

Утверждаю:
Заведующий
«Детский сад «Ромашка»
г. Кирсанов
С.В. Волынкина
Приказ №119 от 31.08.2023г

С_Ю_Волынк
ина Р

Подписан: С.Ю. Волынкина
DN: cn=RU, ou=Заведующий, o=МБДОУ "Детский сад "Ромашка", cn=С.Ю. Волынкина,
E=tolmazkade@337.tambov.gov.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-09-07 14:02:45
Font Reader Версия: 9.7.0

**Осенне-зимнее ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ «Детский сад «Ромашка»
дошкольное образование для детей от 3 до 7 лет**

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 1

понедельник

Наименование блюд и продуктов	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКалл)	№ рецепта
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
1.Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом, сахаром	200	7,7	9,7	28,6	232,5	185
2.Печенье со сливочным маслом	40/10	10,25	13,1	22,4	34,98	
3.Чай	200	0,02	0	9,96	37,7	392
<i>Всего за завтрак</i>		<u>17,97</u>	<u>22,8</u>	<u>60,96</u>	<u>305,18</u>	
2 ЗАВТРАК						
Яблоко	100	<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>9,8</u>	<u>47</u>	94
ОБЕД						
1.щи на м/б со сметаной	250	3,68	7,07	8,58	118	34
2.Картофельное пюре	200	4,06	6,98	24,08	189,33	206
3.Тефтеля из мяса	70	8,98	9,49	7,31	150,5	174
4.Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
5.Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,58	128,4	1
6.Свежий помидор	60	0,30	-	2,4	10,80	
<i>Всего за обед</i>		<u>20,62</u>	<u>24,26</u>	<u>92,75</u>	<u>687,03</u>	
ПОЛДНИК						
1.Булочка	70	5,5	8,0	41,8	261,0	469
2.Какао	200	3,9	4,1	16,4	120,3	397
<i>Всего за полдник</i>		<u>9,4</u>	<u>12,1</u>	<u>58,2</u>	<u>381,3</u>	

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		48,39	59,56	221,71	1420,51	

ДЕНЬ 2
вторник

Наименование блюд и продуктов	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (кКалл)	№ рецепта
		Белки	Жиры	Углевод ы		
ЗАВТРАК						
1.Каша манная молочная со сливочным маслом, сахаром	200	7,45	8,9	30,5	234,09	185(1)
2.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	2,89	8,69	18,66	166,3	16
3.Чай	200	0,02	0	9,96	37,7	392
<i>Всего за завтрак</i>		<u>10,32</u>	<u>17,59</u>	<u>59,12</u>	<u>438,09</u>	
2 ЗАВТРАК						
Сок	100	<u>0,90</u>	<u>0</u>	<u>19,05</u>	<u>79</u>	
ОБЕД						
1.суп лапша на к/б	250	2,8	2,9	20,2	119	82
2.Гречка отварная	200	5,7	4,82	27,45	180,34	67
3.Тушенная куриная грудка	70	16,62	18	0,93	232,32	246
4.Компот из сухофруктов	200	0,2	0,08	17,42	69,44	127
5.Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,58	128,4	1
6.Свежий огурец	60	0,42	-	1,74	9	
<i>Всего за обед</i>		<u>28,86</u>	<u>26,52</u>	<u>94,32</u>	<u>738,5</u>	
ПОЛДНИК						
1.Гренка сладкая	70	5,47	8,14	8,5	166,95	830
2.Чай	200	0,02	0	9,96	37,7	392
<i>Всего за полдник</i>		<u>5,49</u>	<u>8,14</u>	<u>18,46</u>	<u>204,65</u>	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		45,57	52,25	190,89	1460,24	

ДЕНЬ 3
среда

Наименование блюд и продуктов	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (кКалл)	№ рецепта
		Белки	Жиры	Углевод ы		
ЗАВТРАК						
1.вермишель молочная со сливочным маслом, сахаром	200	6,85	7,82	32,38	230,89	185(2)
2.Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	40/10/10	2,89	8,69	18,66	166,3	16
3.Чай	200	0,02	0	9,96	37,7	392
<i>Всего за завтрак</i>		<u>9,76</u>	<u>16,51</u>	<u>61</u>	<u>434,89</u>	
2 ЗАВТРАК						
Сок	100	<u>0,90</u>	<u>0</u>	<u>18,18</u>	<u>76</u>	
ОБЕД						
1.Суп картофельный с курицей	250	5,81	5,9	16,62	143,05	77
2.Рис отварной	200	4,07	3,8	20,93	136	126
3. Котлета куриная	70	10,5	4,4	1,7	87,93	
4.Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	
5.Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,58	128,4	1
<i>Всего за обед</i>		<u>23,50</u>	<u>14,82</u>	<u>93,80</u>	<u>595,18</u>	
ПОЛДНИК						
1Печенье «Домашнее»	80	7,05	13,58	1,36	156,3	215
2.Чай с лимоном	200	0,1	0	11,07	48,1	431
3.хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	1
<i>Всего за полдник</i>		<u>9,99</u>	<u>14,02</u>	<u>30,99</u>	<u>296</u>	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		44,15	45,35	203,97	1402,07	

ДЕНЬ 4
четверг

Наименование блюд и продуктов	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (кКалл)	№ рецепта
		Белки	Жиры	Углевод ы		
ЗАВТРАК						
1.Кашагречневая молочная со сливочным маслом, сахаром	200	7,11	8,12	31,08	229,49	185(2)
2.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	2,89	8,69	18,66	166,3	16
3.Чай	200	0,02	0	9,96	37,7	392
<i>Всего за завтрак</i>		<u>10,02</u>	<u>16,81</u>	<u>59,7</u>	<u>433,49</u>	
2 ЗАВТРАК						
Банан	100	<u>0,5</u>	<u>1,5</u>	<u>21</u>	<u>96</u>	156
ОБЕД						
1.суп рыбный	250	5,3	6,5	25,3	150,3	67
2.Макароны отварные	200	7,14	0,74	1,14	209,96	19
3.Гуляш с мясом	70	10,5	4,4	0,72	120,25	672
4.Сок	200	1	0	20,20	84,44	
5.Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,58	128,4	1
<i>Всего за обед</i>		<u>24,54</u>	<u>18,26</u>	<u>73,94</u>	<u>693,35</u>	
ПОЛДНИК						
1.Булочка с повидлом	70	18	10,56	30,24	288,72	224
2.Чай	200	0,02	0	9,96	37,7	392
3.Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	1
<i>Всего за полдник</i>		<u>20,86</u>	<u>11</u>	<u>58,76</u>	<u>418,02</u>	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		55,92	47,57	213,40	1640,86	

ДЕНЬ 5

пятница

Наименование блюд и продуктов	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (кКалл)	№ рецепта
		Белки	Жиры	Углевод ы		
ЗАВТРАК						
1.Каша рисовая молочная со сливочным маслом, сахаром	200	6,9	9,4	34,6	252,5	185
2.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	2,89	8,69	18,66	166,3	16
3.Чай	200	0,02	0	9,96	37,7	392
<i>Всего за завтрак</i>		<u>9,81</u>	<u>18,09</u>	<u>63,22</u>	<u>456,50</u>	
2 ЗАВТРАК						
Сок	100	<u>0,90</u>	<u>0</u>	<u>18,18</u>	<u>76</u>	
ОБЕД						
1.суп гороховый на м/б	250	5,12	5,35	16,13	133,25	81
2.Картофель по- домашнему с мясом	200	7,5	5,3	14,66	227,27	153
3.Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	20
4.Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,58	128,4	1
5.Салат из св. капусты и моркови	60	0,30	-	2,4	10,80	
<i>Всего за обед</i>		<u>16,04</u>	<u>11,37</u>	<u>87,74</u>	<u>599,52</u>	
ПОЛДНИК						
1.Вафли	40	1,8	11,2	25,6	212	
2.Молочная продукция	200	5,78	5	8	106	698
3.Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	
<i>Всего за полдник</i>		<u>10,42</u>	<u>16,64</u>	<u>52,16</u>	<u>409,6</u>	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		37,17	33,28	221,3	1541,62	

НЕДЕЛЯ 2

**ДЕНЬ 6
понедельник**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (кКалл)	№ рецепта
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
1.Вермишель молочная со сливочным маслом, сахаром	200	6,85	7,82	32,38	230,89	185(2)
2.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	2,89	8,69	18,66	166,3	16
3.Чай	200	0,02	0	9,96	37,7	392
<i>Всего за завтрак</i>		<u>9,76</u>	<u>16,51</u>	<u>61</u>	<u>434,89</u>	
2 ЗАВТРАК						
сок	100	<u>0,90</u>	<u>0</u>	<u>18,18</u>	<u>76</u>	
ОБЕД						
1.Борщ на м/ б	250	1,87	4,87	11,87	98,75	36
2.Плов с мясом	200	19,33	16,19	33,99	359	304
3.Компот из сухофруктов	200	0,43	0	27,97	99,8	20
4.Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,58	128,4	1
5.Свежий помидор	60	0,30	-	2,4	10,80	
<i>Всего за обед</i>		<u>24,62</u>	<u>21,78</u>	<u>102,81</u>	<u>696,75</u>	
ПОЛДНИК						
1.Оладьи	70	6,98	2,18	37,09	195,9	448
2.Какао	200	3,9	4,1	16,5	120,3	397
<i>Всего за полдник</i>		<u>10,88</u>	<u>6,28</u>	<u>53,59</u>	<u>316,20</u>	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		46,16	44,57	235,58	1523,84	

ДЕНЬ 7
вторник

Наименование блюд и продуктов	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (кКалл)	№ рецепта
		Белки	Жиры	Углевод ы		
ЗАВТРАК						
1.Каша пшеничная молочная со сливочным маслом, сахаром	200	7,46	8,46	29,46	225,09	185
2.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	2,89	8,69	18,66	166,3	16
3.Чай	200	0,02	0	9,96	37,7	392
<i>Всего за завтрак</i>		<u>10,37</u>	<u>17,15</u>	<u>58,08</u>	<u>429,09</u>	
2 ЗАВТРАК						
банан	100	<u>0,42</u>	<u>1,25</u>	<u>17,50</u>	<u>80</u>	156
ОБЕД						
1.Суп картофельный на к/б	250	2,35	2,82	16,62	101,25	77
2.Гороховое пюре	200	21	16	50	300	161
3.Куриная котлета	70	15,57	15,12	5,03	213,68	30
4.Компот из сухофруктов	200	0,2	0,08	17,42	69,44	127
5.Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,58	128,4	1
6.Свежий огурец	60	0,42	-	1,74	9	
<i>Всего за обед</i>		<u>42,66</u>	<u>34,74</u>	<u>117,29</u>	<u>821,77</u>	
ПОЛДНИК						
1.яйцо варенное	60	5,1	4,6	0,3	63	63
2.икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	5
3.хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	
4.чай	200	0,02	0	9,96	37,7	5
<i>Всего за полдник</i>		<u>11,07</u>	<u>8,60</u>	<u>31,90</u>	<u>239,90</u>	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		64,52	61,74	224,77	1570,76	

ДЕНЬ 8
среда

Наименование блюд и продуктов	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (кКалл)	№ рецепта
		Белки	Жиры	Углевод ы		
ЗАВТРАК						
1.Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом, сахаром	200	7,7	9,7	28,6	232,5	185
2.Хлеб пшеничный со сливочным маслом сыром	40/10/10	4,9	10,69	18,91	204,3	
3.Чай	200	0,02	0	9,96	37,7	392
<i>Всего за завтрак</i>		<u>15,62</u>	<u>20,39</u>	<u>57,47</u>	<u>474,50</u>	
2 ЗАВТРАК						
сок	100	<u>0,90</u>	<u>0</u>	<u>18,18</u>	<u>76</u>	
ОБЕД						
1.Рассольник с курицей со сметаной	250	4,6	7,4	14,7	147,1	90
2.Макароны	200	7,14	0,74	1,14	209,96	19
3.Гуляш из мяса	70	10,5	4,4	0,72	120,25	672
4.сок	200	1	0	20,20	84,4	
5.Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,58	128,4	1
6.Свежий помидор	60	0,30	-	2,4	10,80	
<i>Всего за обед</i>		<u>17,02</u>	<u>12,91</u>	<u>67,51</u>	<u>665,72</u>	
ПОЛДНИК						
1.Булочка со сгущенкой	70	5,47	8,14	8,5	166,95	830
2.Чай с лимоном	200	0,1	0	11,07	48,1	431
3.Конфеты	40	0,68	4,16	29,88	154,40	
<i>Всего за полдник</i>		<u>6,25</u>	<u>12,3</u>	<u>49,45</u>	<u>369,45</u>	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		39,79	45,6	192,61	1585,67	

ДЕНЬ 9
четверг

Наименование блюд и продуктов	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (кКалл)	№ рецепта
		Белки	Жиры	Углевод ы		
ЗАВТРАК						
1.Каша гречневая молочная со сливочным маслом, сахаром	200	7,11	8,12	31,08	229,49	185(1)
2.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	2,89	8,69	18,66	166,3	16
3.Чай	200	0,02	0	9,96	37,7	392
<i>Всего за завтрак</i>		<u>10,02</u>	<u>16,81</u>	<u>59,70</u>	<u>433,49</u>	
2 ЗАВТРАК						
яблоко	100	<u>0,43</u>	<u>0,43</u>	<u>9,79</u>	<u>47</u>	
ОБЕД						
1.Суп рисовый с курицей	250	2,3	2,9	16,7	103,3	80
2.картофельное пюре	200	4,06	6,98	24,08	189,33	206
3.тушеная рыба	70	8,42	5,73	41,94	98	137
4.Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
5.Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,58	128,4	1
6.Салат из свеклы	60	0,42	-	1,74	9	
<i>Всего за обед</i>		<u>18,80</u>	<u>16,33</u>	<u>134,84</u>	<u>618,03</u>	
ПОЛДНИК						
1.Сырники	70	13,73	10,77	10,44	199,92	85
2.Чай	200	0,02	0	9,96	37,7	392
3. Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	1
<i>Всего за полдник</i>		<u>9</u>	<u>11,21</u>	<u>38,96</u>	<u>329,22</u>	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		37,83	44,78	241,55	1427,74	

ДЕНЬ 10

пятница

Наименование блюд и продуктов	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (кКалл)	№ рецепта
		Белки	Жиры	Углевод ы		
ЗАВТРАК						
1.Каша манная молочная со сливочным маслом, сахаром	200	6,89	7,8	32,16	230,29	185
2.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	2,89	8,69	18,66	166,3	16
3.Чай	200	0,02	0	9,96	37,7	392
<i>Всего за завтрак</i>		<u>9,80</u>	<u>16,49</u>	<u>60,78</u>	<u>434,29</u>	
2 ЗАВТРАК						
сок	<u>100</u>	<u>0,90</u>	<u>0</u>	<u>18,18</u>	<u>76</u>	
ОБЕД						
1.Суп лапша на к/б	250	2,8	2,9	20,2	119	82
2.Капуста тушенная с курицей	200	3,82	8,02	15,6	159	53
3.Компот из сухофруктов	200	0,48	0	27,97	99,8	20
4.Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,58	128,4	1
<i>Всего за обед</i>		<u>9,74</u>	<u>11,64</u>	<u>147,77</u>	<u>506,20</u>	
ПОЛДНИК						
1.Пряник	40	4,2	3,6	28	156	
2.Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	1
3.Молочная продукция	200	5,78	5	8	106	698
<i>Всего за полдник</i>		<u>12,82</u>	<u>9,04</u>	<u>54,56</u>	<u>353,6</u>	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		33,26	37,17	281,29	1487,09	