

УТВЕРЖДАЮ

П.В.Меженная

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ №104 "ЗОРЬКА"

Возрастна

я Детский сад 10,5

категория:

10.03.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углево		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная	200	5,02	6,48	24,90	177,64	416
	Бутерброд с маслом и вареньем	65	3,84	4,54	25,98	160,28	2
	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		465	8,98	11,02	50,90	339,06	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399.6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Суп геркулесовый	200	8,90	10,40	22,96	221,52	79
	Плов с мясом	200	15,38	18,40	35,78	370,54	304
	Огурчик соленый	50	0,40	0,05	0,85	6,5	1-1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	16,28	62,14	380
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,37	29,39	97,04	759,58	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,66	6,58	20,22	158,55	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
	Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68	401.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	12,15	10,08	38,23	291,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1745	49,91	50,57	199,27	1445,4	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша ячневая	200	4,96	6,54	23,86	173,64	418
	Бутерброд с маслом и сыром	60/60	5,87	7,37	23,99	186,53	3
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	10,16	40,74	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	10,99	13,91	58,01	400,91	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Суп гороховый	200	12,10	10,64	28,64	259,14	81
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,21	67,28	115
	Пюре картофельное	150	3,59	3,07	25,20	143,33	321
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	10,30	4,35	1,74	87,46	252
	Огурец свежий	50	0,40	0,05	1,25	7	13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Компот из кураги и чернослива	200	0,40	0,04	20,82	81,66	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	32,97	19,01	114,03	744,75	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	80	13,17	10,17	13,58	196,35	237

Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
Снежок	100	2,70	2,50	10,80	79	401.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	410	18,36	12,97	38,89	340,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1720	62,72	46,29	220,73	1530,2	

День 3

ЗАВТРАК	Каша Дружба (рис,пшено)	200	5,74	6,92	31,84	212,28	185.5a
	Бутерброд с маслом	55	3,82	4,53	25,78	159,3	4
	Чай с молоком	200	1,86	1,92	2,84	37,14	394
	Конфета шоколадная	20	1,04	7,00	11,10	108,78	2a

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

475 12,46 20,37 71,56 517,5

ЗАВТРАК 2	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144	368г
------------------	-------	-----	------	------	-------	-----	------

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2

150 2,25 0,75 31,50 144

ОБЕД	Борщ со сметаной	200	9,38	13,00	22,46	245,42	59
	Перловка рассыпчатая	130	3,73	1,23	26,78	133,35	165.3a
	Котлета мясная	70	15,39	12,68	5,49	195,26	282
	Соус томатный с овощами	30	1,01	5,02	5,91	73,65	349
	Помидор свежий	50	0,30	0,10	2,10	9,95	4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,08	17,22	67,74	398

ИТОГО ЗА ОБЕД

730 33,66 32,65 101,13 824,25

ПОЛДНИК	Яйцо отварное	41	5,21	4,72	0,29	64,58	213
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54	7
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	10,00	39,04	392
	Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68	401.2

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК

391 16,22 16,26 28,34 322,7

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

1746 64,59 70,03 232,53 1808,5

День 4

ЗАВТРАК	Каша рисовая	200	4,36	6,48	25,58	177,64	415
	Бутерброд с маслом и вареньем	65	3,84	4,54	25,98	160,28	2
	Чай с молоком	200	1,86	1,92	2,84	37,14	394

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

465 10,06 12,94 54,40 375,06

ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
------------------	--------	-----	------	------	------	----	-----

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2

100 0,40 0,40 9,80 44

ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне	200	9,06	12,30	24,16	244,58	74
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,56	2,69	27,89	153,78	205
	Гуляш из говяжьего сердца	100	11,11	10,14	7,16	160,36	27,1
	Горошек консервированный	50	11,50	3,10	26,65	173,82	10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Компот из свежих ягод	200	0,08	0,06	15,80	61,44	375

ИТОГО ЗА ОБЕД

720 40,00 28,83 122,83 892,86

ПОЛДНИК	Шницель рыбный	80	17,88	8,84	7,86	182,22	258
	Соус молочный	30	0,63	1,51	1,87	23,85	350
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	10,00	39,04	392
	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	79	401.1

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК

440 23,70 13,15 45,02 388,19

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

1725 74,16 55,32 232,05 1700,1

День 5

ЗАВТРАК	Каша кукурузная	200	4,62	6,52	24,98	176,64	185.10a
	Бутерброд с маслом и сыром	60/60	5,87	7,37	23,99	186,53	3

	Кофейный напиток с молоком	200	1,88	2,06	12,94	76,38	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	12,37	15,95	61,91	439,55	
ЗАВТРАК 2	Апельсин	115	0,94	0,21	8,46	44,95	371
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		115	0,94	0,21	8,46	44,95	
ОБЕД	Уха из консервированной рыбы	200	8,20	5,84	23,98	181,9	87
	Гречка рассыпчатая	130	5,03	3,16	22,54	138,97	313
	Гуляш из отварного мяса	100	12,73	15,40	5,88	213,58	277
	Икра кабачковая	50	0,00	0,00	0,00	0	2-2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Компот из сухофруктов	200	0,02	0,00	16,42	62,4	374
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	29,67	24,94	89,99	695,73	
ПОЛДНИК	Пирожок с картофелем	50	6,81	4,55	41,97	239,56	10а
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	10,00	39,04	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,93	4,55	51,97	278,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	49,91	45,65	212,33	1458,8	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшенная	200	5,84	7,10	27,40	196,54	417
	Бутерброд с маслом и сыром	60/60	5,87	7,37	23,99	186,53	3
	Чай с молоком	200	1,86	1,92	2,84	37,14	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	13,57	16,39	54,23	420,21	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399.6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	9,82	12,32	27,14	259,94	85
	Рис отварной	100	3,18	1,68	33,33	161,17	315
	Котлета мясная	70	15,39	12,68	5,49	195,26	282
	Соус томатный с овощами	30	1,01	5,02	5,91	73,65	349
	Кукуруза (консервированная)	50	1,10	2,69	5,60	51,47	12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,08	17,22	67,74	398
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	34,35	35,01	115,86	908,11	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,66	6,58	20,22	158,55	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
	Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68	401.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	12,15	10,08	38,23	291,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	60,48	61,56	221,42	1675,1	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша гречневая	200	6,08	7,10	24,84	187,28	414
	Бутерброд с маслом и сыром	60/60	5,87	7,37	23,99	186,53	3
	Какао с молоком	200	1,98	2,06	12,90	76,8	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	13,93	16,53	61,73	450,61	
ЗАВТРАК 2	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144	368г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	2,25	0,75	31,50	144	
ОБЕД	Суп картофельный с вермишелью	200	8,84	11,62	23,70	235,08	82
	Капуста тушеная с мясом	200	15,94	18,18	13,42	282,98	336
	Огурец свежий	50	0,40	0,05	1,25	7	13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Компот из свежих ягод	200	0,08	0,06	15,80	61,44	375
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,95	30,45	75,34	685,38	
ПОЛДНИК	Запеканка рыбная	80	13,41	7,59	4,39	140,08	254
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1

	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	10,00	39,04	392
	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	79	401,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	18,60	10,39	39,68	322,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	63,73	58,12	208,25	1602,2	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша овсянная	200	5,42	7,50	22,68	179,44	185,2
	Бутерброд с маслом	55	3,82	4,53	25,78	159,3	4
	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
	Мармелад	30	0,03	0,00	23,82	96,3	702
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	9,39	12,03	72,30	436,18	
ЗАВТРАК 2	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38	368д
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,80	0,20	7,50	38	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,70	12,06	18,86	219,3	83
	Пюре картофельное	150	3,59	3,07	25,20	143,33	321
	Бефстроганов из отварной печени	100	12,29	8,15	9,24	160,84	278
	Рыба соленая (порциями)	50	8,75	1,00	0,00	44	8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Компот из кураги и чернослива	200	0,40	0,04	20,82	81,66	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	37,42	24,86	95,29	748,01	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	400
	Булочка сахарная	70	7,11	9,57	46,05	300,5	485
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	12,91	15,97	55,45	420,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	60,52	53,06	230,54	1642,7	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша ячневая	200	4,96	6,54	23,86	173,64	418
	Бутерброд с маслом и вареньем	65	3,84	4,54	25,98	160,28	2
	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		465	8,92	11,08	49,86	335,06	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Свекольник	200	8,54	11,46	21,06	221,94	62
	Гречка рассыпчатая	130	5,03	3,16	22,54	138,97	313
	Гуляш из отварного мяса	100	12,73	15,40	5,88	213,58	277
	Помидор свежий	50	0,30	0,10	2,10	9,95	4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	16,28	62,14	380
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	30,29	30,66	89,03	745,46	
ПОЛДНИК	Сырники творожные с сгущенным молоком	85	16,11	15,10	11,15	243,58	231
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701,1
	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	79	401,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		415	21,30	17,90	36,46	387,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	60,91	60,04	185,15	1512,3	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	200	5,48	6,50	24,76	175,38	185а
	Бутерброд с маслом и вареньем	65	3,84	4,54	25,98	160,28	2
	Чай с молоком	200	1,86	1,92	2,84	37,14	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		465	11,18	12,96	53,58	372,8	
ЗАВТРАК 2	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144	368г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	2,25	0,75	31,50	144	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	200	8,76	12,96	18,78	227,82	66

	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,56	2,69	27,89	153,78	205
	Котлеты рыбные запеченные	80	11,51	3,61	10,56	118,3	255
	Соус томатный с овощами	30	1,01	5,02	5,91	73,65	349
	Икра кабачковая	60	0,55	2,82	3,55	41,76	53
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Компот из сухофруктов	200	0,02	0,00	16,42	62,4	374
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	30,10	27,64	104,28	776,59	
ПОЛДНИК	Макаронны отварные с сыром	130	6,90	6,86	27,92	201,53	206
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	10,00	39,04	392
	Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68	401.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		460	14,39	10,36	55,91	372,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	57,92	51,71	245,27	1666	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17081	604,85	552,35	2187,54	16041	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1708	60,48	55,24	218,75	1604,1	