	10,83	7,69	8,55	147,33	163,7	0,02	0,03	**400**
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	**522**
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
Полдник														
	булочка сдобная с кальцием и с повидлом	50	50	6,42	7,49	12,17	14,20	26,5	30,91	241,68	281,96	0,03	0,03	**591**
	чай с молоком	150	200	1,01	1,45	0,87	1,25	12,20	17,44	60,98	87,12	0,48	0,65	**507**
Итого за день:		**1374**	**1638**	**35,52**	**44,18**	**55,02**	**63,61**	**194,48**	**229,62**	**1470,47**	**1721,84**	**52,9**	**56,13**	

День:	пятница
Неделя:	вторая
Сезон:	осенне - зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша геркулесовая молочная	180	200	5,58	6,2	4,03	4,48	28,47	31,64	172,53	191,7	0,27	0,3	**277**
	хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/5	2,4	3,3	0,92	1,27	16,8	23,1	84,48	115,5	0	0	**107/108**
	какао	150	180	4,51	5,95	4,99	6,57	15,7	20,72	147,58	162,33	1,91	2,51	**509**
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	**532**
Обед														
	салат из свеклы отварной	60	60	1,03	1,03	3,05	3,05	5,59	5,59	54,33	54,33	5,07	5,07	**60**
	суп рисовый со сметаной	200	250	2,39	2,86	2,7	3,24	5,95	7,14	57,72	69,26	3,68	4,41	**161**
	макароны отварные	150	170	14,92	17,90	12,50	15	30,67	36,8	363	435,6	1,46	1,75	**416**
	котлета куриная соусом	60/30	70/30	7,76	9,70	2,88	3,60	11,2	14	101,76	127,2	0,08	0,11	**356**
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	**522**
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
Полдник														
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	**505**
	пирожок с повидлом	60	60	3,04	3,04	3,6	3,6	22,4	22,4	136	136	0	0	
Итого за день:		**1256**	**1518**	**37,04**	**44,34**	**32,76**	**38,47**	**182,93**	**220,49**	**1270,11**	**1488,68**	**14,5**	**16,19**	