

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



Десятидневное меню
на весенне-летний период
2023 года

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

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 пшеничный 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 пшеничный	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		№ рецептур ы	
		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		