

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Знайка» с.Доброе Добровского муниципального района Липецкой области

Утверждаю

Заведующий _____/М.Е.Пыжикова/

Приказ от 10.03.2023 № 74

**Примерное 10-дневное меню для питания детей
в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном
учреждении
детском саду «Знайка» с.Доброе Добровского
муниципального района Липецкой области
с 12-часовым режимом**

1 I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК								
2	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
3	Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
4		Каша пшённая молочная с маслом	200	9,75	6	31,4	206	17
5	Завтрак	Бутерброд с маслом	30	2,14	5,66	16	106	8
6		Чай с молоком	180	1,35	0,1	15,6	78,3	112
7		Итого за завтрак		410	13,24	16,82	66,37	454
8	Второй завтрак	Фрукты (апельсин)	100	1,5	0,5	21	96	70
9	Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	
10	Обед	Икра кабачковая	60	0,6	4	6	62	
11		Щи со сметаной	200	3,34	4,54	7,5	129	24
12		Птица тушеная	70	9,76	10,48	1,68	140	35
13		Рис отварной со сливочным маслом	150	12,4	6,08	33,7	215,6	50
14		Соус красный	30	0,7	2	2,8	32,04	51
15		Хлеб	30	2,46	0,01	9,24	15,8	71
16		Компот из сухофруктов	180	0,98	0,02	24	100,2	4
17	Итого за обед		730	30,24	27,53	84,92	696,14	
18	Полдник	Ряженка	180	7,43	10,02	7,56	114	7
19		Вафли	25	0,7	0,8	19,3	87,5	72
20	Итого за полдник		205	8,13	10,82	26,86	201,5	
21	Ужин	Макароны отварные с маслом	150	5,9	6,1	30,84	138	49
22		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	73
23		Чай	180	1,4	0,2	11	41	1
24		Хлеб	15	1,3		4,6	7,8	71
25		Батон	25	2,8	1,08	10,56	52,8	74
26	Итого за ужин		440	16,5	11,98	57,3	302,6	
27	Итого за день		1885	69,61	67,65	256,45	1750,24	

1 I НЕДЕЛЯ ВТОРНИК								
2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
3	Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
4	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200	9,1	10,16	37,4	267,7	12	
5	Какао с молоком	180	3,7	3,4	25,2	106,93	2	
6	Бутерброд с сыром	35	4,2	10,73	12,94	123,56	9	
7								
8		415	17	24,29	80,9	498,19		
9	Сок плодово-ягодный	150	1		18,2	76	76	
10		150	1	0	18,2	76		
11	Салат из капусты с морковью	60	1	4	5,9	63	60	
12	Суп гороховый	200	8,1	5,43	13,9	181	31	
13	Жаркое по- домашнему	180	17,9	19,6	17,2	368,6	40	
14	Компот из свежих яблок	180	0,22	0,13	25,06	102,24	6	
15	Хлеб	40	1,62	0,01	0,65	15,8	71	
16								
17		660	28,84	29,17	61,85	730,64		
18	Кефир 3,2%	180	7,4	10,02	7,56	114	7	
19	Печенье	25	2,3	3	18,9	106	77	
20		205	9,7	13,02	26,46	220		
21	Омлет натуральный	120	10,75	12,2	6,75	178,9	20	
22	Хлеб	15	0,8	0,01	0,33	13	71	
23	Батон	25	2,8	0,32	10,56	52,8	74	
24	Кисель плодово ягодный	180			118	60	18.мар	
25								
26		340	14,35	12,53	135,64	304,7		
27		1770	70,89	79,01	323,05	1829,53		

I НЕДЕЛЯ СРЕДА								
1	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
2								
3								
4	Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
5	Завтрак	Каша манная со сливочным маслом	200	5,3	5,1	27,5	178	13
6		Кофейный напиток с молоком	180	3,4	3,83	30,6	163,2	3
7		Бутерброд с маслом	30	2,14	5,66	18	106	8
8								
9								
10	Итого за завтрак		410	10,84	14,59	76,1	447,2	70
11	Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	21	96	
12								
13	Итого за второй завтрак		150	1	0,4	21	96	
14	Обед	Огурец соленый	20	0,6	2,7	8,7	60	
15		Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	134,2	32
16		Рыбные биточки	80	9,57	5,83	10,56	133,1	44
17		Картофель отварной с маслом	150	3,25	5,04	28,2	167,64	47
18		Компот из сухофруктов	180	0,98	0,02	24,2	100,2	4
19		Хлеб	30	1,62	0,02	0,65	25,3	71
20	Итого за обед		660	17,7	17,71	85,59	620,44	
21	Полдник	Йогурт	180	7,43	10,02	7,56	114	7
22		Печенье	25	2,3	3	18,9	106	77
23	Итого за полдник		205	9,73	13,02	26,46	220	
24	Ужин	Творожные сырники	125	18,6	13,6	20,8	281	21
25		Чай с лимоном	180			18	46,5	111
26		Батон "Рябинушка"	25	2,03	0,3	10,5	53,8	74
27								
28	Итого за ужин		330	20,63	13,9	49,3	381,3	
29	Итого за день		1755	59,9	59,62	258,45	1764,94	

I НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ								
1	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
2								
3								
4	Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
5	Завтрак	Суп молочный пшеничный	200	4,82	5,08	16,84	132,4	14
6		Какао с молоком	180	3,7	3,4	25,2	106,93	2
7		Бутерброд с сыром	35	4,2	10,73	12,94	123,56	9
8	Итого за завтрак		415	12,4	19,21	54,98	362,89	
9	Второй завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	70
10	Итого за второй завтрак		150	1,5	0,5	21	96	
11	Обед	Салат из свеклы	60	1	2,51	4,92	40,26	72
12		Суп овощной с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,73	183,6	28
13		Рис отварной с маслом	150	12,4	6,09	33,7	215,6	50
14		Соус для тефтелей	20	0,8	1,9	2,1	28,3	53
15		Тефтели из говядины	80	15,8	10,48	1,68	240	35
16		Компот из апельсин	180	0,4	0,09	30,58	124,74	5
17		Хлеб	30	1,62	0,32	10,56	52,8	
18								
19	Итого за обед		700	33,2	21,7	88,79	832	
20	Полдник	Кефир	180	7,43	10,02	7,56	114	7
21		Печенье	25	2,03	2,9	18,9	109,8	77
22								
23	Итого за полдник		205	9,46	12,92	26,46	223,8	
24	Ужин	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,31	5,61	41,91	192	19
25		Молоко кипячёное	180	4,58	4,08	3,07	102	79
26		Батон "Рябинушка"	25	1,6	0,3	10,56	52,8	74
27								
28								
29								
30	Итого за ужин		355	14,49	9,99	55,54	346,8	
31	Итого за день		1825	71,05	64,32	246,77	1860	

I НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА							
№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
5	Каша "Дружба"	200	2,12	11,66	20,94	180,2	16
6	Кофейный напиток	180	3,4	3,83	30,6	163,2	3
7	Бутерброд с маслом	30	2,14	5,66	18	106	8
8		410	7,66	21,15	69,54	449,4	
9	Свежие фрукты (груши)	100	0,4	0,4	10,3	57,5	70
10		100	0,4	0,4	10,3	57,5	
11	Зелёный горошек	20	0,4	5,92	1,36	60,8	64
12	Борщ со сметаной	200	11,8	4,3	8,6	181	25
13	Шницель из мяса птицы	80	10,55	14,3	10,56	203	33
14	Соус красный	30	0,8	1,66	2,43	22	52
15	Макароны отварные с маслом	150	3,25	5,04	20,8	137,34	46
16	Компот из свежих яблок	180	0,22	0,13	25,06	102,24	6
17	Хлеб	30	1,62	0,02	0,65	25,3	71
18		740	28,64	31,37	69,46	731,68	
19	Ряженка	180	7,22	10,02	7,56	114	7
20	Печенье	25	2,05	3	18,9	106	77
21		205	9,27	13,02	26,46	220	
22	Творожная запеканка	120	26,39	10,85	11,9	217,6	22
23	Лимонный напиток	150	1,22		18	60	
24	Батон	25	1,6	0,3	10,56	78,3	74
25							
26							
27		295	29,21	11,15	40,46	355,9	
28		1750	75,18	77,09	233,24	1798,64	

II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК								
№	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
5	Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	200	14,94	18,4	49	292	18
6		Чай с молоком	180	1,5	1,3	17,4	87	112
7		Бутерброд с маслом	30	2,14	5,66	16	106	8
8	Итого за завтрак		410	18,58	25,36	82,4	485	
9	Итого за второй завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	19,8	54,6	70
10			100	0,4	0,4	19,8	54,6	
11	Обед	Икра кабачковая	40	0,78	3,66	3,72	50,4	75
12		Суп лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	178	30
13		Куриная котлета с томатным соусом	80	10,11	14,27	8,51	203	34
14		Соус томатный с добавлением сметаны	30	0,3	1,4	1,9	22	55
15		Гречка рассыпчатая для гарнира	150	2,3	3,71	13,5	197	19
16		Компот из сухофруктов	180	0,1		16,4	100,2	4
17		Хлеб	30	1,62	0,01	0,65	15,8	71
18	Итого за обед		710	17,11	25,85	55,78	766,4	
19	Полдник	Кефир	180	5,7	10,02	7,2	114	7
20		Печенье	25	0,7	0,8	19,12	87,5	72
21	Итого за полдник		205	6,4	10,82	26,32	196	
22		Макароны отварные с маслом	150	5,9	6,1	30,84	138	46
23		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	73
24		хлеб	20	20				71
25		Чай	180	0,2	0,1	11	41	1
26		Батон	25	1,62	0,32	10,56	66	74
27	Итого за ужин		225	21,82	0,42	21,56	107	
28	Итого за день		1840	64,31	64,25	205,86	1834	

II НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная "Ассорти"	200	5	5,9	25,6	176,4	11
	Какао с молоком	180	5	3,4	25,2	106,99	2
	Бутерброд с сыром	35	4,2	10,73	12,94	123,56	9
Итого за завтрак		415	14,2	20,03	63,74	406,95	
Второй завтрак	Свежие фрукты (груши)	100	0,3	0,4	19,8	57,5	70
Итого за второй завтрак		100	0,3	0,4	19,8	57,5	
Обед	Салат из свеклы	60	1	5	3,8	65	64
	Суп овощной с рисом	200	2,7	2,24	13,6	82,6	29
	Шницель из говядины	80	0,4	0,02	24,98	101,7	4
	Макароны отварные с маслом	120	5,9	6,1	30,8	138,2	49
	Соус томатный	30	0,8	1,7	2,4	27,8	52
	Компот из апельсинов	180	0,4	0,09	30,58	124,74	5
Итого за обед	Хлеб	670	23,54	15,15	106,16	540,04	
Полдник		180	7,22	10,02	7,56	114	7
	Кефир	25	2,05	3	18,9	106	77
Итого за полдник	Печенье	205	2,05	7,5	18,9	106	
Ужин		120	18,25	11,76	28,26	291,6	24
	Пудинг творожный	30	0,53	1,1	1,62	18,56	54
	Лимонный напиток	25	1,62		10,56	66	
Итого за ужин	Батон "Рябинушка"	175	20,4	12,86	40,44	376,16	74
Итого за день		1565	60,49	55,94	249,04	1869	

II НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	6,73	7,4	18,24	147,6	15
	Кофейный напиток с молоком	180	3,4	3,83	30,6	163,32	3
	Бутерброд с маслом	40	4,47	10,73	13,95	169,1	8
Итого за завтрак		420	14,6	21,96	62,79	480,02	
Второй завтрак	Фрукты свежие (апельсины)	100	1,4	0,3	54,2	60	70
Итого за второй завтрак		100	1,4	0,3	54,2	60	
Обед	Зелёный горошек	40	0,6	4	6	62	69
	Борщ со сметаной	200	2,03	4,54	9,29	179,8	25
	Котлета рыбная	80				157,6	
	Рис отварной с маслом	150	3,9	6,3	19,2	150,75	50
	Соус томатный с добавлением сметаны	30	0,98	1,66	2,42	27,02	52
	Компот из яблок	180	0,22	0,09	25,06	102,24	6
	Хлеб	40	1,62	0,32	10,56	52,8	71
Итого за обед		720	9,35	16,91	72,53	732,21	
Полдник	Ряженка	180	7,43	10,2	27,2	114	7
	Пряник	25	2,03	3	18,9	106	
Итого за полдник		205	9,46	13,2	46,1	220	
Ужин	Голубцы ленивые	180	13,97	7,43	17,8	205,32	39
	Кисель	180	1,35		11	41	1
	Хлеб	15	1,1	0,17	4,6	7,8	71
	Батон "Рябинушка"	25	0,6	0,32	10,56	66	74
Итого за ужин		400	17,02	7,92	43,96	320,12	
Итого за день		1845	51,83	60,29	279,58	1812	