

УТВЕРЖДАЮ

П.В.Меженная

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ №104 "ЗОРЬКА"

Возрастна

я Ясли 1,5

категория:

10.03.2025

10.03.2025							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энерг етичес кая наше	№ реце птур н
			Белки	Жиры	Углево		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная	150	3,76	4,86	18,67	133,23	416
	Бутерброд с маслом и вареньем	50	2,95	3,49	19,99	123,29	2
	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	391
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	6,81	8,35	38,68	257,43	
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	150	6,67	7,80	17,22	166,14	79
	Плов с мясом	160	12,30	14,72	28,62	296,43	304
	Огурчик соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1-1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Кисель плодово-ягодный	160	0,00	0,00	13,02	49,71	380
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	22,11	22,99	75,71	593,7	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	160	1,58	1,65	10,32	61,44	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		280	8,08	7,21	28,80	212,86	
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	130	4,04	5,71	17,52	137,41	93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	391
ИТОГО ЗА УЖИН		310	5,72	5,91	27,20	181,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	43,13	44,54	183,49	1300	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша ячневая	150	3,72	4,90	17,90	130,23	418
	Бутерброд с маслом и сыром	50/50	4,89	6,14	19,99	155,44	3
	Чай с лимоном	160	0,13	0,00	8,13	32,59	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8,74	11,04	46,02	318,26	
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	150	9,08	7,98	21,48	194,36	81
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,21	67,28	115
	Пюре картофельное	120	2,87	2,46	20,16	114,66	321
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	70	9,02	3,81	1,52	76,52	252
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700

	Компот из кураги и чернослива	160	0,32	0,03	16,66	65,33	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	26,92	15,07	92,12	599,87	
ПОЛДНИК	Чай с молоком	160	1,49	1,54	2,27	29,71	394
	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		305	6,35	5,30	48,03	259,82	
УЖИН	Запеканка из творога	60	9,88	7,63	10,18	147,26	237
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	391
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
ИТОГО ЗА УЖИН		335	11,94	8,21	29,17	232,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	54,36	39,70	228,44	1465,6	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша Дружба (рис,пшено)	150	4,30	5,19	23,88	159,21	185.5а
	Бутерброд с маслом	40	2,78	3,29	18,75	115,85	4
	Чай с молоком	160	1,49	1,54	2,27	29,71	394
	Конфета шоколадная	20	1,04	7,00	11,10	108,78	2а
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	9,61	17,02	56,00	413,55	
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	150	7,04	9,75	16,84	184,06	59
	Перловка рассыпчатая	110	3,16	1,04	22,66	112,84	165.3а
	Котлета мясная	60	13,19	10,87	4,71	167,36	282
	Соус томатный с овощами	20	0,67	3,35	3,94	49,1	349
	Помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	5,97	4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Напиток из плодов шиповника	160	0,13	0,06	13,78	54,19	398
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	27,27	25,57	79,53	651,04	
ПОЛДНИК	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	391
	Сухарик	24	3,84	0,24	16,80	80,52	5а
	Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68	401.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		284	8,94	3,44	20,32	149,43	
УЖИН	Яйцо отварное	41	5,21	4,72	0,29	64,58	213
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	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	160	0,10	0,00	8,00	31,23	392
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	368г
ИТОГО ЗА УЖИН		341	11,91	13,46	39,01	321,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	58,14	59,57	207,96	1590,6	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая	150	3,27	4,86	19,18	133,23	415
	Бутерброд с маслом и вареньем	50	2,95	3,49	19,99	123,29	2
	Чай с молоком	160	1,49	1,54	2,27	29,71	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	7,71	9,89	41,44	286,23	
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	150	6,80	9,23	18,12	183,44	74
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,18	2,46	25,56	140,96	205
	Гуляш из говяжьего сердца	80	8,89	8,11	5,73	128,29	27,1
	Горошек консервированный	30	6,90	1,86	15,99	104,29	10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Компот из свежих ягод	160	0,06	0,05	12,64	49,15	375

ИТОГО ЗА ОБЕД		570	29,73	22,15	94,38	683,65	
ПОЛДНИК	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	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		280	4,30	4,86	25,80	163,33	
УЖИН	Шницель рыбный	70	15,65	7,74	6,88	159,45	258
	Соус молочный	20	0,42	1,01	1,25	15,9	350
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Чай с сахаром	160	0,10	0,00	8,00	31,23	392
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
ИТОГО ЗА УЖИН		365	18,13	9,33	35,10	291,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1675	60,28	46,31	209,82	1479,3	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная	150	3,46	4,89	18,73	132,48	185.10а
	Бутерброд с маслом и сыром	50/50	4,89	6,14	19,99	155,44	3
	Кофейный напиток с молоком	160	1,50	1,65	10,35	61,1	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	9,85	12,68	49,07	349,02	
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	150	6,15	4,38	17,98	136,42	87
	Гречка рассыпчатая	110	4,26	2,67	19,07	117,59	313
	Гуляш из отварного мяса	80	10,18	12,32	4,70	170,86	277
	Икра кабачковая	50	0,00	0,00	0,00	0	2-2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Компот из сухофруктов	160	0,02	0,00	13,14	49,92	374
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	23,51	19,81	71,23	552,31	
ПОЛДНИК	Пирожок с картофелем	50	6,81	4,55	41,97	239,56	10а
	Чай с сахаром	160	0,10	0,00	8,00	31,23	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	6,91	4,55	49,97	270,79	
УЖИН	Каша пшеничная	150	4,11	4,88	18,57	131,54	185а
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	391
ИТОГО ЗА УЖИН		330	5,79	5,08	28,25	175,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	47,00	42,33	206,98	1392,2	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшенная	150	4,38	5,32	20,55	147,4	417
	Бутерброд с маслом и сыром	50/50	4,89	6,14	19,99	155,44	3
	Чай с молоком	160	1,49	1,54	2,27	29,71	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	10,76	13,00	42,81	332,55	
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	150	7,36	9,24	20,35	194,96	85
	Рис отварной	90	2,86	1,51	30,00	145,05	315
	Котлета мясная	60	13,19	10,87	4,71	167,36	282
	Соус томатный с овощами	20	0,67	3,35	3,94	49,1	349
	Кукуруза (консервированная)	30	0,66	1,62	3,36	30,88	12
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Напиток из плодов шиповника	160	0,13	0,06	13,78	54,19	398
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	27,77	27,09	92,48	719,06	
ПОЛДНИК	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	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		280	6,60	5,56	18,50	152,33	
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	130	4,04	5,71	17,52	137,41	93

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	391
ИТОГО ЗА УЖИН		310	5,72	5,91	27,20	181,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	51,26	51,64	194,09	1440	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша гречневая	150	4,56	5,32	18,63	140,46	414
	Бутерброд с маслом и сыром	50/50	4,89	6,14	19,99	155,44	3
	Какао с молоком	160	1,58	1,65	10,32	61,44	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	11,03	13,11	48,94	357,34	
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	150	6,63	8,71	17,78	176,31	82
	Капуста тушеная с мясом	180	14,35	16,36	12,08	254,68	336
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	13
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Компот из свежих ягод	160	0,06	0,05	12,64	49,15	375
	ИТОГО ЗА ОБЕД		560	24,18	25,59	59,59	561,86
ПОЛДНИК	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	391
	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		305	4,96	3,76	45,78	231,02	
УЖИН	Запеканка рыбная	60	10,06	5,69	3,29	105,06	254
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Чай с сахаром	160	0,10	0,00	8,00	31,23	392
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	368г
ИТОГО ЗА УЖИН		340	13,24	6,39	41,95	275,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	53,82	48,93	209,36	1480,2	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша овсянная	150	4,07	5,62	17,01	134,58	185.2
	Бутерброд с маслом	40	2,78	3,29	18,75	115,85	4
	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	391
	Мармелад	30	0,03	0,00	23,82	96,3	702
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	6,98	8,91	59,60	347,64	
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	150	6,52	9,05	14,15	164,48	83
	Пюре картофельное	120	2,87	2,46	20,16	114,66	321
	Бефстроганов из отварной печени	80	9,83	6,52	7,39	128,67	278
	Огурчик соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9	####
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Компот из кураги и чернослива	160	0,32	0,03	16,66	65,33	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	27,69	19,10	74,70	577,06	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	160	4,64	5,12	7,52	96	400
	Булочка сахарная	50	5,08	6,84	32,90	214,64	485
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	9,72	11,96	40,42	310,64	
УЖИН	Макароны отварные с сыром	110	5,84	5,81	23,63	170,52	206
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Чай с сахаром	160	0,10	0,00	8,00	31,23	392
ИТОГО ЗА УЖИН		290	7,52	6,01	41,29	244,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	52,71	46,18	223,51	1517,8	
День 9							

ЗАВТРАК	Каша ячневая	150	3,72	4,90	17,90	130,23	418
	Бутерброд с маслом и вареньем	50	2,95	3,49	19,99	123,29	2
	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	391
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	6,77	8,39	37,91	254,43	
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	150	6,40	8,60	15,79	166,46	62
	Гречка рассыпчатая	110	4,26	2,67	19,07	117,59	313
	Гуляш из отварного мяса	80	10,18	12,32	4,70	170,86	277
	Помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	5,97	4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Кисель плодово-ягодный	160	0,00	0,00	13,02	49,71	380
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	23,92	24,09	70,18	588,11	
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	160	1,50	1,65	10,35	61,1	395
	Сухарик	24	3,84	0,24	16,80	80,52	5a
	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	79	401.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		284	8,04	4,39	37,95	220,62	
УЖИН	Сырники творожные с сгущенным молоком	70	13,27	12,44	9,18	200,59	231
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	391
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
ИТОГО ЗА УЖИН		345	15,33	13,02	28,17	286,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1659	54,47	49,97	187,31	1404,2	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	150	4,11	4,88	18,57	131,54	185a
	Бутерброд с маслом и вареньем	50	2,95	3,49	19,99	123,29	2
	Чай с молоком	160	1,49	1,54	2,27	29,71	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8,55	9,91	40,83	284,54	
ЗАВТРАК 2	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	368г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	150	6,57	9,72	14,09	170,87	66
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,18	2,46	25,56	140,96	205
	Котлеты рыбные запеченные	60	8,63	2,71	7,92	88,73	255
	Соус томатный с овощами	20	0,67	3,35	3,94	49,1	349
	Икра кабачковая	60	0,55	2,82	3,55	41,76	53
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Компот из сухофруктов	160	0,02	0,00	13,14	49,92	374
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	23,52	21,50	84,54	618,86	
ПОЛДНИК	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	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		280	5,74	3,76	19,74	137,33	
УЖИН	Каша рисовая	150	3,27	4,86	19,18	133,23	415
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	391
ИТОГО ЗА УЖИН		330	4,95	5,06	28,86	176,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	44,26	40,73	194,97	1313,6	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16379	519,43	469,90	2045,93	14384	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1638	51,94	46,99	204,59	1438,4	