

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 37 «Веснянка»
 Т.М.Толмачева
 «11» 02 2024 г.

**Примерное 10-ти дневное меню
 МБДОУ «Детский сад № 37 «Веснянка»**

**при условии соблюдения технологических режимов при приготовлении блюд и изделий,
 обеспечение безопасности пищи для потребления, обеспечения норм питания**

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г.				Витамины, мг			Минер. в-ва, мг	
		белки	жиры	углеводы	ккал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Первый день										
Завтрак										
Каша гречневая рассыпчатая (с.192 № 243)	135/150	5,08	5,50	31,42	195,48	0,12	0,9	0,36	152,82	2,38
Чай с лимоном (с.405 № 504)	180/200	0,00	0,00	14,87	59,48	0,00	0,00	0,00	1,84	0,70
Бутерброд с джемом или повидлом (с.71 № 101)	25/30	2,13	0,33	13,92	68,70					
10 часов –Соки овощные, фруктовые и ягодные (с.424 № 537) или (Плоды свежие с.79 № 118))	100/100	1,00	0,20	20,20	92,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
ИТОГО:		16,42	6,03	80,41	415,66					
Обед										
Свекольник (с.97 № 136)	180/200	2,99	3,38	7,44	72,16	0,09	0,05	4,60	17,78	0,72
Пюре из гороха с маслом (с.355 № 423)	120/130	15,30	3,58	35,58	235,73	0,42	0,00	0,00	54,39	0,98

(с.100 № 139)	180/200	2,09	5,69	7,17	88,28	0,02	0,04	8,33	30,25	0,73
Жаркое по-домашнему (с. 309 № 374)	170/185	2,04	5,01	20,97	137,13	0,13	0,06	5,17	34,29	0,99
Салат из свеклы отварной (с.41 № 51)	90/100	0,7	10,1	2,0	102,00	0,03	0,03	5,0	18,00	0,5
Компот из смеси сухофруктов (с.418 № 527)	180/200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	30/40	2,84	0,44	18,56	91,60					
Хлеб ржаной (с.114 № 115)	30/40	3,96	0,66	24,60	125,40					
ИТОГО:		12,19	21,90	100,7	656,25					
Уплотненный полдник										
Булочка «Нежная» (с.464 № 579)	55/60	2,6	7,7	26,2	184	0,05	0,04	2,3	19	1,0
Суп лапша - домашняя (с.122№162)	180/200	28,90	28,90	64,20	665,00	0,41	0,52	31,60	2,55	5,0
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	20/25	2,13	0,33	13,92	68,70					
Чай с сахаром (с.404 №503)	180/200	0,00	0,00	14,87	59,48	0,00	0,00	0,00	1,84	0,70
ИТОГО:		105,63	121,93	174,19	1305,18					
Итого за день:		141,29	163,46	333,56	2476,62					
Третий день										
Завтрак										
Запеканка из творога (с.250 № 319)	110/130	21,5	21,8	30,1	411,0	0,08	0,37	0,3	20,2	1,0
Молоко сгущенное (с.396 № 490)	15/20	72,0	85,0	55,0	328,0	0,60	3,8	10,0	307,0	2,0
Кофейный напиток с молоком (с.409 № 513)	180/200	1,40	0,02	17,35	75,18	0,01	0,03	0,12	50,46	0,08
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	20/25	2,13	0,33	13,92	68,70					
10 часов –Соки овощные, фруктовые и ягодные (с.424 № 537) или (Плоды свежие с.79 №	100/100	1,00	0,20	20,20	92,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20

118)))										
ИТОГО:		98,03	107,35	136,57	974,88					
Обед										
Суп картофельный с макаронными изделиями (с.113 № 152)	180/200	5,77	4,19	15,70	123,60	0,11	0,04	3,13	12,26	0,67
Сложный гарнир(картофельное пюре с капустой тушеной) (с.366 №440)	150/180	4,0	13,5	16,0	201,00	0,10	0,14	17,2	83	1,1
Компот из яблок с лимоном (с.418 № 528)	180/200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	30/40	2,84	0,44	18,56	91,60					
Хлеб ржаной (с.114 № 115)	30/40	3,96	0,66	24,60	125,40					
ИТОГО:		17,13	18,79	102,26	653,44					
Уплотненный полдник										
Шанежка с картофелем (с.457 № 572)	55/60	4,10	9,87	40,96	268,05	0,07	0,04	0,03	28,90	0,58
Каша «Янтарная»(из пшена с яблоками) (с.210 №275)	180/200	6,20	4,48	31,64	191,70	0,06	0,12	0,30	112,60	0,29
Какао с молоком (с.407 № 509)	180/200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	15/20	2,13	0,33	13,92	68,70					
ИТОГО:		15,04	15,13	112,47	676,74					
Итого за день:		130,2	141,27	351,30	2305,06					
Четвертый день										
Завтрак										
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая (с.208 № 272)	180/200	6,33	6,00	28,33	192,62	0,12	0,12	0,30	120,40	0,98
Какао с молоком (с.407 № 509)	180/200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51
Бутерброд с сыром	20/25	1,7	4,3	32,6	176,00	0,02	0,02	0,2	10,00	0,70

Каша манная молочная жидкая (с.206 № 264)	180/200	43,3	59,5	190,2	146,9	0,71	0,87	6,9	7,18	11,9
Бутерброд с маслом (с.70 №100)	20/25	1,2	12,5	7,5	147,00	0,02	0,01	0,0	5,0	0,2
Кофейный напиток с молоком (с.409 № 513)	180/200	1,40	0,02	17,35	75,18	0,01	0,03	0,12	50,46	0,08
10 часов –Соки овощные, фруктовые и ягодные (с.424 № 537) или (Плоды свежие с.79 № 118))	100/100	1,00	0,20	20,20	92,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
ИТОГО:		46,90	59,72	235,25	461,08					
Обед										
Уха с крупой (с.118 №158)	180/200	2,21	5,95	12,90	114,0	0,06	0,04	5,00	26,00	0,58
Голубцы ленивые (с.312 №377)	80/95	2,70	11,35	10,48	154,93	0,03	0,60	3,82	36,87	1,83
Картофель отварной (с.135 №179)	80/100	7,99	10,83	8,55	163,70	0,07	0,04	0,03	9,97	0,76
Соус красный основной (с.383 № 465)	35/45	0,42	0,75	2,87	19,96	0,00	0,00	0,21	2,45	0,19
Компот из смеси сухофруктов (с.418 № 527)	150/200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	30/40	2,84	0,44	18,56	91,60					
Хлеб ржаной (с.114 № 115)	30/40	3,96	0,66	24,60	125,40					
ИТОГО:		21,68	40,18	108,86	891,43					
Уплотненный полдник										
Фрукт (с.79 №118)	250/250	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
Яйца вареные (с. 240 № 306)	40/40	5,1	4,6	0,3	63,00	0,03	0,18	0,0	22,0	1,0
Суп лапша - домашняя (с.122№162)	180/200	8,73	12,45	1,80	154,20	0,04	0,28	0,24	54,19	1,17
Чай с сахаром (с.404 №503)	180/200	0,00	0,00	14,87	59,48	0,00	0,00	0,00	1,84	0,70
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	20/25	2,13	0,33	13,92	68,70					
ИТОГО:		16,36	17,78	40,69	392,38					

«Голландский» (с.68 № 96)										
10 часов –Соки овощные, фруктовые и ягодные (с.424 № 537) или (Плоды свежие с.79 № 118))	100/100	1,00	0,20	20,20	92,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
ИТОГО:		11,64	10,95	107,08	578,91					
Обед										
Щи из свежей капусты (с.107 № 145)	180/200	2,20	5,13	11,60	101,40	0,10	0,06	4,55	28,93	1,23
Каша ячневая рассыпчатая (с.195 № 250)	120/130	4,23	15,60	27,93	282,57	0,04	0,03	1,80	32,34	1,05
Рыба, тушенная в томате с овощами (с.284 № 349)	120/130	10,26	7,22	4,86	125,69	0,08	0,04	2,59	32,52	0,56
Компот из свежих плодов или ягод (с.417 № 526)	180/200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	30/40	2,84	0,44	18,56	91,60					
Хлеб ржаной (с.114 № 115)	30/40	3,96	0,66	24,60	125,40					
ИТОГО:		24,05	29,05	114,95	838,50					
Уплотненный полдник										
Печенье (Пряник,вафля)(с.489-490 №607 №609 №608)	40/50	7,84	7,92	54,48	320,00					
Запеканка из творога (с.250 № 319)	120/150	28,99	8,61	50,75	396,10	0,10	,031	0,34	128,35	0,07
Молоко сгущенное (с.396 № 490)	20/20	72,0	85,0	55,0	328,0	0,60	3,8	10,0	307,0	2,0
Чай с молоком (с.406 №506)	180/200	0,00	0,00	14,87	59,48	0,00	0,00	0,00	1,84	0,70
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	15/20	2,13	0,33	13,92	68,70					
ИТОГО:		110,96	101,86	189,02	1172,28					
Итого за день:		146,65	141,86	411,05	2589,69					
Пятый день										
Завтрак										

Итого за день:		79,84	113,08	384,50	1456,06					
Шестой день										
Завтрак										
Макаронные изделия отварные с сыром (с.236 № 301)	120/125	5,49	5,29	31,27	187,92	0,04	0,01	0,00	11,38	0,91
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	20/20	2,13	0,33	13,92	68,70					
Чай с лимоном (с.405 №504)	180/200	0,00	0,00	14,87	59,48	0,00	0,00	0,00	1,84	0,70
10 часов –Соки овощные, фруктовые и ягодные (с.424 № 537) или (Плоды свежие с.79 № 118))	100/100	1,00	0,20	20,20	92,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
ИТОГО:		8,62	5,82	80,26	408,10					
Обед										
Борщ с фасолью и картофелем (с.95 № 134)	180/200	1,79	3,95	7,76	73,80	0,08	0,04	5,51	41,26	0,89
Котлета (с.351 № 417)	65/70	10,5	7,5	6,5	132,00	0,07	0,11	0,6	26,00	0,8
Каша гречневая рассыпчатая (с.192 № 243)	130/150	5,08	5,50	31,42	195,48	0,12	0,9	0,36	152,82	2,38
Соус красный основной (с.383 № 465)	35/45	0,42	0,75	2,87	19,96	0,00	0,00	0,21	2,45	0,19
Компот из смеси сухофруктов (с.418 № 527)	180/200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	30/40	2,84	0,44	18,56	91,60					
Хлеб ржаной (с.114 № 115)	30/40	3,96	0,66	24,60	125,40					
ИТОГО:		25,15	18,80	119,11	750,08					
Уплотненный полдник										
Пирожки печенные из сдобного теста с повидлом (с.446 №561)	55/60	3,6	3,2	36,6	190,0	0,04	0,4	0,1	11,0	0,7
Каша рисовая молочная жидкая (с.209 № 274)	180/200	5,12	4,48	29,01	176,86	0,10	0,13	1,20	31,84	0,64
Кофейный напиток с молоком	180/200	1,40	0,02	17,35	75,18	0,01	0,03	0,12	50,46	0,08

(с.409 № 513)										
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	15/20	2,13	0,33	13,92	68,70					
ИТОГО:		12,25	8,30	96,88	510,74					
Итого за день:		46,02	32,92	296,25	1668,92					
Седьмой день										
Завтрак										
Каша «Дружба» (с.204 № 266)	180/200	4,91	4,68	24,67	160,40	0,09	0,12	0,28	108,88	0,71
Кофейный напиток с молоком (с.409 № 513)	180/200	1,40	0,02	17,35	75,18	0,01	0,03	0,12	50,46	0,08
Бутерброд с сыром «Голландский» (с.68 № 96)	35/45	2,13	0,33	13,92	68,70					
10 часов Снежок-Йогурт (с.423 № 536)	180/200	10,0	6,4	17,0	174	0,06	0,30	1,2	238,00	0,20
ИТОГО:		18,44	11,43	72,94	478,28					
Обед										
Суп картофельный с клецками (с.112 № 151)	180/200	2,21	5,95	12,90	114,0	0,06	0,04	5,00	26,00	0,58
Рыба, запеченная в омлете (с.278 № 343)	135/150	15,9	7,8	3,2	147,0	0,09	0,14	0,5	40,0	1,0
Кукуруза отварная (консервированная)(с.136 №181)	85/95	5,6	1,8	36,6	185,0	0,08	0,09	4,3	27,0	1,7
Компот из свежих плодов или ягод (с.417 № 526)	180/200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	30/40	2,84	0,44	18,56	91,60					
Хлеб ржаной (с.114 № 115)	30/40	3,96	0,66	24,60	125,40					
ИТОГО:		31,07	16,65	123,26	774,84					
Уплотненный полдник										
Пряник (Печенье)(с.490 №609- №608)	40/50	4,1	4,1	21,00	131,0	0,04	0,03	0,0	7,0	0,4
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/200	8,8	11,8	58,8	377,0	0,48	0,29	44,3	65,0	4,4

(с.114 № 154)										
Чай с сахаром (с.404 №503)	180/200	0,00	0,00	14,87	59,48	0,00	0,00	0,00	1,84	0,70
Гренки из пшеничного хлеба (с.132 № 176)	15/20	0,00	11,3	13,92	68,70					
ИТОГО:		12,90	27,20	108,59	636,18					
Итого за день:		62,41	55,28	304,79	1889,30					
Восьмой день										
Завтрак										
Запеканка из творога (с.250 № 319)	130/150	28,99	8,61	50,75	396,10	0,10	,031	0,34	128,35	0,07
Молоко сгущенное (с.396 № 490)	20/20	72,0	85,0	55,0	328,0	0,60	3,8	10,0	307,0	2,0
Какао с молоком (с.407 № 509)	180/200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	15/20	2,13	0,33	13,92	68,70					
10 часов –Соки овощные, фруктовые и ягодные (с.424 № 537) или (Плоды свежие с.79 № 118))	100/100	1,00	0,20	20,20	92,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
ИТОГО:		106,73	94,59	165,82	1003,09					
Обед										
Суп из овощей с фасолью (с.110 № 148)	180/200	2,09	5,69	7,17	88,28	0,02	0,04	8,33	30,25	0,73
Плов из отварной птицы (с.345 №411)	170/180	16,50	14,45	20,96	280,22	0,15	0,09	0,35	12,76	2,39
Компот из смеси сухофруктов (с.418 № 527)	180/200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	30/40	2,84	0,44	18,56	91,60					
Хлеб ржаной (с.114 № 115)	30/40	3,96	0,66	24,60	125,40					
ИТОГО:		26,95	31,44	102,19	807,34					
Уплотненный полдник										
Фрукт (с.79 №118)	250/250	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2

Котлеты или биточки рыбные (с.286 № 351)	70/80	13,9	12,6	2,1	113,00	0,07	0,11	0,4	35,00	0,6
Картофельное пюре (с.362 № 434)	145/150	2,04	5,01	20,97	137,13	0,13	0,06	5,17	34,29	0,99
Соус красный основной (с.383 № 465)	35/45	0,42	0,75	2,87	19,96	0,00	0,00	0,21	2,45	0,19
Чай с сахаром (с.404 №503)	180/200	0,00	0,00	14,87	59,48	0,00	0,00	0,00	1,84	0,70
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	15/20	2,13	0,33	13,92	68,70					
ИТОГО:		36,13	30,75	147,17	1004,88					
Итого за день:		169,81	156,78	415,18	2815,31					
Девятый день										
Завтрак										
Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками) (с.210 №275)	180/200	6,20	4,48	31,64	191,70	0,06	0,12	0,30	112,60	0,29
Кофейный напиток с молоком (с.409 № 513)	180/200	1,40	0,02	17,35	75,18	0,01	0,03	0,12	50,46	0,08
Бутерброд с маслом (с.70 №100)	20/25	1,2	12,5	7,5	147,00	0,02	0,01	0,0	5,0	0,2
10 часов –Соки овощные, фруктовые и ягодные (с.424 № 537) или (Плоды свежие с.79 № 118))	100/100	1,00	0,20	20,20	92,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
ИТОГО:		9,8	17,20	76,69	505,88					
Обед										
Суп с крупой (с.121 № 161)	180/200	5,77	4,19	15,70	123,60	0,11	0,04	3,13	12,26	0,67
Печень говяжья по-строгановски (с.337 № 403)	95/110	18,00	22,8	4,3	213,0	0,29	2,05	8,5	23,0	6,7
Картофельное пюре (с.362 № 434)	145/150	2,04	5,01	20,97	137,13	0,13	0,06	5,17	34,29	0,99
Кисель из концентрата плодового или ягодного (с.412 № 516)	180/200	1,4	0,00	29,00	122,0	0,00	0,00	0,0	1,0	0,1

Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	30/40	2,84	0,44	18,56	91,60					
Хлеб ржаной (с.114 № 115)	30/40	3,96	0,66	24,60	125,40					
ИТОГО:		34,71	43,20	115,13	914,73					
Уплотненный полдник										
Вафли (с. № 607)	45/50	2,24	1,96	56,07	245,00					
Вареники ленивые (с.262 № 331)	130/150	29,7	22,6	28,7	437	0,09	0,42	0,4	187	1,0
Чай с лимоном (с.405 №504)	180/200	0,00	0,00	14,87	59,48	0,00	0,00	0,00	1,84	0,70
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	15/20	2,13	0,33	13,92	68,70					
ИТОГО:		34,07	24,89	113,56	810,18					
Итого за день:		78,58	85,29	305,38	2230,79					
Десятый день										
Завтрак										
Омлет натуральный (с.240 №307)	115/120	7,44	4,65	32,47	201,50	0,13	0,12	0,28	114,70	1,09
Какао с молоком (с.407 № 509)	180/200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	15/20	2,13	0,33	13,92	68,70					
10 часов –Соки овощные, фруктовые и ягодные (с.424 № 537) или (Плоды свежие с.79 № 118))	100/100	1,00	0,20	20,20	92,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
ИТОГО:		13,18	5,63	92,54	480,49					
Обед										
Суп картофельный с бобовыми(с.111 № 149)	180/200	2,53	3,21	9,72	77,90	0,07	0,04	2,90	11,90	0,72
Макаронные изделия отварные (с.232 №297)	80/90	37,7	4,5	193,6	966,0	0,38	0,10	0,1	38,0	5,2
Тефтели из говядины с рисом (Ёжики)(с.330 №395)	85/95	9,5	15,3	11,4	221,00	0,05	0,13	0,8	21,00	1,5
Соус красный основной (с.383 № 465)	35/45	0,42	0,75	2,87	19,96	0,00	0,00	0,21	2,45	0,19

Винегрет овощной (с.58 №82)	90/100	1,3	10,8	6,8	130,0	0,04	0,04	8,4	23,0	0,8
Компот из свежих плодов или ягод (с.417 № 526)	180/200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	30/40	2,84	0,44	18,56	91,60					
Хлеб ржаной (с.114 № 115)	30/40	3,96	0,66	24,60	125,40					
ИТОГО:		58,81	35,66	294,95	1743,70					
Уплотненный полдник										
Ватрушка с повидлом (с.444 № 559)	55/60	4,1	7,3	39,3	239,0	0,05	0,04	0,00	15,0	0,5
Чай с сахаром (с.404 № 503)	180/200	0,00	0,00	14,87	59,48	0,00	0,00	0,00	1,84	0,70
Пудинг из моркови и яблок (с. 143 № 191)	175/180	5,1	6,4	25,00	178,0	0,10	0,18	4,3	94	2,5
Молоко сгущенное (с.396 № 490)	20/20	72,0	85,0	55,0	328,0	0,60	3,8	10,0	307,0	2,0
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	15/20	2,13	0,33	13,92	68,70					
ИТОГО:		83,33	99,03	148,09	873,18					
Итого за день:		155,32	140,32	535,58	3097,37					