

МБДОУ Д/с «Берёзка» п. Экспериментальный Оренбургский район Оренбургская область

СОГЛАСОВАНО:

на Педагогическом Совете

Протокол № 6 от «14» февраля 2023г

Согласовано:

на Совете родителей

Протокол № 1 от «12» 01 2023г

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Д/с

И. В. Чеснокова

Приказ № 6-ОЖ/14 » февраля 2023г

10-ти дневное меню

МБДОУ Детский сад «Берёзка»

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Неделя 1								
День 1 (пон.)								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	140	2,46	10,44	16,86	124,1	120	11
	Бутерброд с маслом (слив. или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1	58
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382	67
Итого за завтрак:		323	7,1	18,49	45,89	275,14		
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389	78
Итого за 2 завтрак:		100	0,41	0,08	13,10	70		
Обед	Салат из моркови с яблоком или черносливом	30	0,32	0,05	2,56	11,97	59	42
	Суп картофельный с клёцками	180	8,86	7,49	24,19	145,8	108	1
	Птица отварная с соусом	60	6,00	10,52	1,59	78	288	22; 22.1.
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,42	3,68	16,94	77	171	21
	Компот из сухофруктов	150	0,04	0,00	9,87	37,6	349	74
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н	79
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н	82
Итого за обед:		567	20,12	22,13	55,99	436,13		
Полдник	печенье	30	0,60	3,00	31,47	147	Н	83
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359	75
Итого за полдник:		190	0,60	3,00	34,38	158,87		
Ужин	Омлет с сыром	150	15,24	21,28	2,55	263,33	211	53
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376	77
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н	79
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н	82
Итого за ужин		337	17,81	21,67	10,05	375,19		
Итого за день:		1517	46,04	65,37	159,41	1315,33		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углевод.			
Неделя 1 День 2 (вт.)								
Завтрак	Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром)	150	5,58	6,14	22,54	167,87	174	19
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2	60
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379	65
Итого за завтрак:		328	9,25	10,01	47,89	303,92		
2 завтрак	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338	86
Итого за 2 завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	47		
Обед	Винегрет овощной	30	0,86	2,47	3,31	38,83	67	43
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,33	6,44	11,65	131,4	88	2
	Тефтели 2-й вариант в соусе сметанном	50	5,72	7,18	6,74	114,8	279	23
	Картофель и овощи тушеные	110	2,92	1,72	31,99	45,9	142	31
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342	73
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н	79
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н	82
Итого за обед:		557	19,57	18,46	68,41	475,79		
Полдник	Запеканка манная (с молоком сгущенным)	40	1,20	2,21	11,13	92	186	56
	Йогурт 1,5% жирности	160	6,56	2,40	9,44	91,2	Н	69
Итого за полдник:		200	7,76	4,61	20,57	183,2		
Ужин	Рис припущенный	100	1,80	2,40	18,56	123,06	305	37
	Овощи, припущенные с маслом	50	0,80	1,16	5,20	44,88	316	41
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389	
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н	79
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н	82
Итого за ужин		287	5,49	4,03	37,70	323,7		
Итого за день:		1472	42,47	37,51	184,37	1333,61		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ тех карты
			Белки	Жиры	Углевод.			
Неделя 1 День 3 (среда)								
Завтрак	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	150	3,00	4,59	24,21	226,42	175	18
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36	3	59
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376	77
Итого за завтрак:		320	5,23	6,59	39,10	288,52		
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389	78
Итого за 2 завтрак:		100	0,41	0,08	13,10	70		
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,46	1,87	2,68	27,01	39	44
	Рассольник ленинградский	150	5,07	4,89	23,46	120,81	96	3
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	60	14,36	4,04	5,56	115,04	234	28
	Капуста тушеная	110	2,24	1,49	7,18	52,38	139	32
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	150	1,44	0,09	23,13	98,49	348	72
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н	79
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н	82
Итого за обед:		537	26,05	12,77	62,85	499,49		
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	50	0,50	1,12	43,87	150	406	61
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385	66
Итого за полдник		230	5,72	5,62	52,51	246,3		
Ужин	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	140	14,85	14,59	12,80	210,78	223	57
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359	75
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н	79
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н	82
Итого за ужин		337	17,33	14,98	16,55	308,41		
Итого за день:		1524	54,74	40,04	184,11	1412,72		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод.			
Неделя 1								
День 4 (четв.)								
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром или вареньем)	150	3,00	3,00	50,29	180,25	173	17
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1	58
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378	68
Итого за завтрак:		353	7,27	9,24	71,30	337,85		
2 завтрак	Плоды и ягоды свежие (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	338	85
Итого за 2 завтрак:		100	1,50	0,50	21,00	96		
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,49	1,24	2,19	21,87	53	45
	Борщ с капустой и картофелем	180/5	1,80	3,60	38,59	243	82	4
	Гуляш из отварной говядины	60	7,21	7,55	1,91	104,61	246	24
	Каша рассыпчатая перловая	110	2,20	1,17	31,56	104,33	171	20
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359	
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н	79
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н	82
Итого за обед:		577	14,18	13,95	78,00	571,44		
Полдник	Булочка дорожная	50	3,86	5,28	28,38	178,18	425	62
	Ряженка	160	4,64	4,00	6,72	70,4	386	70
Итого		210	8,50	9,28	35,10	248,58		
Ужин	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	2,30	12,55	15,77	128,51	121	12
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376	77
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н	79
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н	82
итого		337	4,87	12,94	23,27	240,37		
Итого за день:		1577	36,32	45,91	228,67	1494,24		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод.			
Неделя 1								
День 5 (пятн.)								
Завтрак	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210	54
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36	3	59
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382	67
Итого за завтрак:		330	13,89	21,33	33,60	256,45		
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодн.	100	0,41	0,08	13,10	70	389	78
Итого за 2 завтрак:		100	0,41	0,08	13,10	70		
Обед	Салат витаминный (2 вариант)	30	1,65	1,89	5,45	35,55	49	46
	Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной	150	4,50	6,00	18,00	82,03	101	5
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	9,28	3,79	9,55	78,05	229	29
	Пюре картофельное/ Картофель отварной	110	2,20	2,09	27,14	81,55	312	33; 34
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342	73
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,00	2,00	14,00	50	116	80
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н	82
Итого за обед:		539	19,95	16,24	88,48	429,96		
Полдник	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53	10.10.1.1	84
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23	72	377	76
Итого за полдник		205	0,96	0,70	36,00	167,53		
Ужин	Макароны отварные с овощами	110	1,10	2,02	38,50	198	205	40
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359	75
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н	79
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н	82
Итого за ужин		307	3,58	2,41	42,25	295,63		
Итого за день:		1481	38,79	40,76	213,43	1219,57		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод.			
Неделя 2 День 6 (пон.)								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	150	1,50	3,00	51,90	194,78	173	16
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1	58
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376	77
Итого за завтрак:		323	3,03	6,36	68,10	295,12		
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодн.	100	0,41	0,08	13,10	70	389	78
Итого за 2 завтрак:		100	0,41	0,08	13,10	70		
Обед	Салат из моркови с курагой	30	0,51	0,42	4,95	25,59	63	47
	Суп из овощей	180	13,16	12,29	22,19	216,86	99	6
	Плов из птицы или кролика	110	8,66	9,75	13,21	142,11	291	25
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,87	37,6	349	74
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н	79
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н	82
Итого за обед:		507	24,85	22,85	51,06	507,92		
Полдник	Печенье	30	0,60	3,00	31,47	147	Н	83
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359	75
Итого за полдник		190	0,60	3,00	34,38	158,87		
Ужин за ужин	Суп молочный с крупой гречневой	150	3,07	6,17	38,18	195,71	121	13
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342	73
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н	79
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н	82
Итого		337	5,81	6,82	52,90	340,57		
Итого за день:		1457	34,70	39,11	219,54	1372,48		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод.			
Неделя 2 День 7 (вт.)								
Завтрак	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	140	14,85	14,59	12,80	210,78	223	57
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2	60
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379	65
Итого за завтрак:		318	18,52	18,46	38,15	346,83		
2 завтрак	Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338	86
Итого за 2 завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	47		
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,80	2,48	27,84	52	48
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,58	7,71	16,77	100,01	103	7
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом) из говядины	60	6,80	7,19	4,54	108,73	268	27
	Рагу из овощей	120	2,41	4,67	25,02	156	143	35
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342	73
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н	79
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н	82
Итого за обед:		547	13,95	22,02	63,53	537,44		
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	50	0,50	1,12	43,87	100	406	61
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	160	1,60	4,00	6,72	113,6	386	71
Итого за полдник		210	2,10	5,12	50,59	213,6		
Ужин	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210	54
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	3,74	2,45	20,25	133,01	10	52
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378	68
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н	79
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н	82
Итого за ужин		407	17,60	20,36	38,44	445,78		
Итого за день:		1582	52,57	66,36	200,51	1590,65		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод.			
Неделя 2								
День 8 (среда)								
Завтрак	Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром)	150	2,00	4,01	34,99	120	173	15
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1	58
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378	68
Итого за завтрак:		353	6,27	10,25	56,00	277,6		
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодн.	100	0,41	0,08	13,10	70	389	78
Итого за 2 завтрак:		100	0,41	0,08	13,10	70		
Обед	Салат из белокочанной капусты	30	0,39	0,98	1,88	17,88	45	49
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	2,71	1,90	13,52	52,27	102	8
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	9,28	3,79	9,55	78,05	229	29
	Макаронные изделия отварные с маслом	85	3,09	3,28	17,25	102,41	203	36
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	150	1,44	0,09	23,13	98,49	348	72
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,00	2,00	14,00	50	116	80
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н	82
Итого за обед:		514	18,97	12,25	79,79	442,78		
Полдник	Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом	50	1,00	1,41	25,57	115,01	410	63
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385	66
Итого за полдник		230	6,22	5,91	34,21	211,31		
Ужин	Картофель, запеченый брусочками, дольками, кубиками или ломтиками	110	1,10	9,97	33,15	220	147	38
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359	75
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н	79
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н	82
Итого за ужин		307	3,58	10,36	36,90	317,63		
Итого за день:		1504	35,45	38,85	220,00	1319,32		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод.			
Неделя 2 День 9 (четв.)								
Завтрак	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210	54
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36	3	59
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382	67
Итого за завтрак:		330	13,89	21,33	33,60	256,45		
2 завтрак	Флоды и ягоды свежие (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	338	85
Итого за 2 завтрак:		100	1,50	0,50	21,00	96		
Обед	Салат овощной с яблоками	30	0,34	3,00	2,15	37,53	56	50
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	3,60	5,40	37,15	270	84	9
	Жаркое по-домашнему	130	6,01	7,72	25,71	199,07	259	26
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359	75
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н	79
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н	82
Итого за обед:		537	12,43	16,51	68,76	604,23		
Полдник	Булочка домашняя	50	3,09	5,22	33,93	105,58	424	64
	Ряженка	160	4,64	4,00	6,72	70,4	386	70
Итого за полдник		210	7,73	9,22	40,65	175,98		
Ужин	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	130	23,10	18,66	13,34	313,64	219	55
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376	77
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н	79
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н	82
Итого за ужин		317	25,67	19,05	20,84	425,5		
Итого за день:		1494	61,22	66,61	184,85	1558,16		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод.			
Неделя 2								
День 10 (пят)								
Завтрак	Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	150	1,50	1,80	51,52	139,8	174	14
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2	60
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379	65
Итого за завтрак:		328	5,17	5,67	76,87	275,85		
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодн.	100	0,41	0,08	13,10	70	389	78
Итого за 2 завтрак:		100	0,41	0,08	13,10	70		
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	30	0,52	1,85	2,77	29,85	42	51
	Суп "Шахтерский"	150	4,50	4,35	18,87	156,85	101	10
	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	60	6,57	3,45	5,29	78,17	235	30
	Капуста тушеная	110	2,24	1,49	7,18	52,38	139	32
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342	73
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н	79
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н	82
Итого за обед:		537	16,57	11,79	48,83	462,11		
Полдник за полдник	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53	10.10.1.1	84
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385	66
Итого за полдник		205	5,77	5,20	36,41	191,83		
Ужин за ужин	Макароны отварные с сыром	110	4,55	4,65	21,52	146,26	204	39
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23	72	377	76
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н	79
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н	82
Итого за ужин		327	7,44	5,04	30,59	304,02		
Итого за день:		1497	35,36	27,78	205,80	1303,81		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15105	437,66	468,30	2000,69	13919,89		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1510,5	43,76	46,83	200,07	1392		

И скреплено печатью

10 (десять) листов
цифрами прописью

Должность заказчик Д/с

Подпись МЗ / Кашаев В.В.

к _____ » _____ 20__ г. М.П.

