

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 8 Белоглинского района»

Утверждено:
приказом заведующего МБДОУ д/с № 8
№ 7 от 09 января 2023 г.
Е.А Савченко



Примерное десятидневное меню
Весенне – летний период
Сад

1-я неделя, 1-й день

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамины С
			белки	жиры	углеводы	ккал	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПЕРВЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
	Плов вегетарианский или макароны с сыром	130	6,5	8	2,7	213	0,5
628-1996	Чай с лимоном или Чай	180	0,05	0	9,3	46,47	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,39	14,4	78,1	0
№1-2002	Масло сливочное	7	0,05	4,1	0,05	38,4	0
Итого		347	9,07	12,49	26,45	375,97	0,7
2-й завтрак							
	Фрукты (сок)	150	0,5	0	18,1	56,2	15,6
ИТОГО за 2-й завтрак		150	0,5	0	18,1	56,2	15,6
ОБЕД							
	Свекольник со сметаной	250	2,83	2,89	21,76	108,3	2,3
	Овощное рагу	220	17,7	22,4	17,1	380,8	26,7
253-2001	Компот из с/ф/Кисель	180	0,24	0	16,99	68,98	1,3
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,39	14,4	78,1	0
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,39	14,4	68,1	0
ИТОГО за обед		710	25,74	26,07	84,65	704,28	30,3
ПОЛДНИК							
123-2001	Омлет	65	5,82	9,02	1,52	110,54	21,3
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,39	14,4	78,1	0
245-2001	Кофейный напиток	180	3,63	3,77	24,54	186,1	1
ИТОГО за полдник		275	11,92	13,18	40,46	374,74	22,3
ВСЕГО		1482	47,23	51,74	169,66	1511,2	68,9

1-я неделя, 2-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ							
ВТОРОЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
154-2001г	Каша гречневая молочная	250	4,75	6,67	19,1	155,53	1,5
628-96	Какао или кофейный напиток	180	3,63	3,77	24,54	186,1	1
	Масло сливочное или сыр	7	0,05	4,1	0,05	38,4	
№2-2002	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,39	14,4	78,1	0
итого		467	10,9	14,93	58,09	458,13	2,5
2-й завтрак	Фрукты (сок)	140	0,5	0	18,1	56,2	15,6
ИТОГО за 2-й завтрак		140	0,5	0	18,1	56,2	15,6
ОБЕД							
206-2001	Салат овощной	80	1,6	10,1	9,6	136	27,8
35-2001	Суп рисовый	250	5	11,3	32,4	149,6	15,6
	Макароны	130	3,4	4,9	35,8	195,5	0
163-2001	Печень по-строгановски	80	22,54	17,33	22,13	434,08	3,03
248-2001	Компот из с/ф или Кисель	180	0,1	0	29	116,58	1
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,39	14,4	78,1	0
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,39	14,4	68,1	0
ИТОГО за обед		780	37,61	44,41	157,73	1178	47,43
ПОЛДНИК							
	Соус сладкий или сгущенное молоко	50	0,13	0	25,5	102,7	0
100-2001	Пудинг творожный	150	16,17	5,54	26,5	330,54	0,25
243-2001	Чай или Чай с лимоном	180	0,05	0	9,3	46,47	0,2
ИТОГО за полдник		380	16,35	5,54	61,3	526,24	0,45
ВСЕГО		1569	54,46	49,95	237,13	2258,7	63,48

1-я неделя, 3-й день

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ							
ТРЕТИЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
106-2001	Каша пшённая молочная	250	6,04	7,27	34,29	227,16	1,3
258-2001г	Кофейный напиток или Чай с лимоном	180	0,05	0	9,3	46,47	0,8
№1-2002	Масло сливочное или сыр	7	0,03	2,4	0,04	38,4	0
№2-2002	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,39	14,4	78,1	0
итого		467	8,59	10,06	58,03	390,13	2,1
2-й завтрак	Фрукты или сок	150	0,5	0	18,1	56,2	15,6
ИТОГО за 2-й завтрак		150	0,5	0	18,1	56,2	15,6
ОБЕД							
117- Азбука питания	Салат овощной	80	1,6	10,1	9,6	136	27,8
34-2001	Суп картофельный	250	3,1	2,9	24	131,1	2,5
191-2001г	Плов из птицы	140	37,2	45,33	41,05	847,09	0,24
253-2001г	Компот из с/ф или кисель	180	0,24	0	16,99	68,98	1,3
№2-2002	Хлеб пшеничный	30,00	2,47	0,39	14,4	78,1	0
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,39	14,4	68,1	0
ИТОГО за обед		710	47,11	59,11	120,44	1329,4	31,84
ПОЛДНИК							
	Пирожок или булочка	80	4,47	4,01	34,64	193,8	0
245-2001г	Чай или чай с лимоном	180	3,63	3,77	24,54	186,1	1
ИТОГО за полдник		260	8,1	7,78	59,18	516,91	1
ВСЕГО		1587	64,3	76,95	255,75	2292,6	50,54

1-я неделя, 4-й день

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ							
ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
106-2002	Каша манная молочная	200	5,58	6,05	26,46	192,94	1,2
265-2001	Кофейный напиток	180	0,05	0	9,3	46,47	0,2
№2-2002	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,39	14,4	78,1	0
№3-2002	сыр или с/масло	10	1,7	2,1	0,2	31,8	0,1
Итого		420	9,8	8,54	50,36	349,31	1,5
2-й завтрак	Фрукты или сок	150	0,5	0	18,1	56,2	15,6
ИТОГО за 2-й завтрак		150	0,5	0	18,1	56,2	15,6
ОБЕД							
75-1996	Салат овощной	80	0,9	1,9	5,45	52,5	5,2
	Подлива	50	1,1	3,8	7,5	72,3	0,07
120-1996	Борщ со сметаной	250	1,9	6,66	10,81	111,11	2,3
160-2001	Котлета мясная	70	5,62	5,73	4,22	101,02	21,42
204-2001	Каша с маслом	120	3,68	3,52	23,54	340,2	16
254-2001	Компот или кисель	180	0,24	0	16,99	68,98	1,3
№2-2002	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,39	14,4	78,1	0
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,39	14,4	68,1	0
ИТОГО за обед		810	18,41	22,39	97,31	892,31	46,29
ПОЛДНИК							
243-2001	Чай с лимоном	180	3,63	3,77	24,54	186,1	1
№2-2002	Хлеб пшеничный	30	0,7	0,1	7,47	78,1	0
	Рыба тушеная с овощами	130	14,5	8	7,5	160,3	0
ИТОГО за полдник		340	18,83	11,87	39,51	424,5	1
ВСЕГО		1720	47,54	42,8	205,28	1722,3	64,39

1-я неделя, 5-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углево ды	ккал	мг
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПЯТЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
105-2001	Суп вермишелевый молочный	250	5,12	6,62	32,61	210,3	1,2
258-2001	Коф.напиток или какао	180	2,51	2,87	17,74	106,82	0,8
№2-2002	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,26	9,6	45,4	0
	Масло сливочное или сыр	7	0,01	4,12	0,4	37,4	0
итого		467	9,34	13,87	60,35	399,92	2
2-й завтрак	Фрукты или сок	100	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ИТОГО за 2-й завтрак		100	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ОБЕД							
115- Азбука	Суп гороховый с гречками	250	1,93	5,86	12,59	115	2,1
	Тефтели	70	21,27	12,41	15,8	259,82	44,6
468-2004	Подлива	50	1,1	3,8	7,5	72,3	0,07
254-2001	Компот из с/ф или Кисель	180	0,14	0	13,49	54,54	2,3
№2-2002	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,52	19,24	90,81	0
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,39	14,4	68,1	0
ИТОГО за обед		610	30,26	22,98	83,02	660,57	49,07
ПОЛДНИК							
274-2001	Кондитерское изделие	100	4,3	8	34,12	345	0,12
245-2001г	Чай или Чай с лимоном	180	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ИТОГО за полдник		280	4,8	8	52,22	400,2	15,72
ВСЕГО		1457	44,9	44,85	213,69	1515,9	82,39

2-я неделя, 1-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	ВЫХОД (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
115- Азбука питания	Салат овощной	80	1,8	0	4,14	23,94	0,2
№2-2001	Яйцо отварное	40	2,4	5,6	9,2	200,2	8,3
269-2001	Чай с лимоном или Чай	180	0,05	0	9,3	46,47	0,2
№2-2002	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,39	14,4	78,1	0
№3-2002	Сыр или с/масло	10	1,7	2,1	0,2	31,8	0,1
Итого		340	8,42	8,09	37,24	380,51	8,8
2-й завтрак	Фрукты (сок)	150	0,5	0	18,1	56,2	15,6
ИТОГО за 2-й завтрак		150	0,5	0	18,1	56,2	15,6
ОБЕД							
таблица № 24	Нарезка овощная	70	0,36	0	0,66	4,2	0,1
120-2002	Свекольник со сметаной	250	5,03	11,3	32,38	149,6	2,3
	Каша гречневая с маслом	150	4,5	6,7	32,9	152,6	0
	Мясо тушеное	90	13,8	15,6	5,7	118,1	2,3
247-2001	Компот из с/ф или кисель	180	0,24	0	16,99	68,98	1,3
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,39	14,4	68,1	0
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,39	14,4	78,1	0
ИТОГО за обед		800	28,9	34,38	117,43	639,68	6
ПОЛДНИК							
124-2001	Макароны с маслом	150	3,4	4,9	35,8	195,5	0
245-2001	Кофейный напиток или какао	180	3,63	3,77	24,54	186,1	1
ИТОГО за полдник		330	7,03	8,67	60,34	381,6	1
ВСЕГО		1620	44,85	51,14	233,11	1458	31,4

2-я неделя, 2-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углево ды	ккал	МГ

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
ВТОРОЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
93-2001	Каша "Дружба" молочная	200	6,55	8,33	35,09	241,1	1,5
258-2001	Кофейный напиток	180	3,63	3,77	24,54	186,1	1
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,39	14,4	78,1	0
№3-2002	сыр или сливочное масло	10	1,7	2,1	0,2	31,8	0,1
Итого		420	14,35	14,59	74,23	537,1	2,6
2-й завтрак	Фрукты (сок)	150	0,5	0	18,1	56,2	15,6
ИТОГО за 2-й завтрак		150	0,5	0	18,1	56,2	15,6
ОБЕД							
35-2001	Суп вермишелевый	250	3,77	8,47	24,28	112	1,72
193-2001	Котлета куриная	80	24,65	28,55	1,6	4,62	25,2
139-2001	Капуста тушеная	150	2,62	3,23	13,45	118	36
253-2001	Компот из с/ф или кисель	180	0,24	0	16,99	68,98	1,3
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,39	14,4	68,1	0
№2-2002	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,39	14,4	78,1	0
ИТОГО за обед		720	36,25	41,03	85,12	449,8	64,22
ПОЛДНИК							
75-1996	Вареники ленивые или с творогом	150	24,26	8,31	39,75	330,81	0,6
628-1996	Чай или чай с лимоном	180	0,05	0	9,3	46,47	0
ИТОГО за полдник		330	24,31	8,31	49,05	377,28	0,6
ВСЕГО		1620	75,41	63,93	226,5	1420,4	83,02

2-я неделя, 3-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С мг
			белки	жиры	углево ды	ккал	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ТРЕТИЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная	250	5,12	6,62	32,61	210	1,2
245-2001	Кофейный напиток или какао	180	0,05	0	9,3	46,5	0,2
№1-2002	Масло сливочное или сыр	7	0,05	1,1	0,05	38,4	0
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,39	14,4	78,1	0
итого		467	7,69	8,11	170,06	373	1,4
2-й завтрак	Фрукты (сок)	150	0,5	0	18,1	56,2	15,6
ИТОГО за 2-й завтрак		150	0,5	0	18,1	56,2	15,6
ОБЕД							
34-2001г	Суп крестьянский	250	3,77	8,47	24,28	112	1,72
	Нарезка овощная	30	0,32	0	0,66	4,2	5,3
185-2002	Жаркое по домашнему	200	17,8	15,6	15,7	250	29,5
254-2001г	Компот из с/ф или Кисель	180	0,24	0	16,99	69	1,3
№2-2002	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,39	14,4	78,1	0
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,39	14,4	68,1	0
ИТОГО за обед		650	14,98	30,98	93,3	907	49,95
ПОЛДНИК							
	Булочка или пирожок	80	4,3	8	34,12	345	0,12
	Чай с лимоном	180	3,63	3,77	24,54	186	1
ИТОГО за полдник		260	7,93	11,77	58,66	186	1,12
ВСЕГО		1527	31,1	50,86	340,12	1523	68,07

2-я неделя, 4-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углево ды	ккал	мг
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная	200	3,71	0,43	0,37	102,13	0,3
235-2001г	Какао или Кофейный напиток	180	4,36	4,53	29,45	176,14	1
	Масло сливочное или сыр						
№2-2002	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,26	9,6	45,4	0
итого		410	9,77	5,22	163,72	323,67	1,3
2-й завтрак	Фрукты или сок	150	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ИТОГО за 2-й завтрак		150	0,5	0	18,1	55,2	15,6
ОБЕД							
35-2001	Свекольник	250	1,9	6,66	10,81	111,11	2,3
	со сметаной	8					
	Картофельное пюре	130	3,7	4,9	21,5	151,6	36,2
182-2001	Голубцы ленивые	70	9,16	13,53	9,44	196,14	24
	Подлива	50	1,9	5,8	14,6	109,3	12,5
247-2001	Компот из с/ф или Кисель	180	1,22	0	26,11	104,57	1,5
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,26	9,6	45,4	0
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,39	14,4	68,1	0
ИТОГО за обед		748	22,08	31,54	106,46	786,22	76,5
ПОЛДНИК							
	Яйцо	40	2,4	5,6	9,2	200,2	8,3
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,39	14,4	78,1	0
	Салат овощной	80	0,8	5	1,79	65,3	3,1
	Чай или Чай с лимоном	180,00	0,063	13	13,77	55,64	1,3
ИТОГО за полдник		330	5,733	23,99	39,16	399,24	12,7
ВСЕГО		1638	38,083	60,75	327,44	1564,3	106,1

2-я неделя, 5-й день

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С мг
			белки	жиры	углеводы	ккал	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ							
ПЯТЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная	250	7,23	6,67	39,54	246,87	1,2
258-2001	Какао с молоком или кофейный	180	3,63	3,77	24,54	186,1	1
№2-2002	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,39	14,4	78,1	0
	Масло сливочное или сыр	7	0,05	4,1	0,05	38,4	0
Итого		467	13,38	14,93	78,53	549,47	2,2
2-й завтрак	Фрукты или сок	150	0,5	0	18,1	56,2	15,6
ИТОГО за 2-й завтрак		150	0,5	0	18,1	56,2	15,6
ОБЕД							
40-2001	Мясо тушеное	90	13,8	15,6	5,7	118,1	2,3
	Гороховое пюре	110	3,4	4,9	35,8	195,5	0
196-2001	Суп с клецками	250	1,9	2,6	14,4	78,6	15,3
637-1997	Салат овощной	80	0,83	3,32	3,25	44,58	3
248-2001	Компот или кисель	180	0,24	0	16,99	68,98	1,3
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,39	14,4	68,1	0
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,39	1,4	78,1	0
ИТОГО за обед		770	25,14	27,2	91,94	651,96	21,9
ПОЛДНИК							
284-2001	Кондитерское изделие	50	14,7	8,46	34,12	345	0,05
	Чай или чай с лимоном	180	0,05	0	9,3	46,47	0,2
ИТОГО за полдник		230	14,75	8,46	43,42	391,47	0,25
ВСЕГО		1617	53,77	50,59	231,99	1649,1	39,95

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 332870841203528814747383963499644345735490146184

Владелец Савченко Елена Александровна

Действителен с 17.10.2024 по 17.10.2025