

УТВЕРЖДАЮ

П.В.Меженная

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ №104 "ЗОРЬКА"

Возрастная
я 12 часов
категория:

10.03.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энерге тическ ая	№ реце птур
			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	Какао с молоком	200	1,98	2,06	12,90	76,8	397
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	3А
	Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68	401.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	8,48	7,62	31,38	228,22	
УЖИН	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
ИТОГО ЗА УЖИН		380	7,15	6,88	34,73	223,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1965	53,39	54,99	227,15	1605,6	
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	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 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	Чай с молоком	200	1,86	1,92	2,84	37,14	394
	Пряник	45	2,16	1,26	34,96	151,11	1a
	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	79	401.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		345	6,72	5,68	48,60	267,25	
УЖИН	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
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66	368
ИТОГО ЗА УЖИН		460	16,26	11,07	42,79	327,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2115	67,35	49,75	276,53	1795,5	
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	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	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	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
	Сухарик	24	3,84	0,24	16,80	80,52	5a
	Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68	401.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		324	8,96	3,44	20,32	149,66	
УЖИН	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
	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144	368г
ИТОГО ЗА УЖИН		441	13,47	13,81	56,34	398,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2070	68,96	70,35	262,45	1945,1	
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	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	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	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	3А
	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	79	401.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	4,32	4,86	25,80	163,56	
УЖИН	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
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66	368
ИТОГО ЗА УЖИН		490	21,60	11,25	48,92	375,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2095	76,39	57,96	265,05	1861,7	

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	10a
	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	
УЖИН	Каша пшеничная	200	5,48	6,50	24,76	175,38	185a
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
ИТОГО ЗА УЖИН		430	7,97	6,80	39,27	240,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1985	57,88	52,45	251,60	1699,4	

День 6

ЗАВТРАК	Каша пшеничная	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	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	3А
	Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68	401.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	6,62	5,56	18,50	152,56	

УЖИН	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
ИТОГО ЗА УЖИН		380	7,15	6,88	34,73	223,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1960	62,10	63,92	236,42	1759,7	
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	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 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	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
	Пряник	45	2,16	1,26	34,96	151,11	1а
	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	79	401.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		345	4,98	3,76	45,78	231,25	
УЖИН	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
	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144	368г
ИТОГО ЗА УЖИН		460	18,15	8,64	60,38	387,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2065	66,42	59,46	256,33	1809,4	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша овсяная	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	
УЖИН	Макароны 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
ИТОГО ЗА УЖИН		360	9,39	7,16	52,41	304,65	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1965	69,91	60,22	282,95	1947,3	
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	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	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	Кофейный напиток с молоком	200	1,88	2,06	12,94	76,38	395
	Сушарик	24	3,84	0,24	16,80	80,52	5a
	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	79	401.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		324	8,42	4,80	40,54	235,9	
УЖИН	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
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66	368
ИТОГО ЗА УЖИН		465	19,20	16,00	40,36	374,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2084	67,24	62,62	232,89	1746,2	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	200	5,48	6,50	24,76	175,38	185a
	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	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
	Вафля	20	0,64	0,56	16,22	68,42	4a
	Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68	401.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	5,76	3,76	19,74	137,56	
УЖИН	Каша рисовая	200	4,36	6,48	25,58	177,64	415
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
ИТОГО ЗА УЖИН		430	6,85	6,78	40,09	242,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2105	56,14	51,89	249,19	1673,8	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20409	645,78	583,61	2540,56	17844	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2041	64,58	58,36	254,06	1784,4	