

УТВЕРЖДЕНО

И.о.заведующего МБДОУ

д/с «Искорка» с.Пригородка Безрядина Е.М.

приказ от 31.08.2022г. № 89

**Примерное 10-дневное меню****питания воспитанников****МБДОУ д/с «Искорка» с.Пригородка****Режим работы – 9 часов**

1 день							
Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витам С	№ рецепт
		Белки	Жиры	Углев			
		граммы			ккал		
<b>1 завтрак</b>							
Макароны с маслом и сахаром	100	1,896	2,432	16,45	118,95	0	24
Кофейный напиток	180	0	0	14,97	59,85	0	68
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/8/5	3,83	4,52	24,64	155	0	69
<b>2 завтрак</b>							
Печенье	40	3	3.92	29.76	166.8	0	74

Сок яблочный	180	0.3	0	21	83	2.2	76
<b>Обед</b>							
Суп с клецками, с мясом	250/10	6.6	6.758	13.623	141.57	7,815	37
Жаркое подомашнему (картошка с мясом)	150	11,75	11,77	18,3	228,01	0	84
Салат из свеклы	60	1,312	5,091	7,696	81,83	8,8	40
Компот из сухофруктов	180	0,35	0,06	22.79	93,84	0,36	49
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0	
<b>Полдник</b>							
Каша пшено – рисовая "Дружба" молочная	200	3.44	5.07	32.28	188.63	0.13	88
Какао	180	3,39	2,8	19,97	119,63	1,3	56
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
Банан	40	0,07	0,05	10	42	10	82
Итого:					1665,91		

<b>2 день</b>						
Наименование	Выхо	Пищевая ценность		Энергетич	Витам	№

блюдо	д				ценность	С	рецепт
		белки	жиры	Углев			
		граммы			ккал		
<b>1 завтрак</b>							
Каша манная геркулесовая	200	6,13	8,13	30,73	221,6	2.6	19
Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,0	15,11	61,8	1,6	53
Хлеб пшеничный с сыром и маслом	40/5/8	3,83	4,52	24,64	155	0	69
<b>2 завтрак</b>							
Яблоко	100	6.12	2.7	24.48	147.6	0	79

<b>Обед</b>							
Борщ с мясом и гренками	250/15	5,71/1,14	8,768/0,12	7,286/1,14	131,76/35,25	20,365	8
Гуляш с макаронами	100/ 50	3.328/ 20.9848	4.515/ 10.615	21.19/ 7.857	138.8/ 211.18	0/ 4.7	33/24
Икра кабачковая (свеж.помидор)	45	0.55	4.005	3.465	3.55	3.15	65
Кисель	180	0,02	0	33,37	133,45	0	50
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92,8	0	
<b>Полдник</b>							
Пудинг творожный	150	12,61	9,9	25,96	244,79	3,07	15
Кофейный напиток	180	0	0	14,97	59,85	0	68
Апельсин	40	0,04	0,1	4	20	30	80
Итого:					1657,43		

<b>3 день</b>							
Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витам С	№ рецепт
		белки	жиры	Углев			
		граммы			ккал		
<b>1 завтрак</b>							
Суп молочный рисовый	200	2,2	8.5	22,3	174,7	0.4	89
Кофейный напиток	180	0	0	14,97	59,85	0	68
Хлеб пшеничный с маслом	50 / 8	3.1	4.5	19.72	131.4	0	71
<b>2 завтрак</b>							
Апельсины /Бананы	40	0,04	0,1	4	20	30	80/82
<b>Обед</b>							

Суп гороховый с мясом	250	6,6	6,758	13,623	141,57	7,815	6
Овощное рагу, котлета куриная	150 60	3,837 11,1586	5,729 13,37	13,3505 6,63,06	121,665 191,546	34,215 2,096	28 32
Салат витаминный	60	0,8	3,05	2,59	41,54	15,76	42
Компот из сухофруктов	180	0,35	0,055	22,794	93,84	0,36	49
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		
<b>Полдник</b>							
Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	112,96	0	78
Хлеб пшеничный	35	2,31	4,37	14,8	107,9	0	1
Йогурт	150	6,12	2,7	24,48	147,6		66
Итого:					1437,371		

4 день							
Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт
		белки	жиры	Углев.			
		граммы			ккал		
<b>1 завтрак</b>							
Каша молочная манная	200	7,373	9,275	25,22	215,3	2,6	19
Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,0	15,11	61,8	1,6	53
Хлеб пшеничный с сыром и маслом	40/5/8	3,83	4,52	24,64	155	0	71
<b>2 завтрак</b>							
Яблоко	100	0,38	0,38	9,31	44,65	115	79
<b>Обед</b>							
Суп рыбный пшеничный	250	5,025	5,773	13,445	126,25	7,905	3

Плов мясной	150	8.9	7.14	18.87	175.68	3.4	35
Салат из зел. горошка	65	1,4	5,1	3,3	64,2	4,8	44
Компот из сока	180	0.02	0	33,37	133,43	0	
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0	
<b>Полдник</b>							
Ватрушка творожная	70	6,22572	6,497	11,6286	138,836	0.417	94
Молоко	180	0,04	0,0	15,05	61,83	0	70
Итого:					1269,776		

<b>5 день</b>							
Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витам С	№ рецепт
		белки	жиры	Углев			
		граммы			ккал		
<b>1 завтрак</b>							
Суп пшеничный молочный	200	3.44	5.07	32.28	188.63	0.13	91
Кофейный напиток	180	0	0	14,97	59,85	0	68
Хлеб пшеничный с маслом	50/5	3,83	4,52	24,64	155	0	71
<b>2 завтрак</b>							
Йогурт, хлеб пшеничный	50/30	6,12/3/0 4	2,7/0.32	24,48/19 .68	147,6/94		66
<b>Обед</b>							
Суп рисовый с фрикадельками	250/ 15	1.8	3.9	16.2	107.5	6	92
Картофельным пюре с рыбой под соусом	200/ 40	2.878/ 14,15	5.655/ 0,8	13.85/ 19,76	118.3/ 64,1	14.65/ 0,45	27/38
Компот из сухофруктов	180	0,35	0,06	22.79	93,84	0,36	49

Салат из свежей капусты( до01.03) / Капуста тушеная	40	0,8	3,05	2,59	41,54	15,76	42
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0	
<b>Полдник</b>							
Булочка молочная	90	11,76	10,04	34,599	277,19	0,8	93
Какао	180	3,39	2,8	19,97	119,63	1,3	56
Итого:					1559,98		

<b>6 день</b>							
Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
		белки	жиры	Углев			
		граммы			ккал		
<b>1 завтрак</b>							
Плов фруктовый	100	2	4,43	30,11	168,7	0	183
Кофейный напиток	180	0	0	14,97	59,85	0	68
Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,07	4,45	19,8	131,4	0	71
<b>2 завтрак</b>							
Печенье	40	1.5	1.96	14.88	83.4		74
Сок яблочный	180	0.3	0	21	83	2,4	76
<b>Обед</b>							
Щи с мясом и гренками	250/15	0,0168/1,14	2,475/0,12	0,024/7,38	22,44/35,25		8/201
Макароны с овощным соусом, мясная котлета	100/30/70	3.33/0,982/11,3946	4.51/4,218/16,247	21.19/5,425/6,6706	138.8/64,16/218,546	0/405/1,16	24/32/
Салат из свеклы(винегрет)	60	1,31	5,09	7,7	81,83	8,8	40
Компот из сухофруктов	180	0.35	0.055	22.794	93,84	0,36	49
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		

<b>Полдник</b>							
Какао	180	4,84	4,05	22,35	146,63	1,95	56
Ватрушка с повидлом	90	11,76	10,04	34,6	277,19	0	68
Итого:					1694,836		
<b>7 день</b>							
Наименование блюда  <b>1 завтрак</b>	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витам С	№ рецепт
		белки	жиры	Углев			
		граммы			ккал		
Каша манная молочная	200	7.4	9.3	25.2	215,3	2.6	20
Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,0	15,11	61,8	1,6	53
Хлеб пшеничный с сыром	50 /8	5.72	6.96	24.64	184.9	0.06	69
<b>2 завтрак</b>							
Яблоко	100	0,38	0,38	9,31	44.65	115	79
<b>Обед</b>							
Суп рыбный пшенный	250	5,025	5,773	13,445	126,25	7,905	3
Рис, гуляш	100/50	3,556/20,9848	8,75/10,615	37,08/7,856	241,3/211,18	4,7	/33
Салат из свежей капусты	40	0,8	3.05	2,59	41,54	15,76	42
Напиток из сока	180	0,02	0	33,37	133,45	0	
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0	
<b>Полдник</b>							
Омлет	50	5,8558	7,489	3,121	103,36	0,95	25
Кисель	180	0,02	0	33,37	133,45	0	50
Хлеб пшеничный	40	3,07	4,45	19,8	131,4	0	
Итого:					1721,38		

<b>8 день</b>							
Наименование блюда  <b>1 завтрак</b>	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витам С	№ рецепт
		белки	жиры	Углев			
		граммы			ккал		
Суп молочный вермишелевый	200	4,9	6,9	36,9	230,1	0	95
Кофейный напиток	180	0	0	14,97	59,85	0	68
Хлеб пшеничный с маслом	50 / 8	5.45	7.49	19.72	169	0.07	71
<b>2 завтрак</b>							
Апельсины	40	0,04	0,1	4	20	30	80
<b>Обед</b>							
Суп рассольник	250	5,6	9,0	11,8	151,6	5,9	96
Овощное рагу, ежики тушеные	70/	11.5374/	14.16/	9.25/	210.9/	3.07/	89/
	100	3.837	5.73	13.36	121.67	34.22	30
Салат	40	2,3	3,1	6,6	65,3	51,7	42
Компот из сухофруктов	180	0,354	0,06	22,79	93.84	0,36	49
Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	92.8	0	
<b>Полдник</b>							
Булочка печенная с изюмом	70	12,6053	9,9255	25,9615	244,785	3,065	61
Йогурт	180	3.92	3	13.56	97.2	0	66
Итого:					1524,045		

9 день

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витам С	№ рецепт
		Белки	Жиры	Углев			
		граммы			ккал		
<b>1 завтрак</b>							
Каша манная геркулесовая	200	6,13	8,13	30,73	221,6	2,6	89
Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,0	15,11	61,8	1,6	53
Хлеб пшеничный с сыром	50 /8	5.72	6.96	24.64	184.9	0.06	69
<b>2 завтрак</b>							
Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44.65	115	79
<b>Обед</b>							
Борщ с мясом	250/15	5,71,1	8,768	7,286/1	131,76/35	20,365	7
Гуляш с гречневой кашей	50/	20.98/	10.62/	7.86	211.18/	4.7/	33/
	100	3,18	5,03	14,32	114,4	0	22
Салат из зеленого горошка	45	1,4	5,1	3,3	64,2	4,8	44
Компот из свежих яблок	180	0.104	0.104	17.518	72.07	2.6	
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0	
<b>Полдник</b>							
Пирожок с повидлом	60	11,76	10,04	34,60	277,19	0,8	60
какао	180	0	0	14,97	59,85	0	56

Итого					1571,4		
10 день							
Наименование блюда  <b>1 завтрак</b>	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витам С	№ рецепт
		белки	жиры	Углев			
		граммы			ккал		
Суп молочный рисовый	200	2,2	8,5	22,3	174,7	0,4	89
Кофейный напиток	180	0	0	14,97	59,85	0	68
Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,07	4,45	19,8	131,4	0	71
<b>2 завтрак</b>							
Йогурт, хлеб пшеничный	150/30	3,07	4,45	19,8	97,2/131,4	0	66/71
<b>Обед</b>							
Суп кудрявый вермишелевый	250	1,8158	3,7744	12,94	93,414	13,815	96
Картофельное пюре, рыбные биточки под соусом	100/	2,9/	5,7/	13,9/	118,3/	14,7/	27/97
	60	14,84	6,83	2,88	133,31	4,31	
Салат из свежей капусты (до01.03)/ Капуста тушеная	40	2,3	3,1	6,6	65,3	51,7	42
Кисель	180	0,02	0	33,37	133,45	0	50
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0	
<b>Полдник</b>							
Вареники ленивые со сливочным маслом	60	6,23	6,5	11,62	130,84	0,42	16
Чай с лимоном	180	4,84	4,05	22,35	146,63	1,95	53
Итого:					1508,594		