

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 «Чажемтовский детский сад»
 Банникова Т.Ю.
 « 01 » 09 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 МБДОУ «ЧАЖЕМТОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»
 САД (ЗИМА-ВЕСНА)

Понедельник	1 день	1 неделя					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры	
ЗАВТРАК	180	5,6	6,5	28,6	195,8	416	
Каша манная							
Какао на молоке	180	4,0	3,2	18,8	121,2	397	
Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	4,4	7,0	15,1	141,5		
10,00 Сок	100	0,8	---	16,7	45		

ОБЕД						
Томаты в собственном соку	50	2,04	---	2,16	22,8	
Щи из свежей капусты	180	1,4	4,7	6,3	76,4	66
Картофельная запеканка с мясом	150	18,0	21,2	20,7	345	291
Кисель	180	---	---	26,0	103,9	379
Хлеб	50	2,8	0,55	21,65	99,67	

ПОЛДНИК						
Открытый пирог	100	6,6	3,4	61,5	300	457
Чай с лимоном	180	0,1	---	15,1	62,0	393
Итого		45,74	46,55	232,61	1513,27	

Вторник	2 день						
ЗАВТРАК	180	4,3	6,0	28,8	186,9	415	
Каша рисовая							
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,2	15,6	93,8	395	
Бутерброд с маслом	35/5	2,6	5,1	18	129,1	1	
10,00 Сок	100	0,8	---	16,07	45		

ОБЕД						
Салат витаминный	50	0,6	4,9	5,2	68,3	11
Свекольник	180	1,6	3,6	11,0	85,3	162
Котлета мясная	70	11,1	12,0	10,3	192,4	282
Соус томатный	50	0,5	1,8	3,0	30,4	348
Каша рассыпчатая	130	5,6	5,2	29,9	188,2	313
Компот из свежих плодов	180	0,3	0,2	19,9	85,6	372
Хлеб	50	2,8	0,55	21,65	99,67	

ПОЛДНИК						
Булочка К чаю	70	5,4	2,7	34,7	184,9	485
Чай с сахаром	180	0,1	---	11,8	47,2	392
Фрукты	100	0,4	---	11,3	46	
ИТОГО		39,5	44,25	237,12	1482,77	

Среда 3 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептур ы
ЗАВТРАК	180	6,3	6,5	31,8	211,8	185
Каша пшеничная молочная						
Чай с сахаром	180	0,1	---	11,8	47,2	392
Бутерброд с повидлом	30/10	2,2	0,2	21,0	94,7	2
10,00 Снежок	100	2,8	2,5	11	78	

ОБЕД

Огурцы консервированные	50	1,4	---	0,65	8	
Суп из овощей	180	1,4	4,1	7,3	74,9	78
Суфле из рыбы	70	12,6	9,6	5,6	158,0	268
Картофельное пюре	130	2,7	4,1	6	122,6	321
Компот из сухофруктов	180	---	---	12,3	49,2	377
Хлеб	50	2,8	0,55	21,65	99,67	

ПОЛДНИК

Запеканка из творога	150	20,5	14,3	19,7	295,1	485
Соус молочный сладкий	30	0,54	1,44	4,02	31,32	351
Чай с лимоном	180	0,1	---	15,1	62,0	393
Итого		53,44	43,29	167,92	1332,49	

Четверг 4 день

ЗАВТРАК	180	6,4	6,5	31,8	212,8	418
Каша пшеничная						
Чай с молоком	180	2,6	2,2	15,2	91,2	394
Бутерброд с маслом	35\5	2,6	5,1	18	129,1	1
10,00 Напиток Витошка	100	----	----	9,7	39,0	

ОБЕД

Винегрет овощной	60	0,8	3,6	4,9	55,9	45
Суп картофельный с крупой	180	2,7	3,2	15,9	106,6	80
Макаронные изделия отварные	130	3,5	2,8	22,6	129,9	204
Котлета, рубленая из птицы	70	14,6	15,3	11,6	241,9	305
Соус сметанный	30	,04	0,9	1,9	19,3	354
Компот из свежих фруктов	180	0,2	0,2	18,1	74,5	373
Хлеб	50	2,8	0,55	21,65	99,67	

ПОЛДНИК

Пудинг рисовый	100	4,6	5,8	35,9	212,7	195
Чай с сахаром	180	0,1	---	11,8	47,2	392
Компот консервированный	80	0,32	---	11,3	56,0	
Итого		41,7	46,15	230,35	1482,77	

Пятница 5 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
ЗАВТРАК Каша Геркулесовая	180	6,8	7,4	30,4	216,2	413
Какао на молоке	180	4,0	3,2	18,8	121,2	397
Бутерброд с маслом, сыром	30\5\10	4,4	7,0	15,1	141,5	3
10,00 Сок	100	0,8	---	16,7	45	

ОБЕД

Салат из кукурузы(консервированная)	40	1,2	2,4	2,3	35,5	15
Суп с макаронными изделиями	180	2,1	2,0	14,5	85,0	82
Мясное суфле из говядины	70	10,2	10,6	2,8	147,7	133
Картофельное пюре	70	1,5	2,4	10,0	68,0	321
Капуста тушеная	70	1,7	2,4	7,1	58,2	336
Компот из сухофруктов	180	---	---	12,3	49,2	377
Хлеб	50	2,8	0,55	21,65	99,67	

ПОЛДНИК

Булочка домашняя	70	5,4	8,9	41,8	269,3	469
Чай с лимоном	180	0,1	---	15,1	62,0	393
Фрукты	100	0,4	---	11,3	45	
Итого		41,4	46,85	219,62	1443,47	

Понедельник 6 день 2 неделя

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
ЗАВТРАК Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,2	5,7	19,6	152,4	93
Чай с сахаром	180	0,1	---	11,8	47,2	392
Бутерброд с повидлом	30\10	2,2	0,2	21,0	94,7	2
10,00 Фрукты	100	0,4	---	11,3	46	

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	2,4	4,6	43,9	49
Рассольник ленинградский	180	1,9	4,8	12,1	102,5	76
Плов из птицы	160	18,7	21,4	27,2	377,4	304
Кисель	180	---	---	26,0	103,9	379
Хлеб	50	2,8	0,55	21,65	99,67	

ПОЛДНИК

Омлет	150	14,1	18,1	3,7	234,1	216
Хлеб пшеничный	20	1,21	0,26	8,75	39,07	
Чай с сахаром	180	0,1	---	11,8	47,2	392
ИТОГО		48,3	54,15	179,5	1383,04	

Вторник 7 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	
ЗАВТРАК Каша Дружба	180	4,7	6,6	26,0	182,5	202
Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,2	15,6	93,8	395
Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	4,4	7,0	15,1	141,5	3
10,00 Напиток Витошка	100	----	----	9,7	39,0	

ОБЕД

Салат из моркови с яблоком и курагой	60	0,9	2,9	7,8	62,1	4
Суп кудрявый	180	8,3	9,8	9,1	158,5	82
Каша рассыпчатая	130	3,2	8,8	22,5	186,6	133
Гуляш из отварного мяса	70	10,7	10,4	2,5	146,7	277
Компот из свежих ягод	180	0,3	0,1	19,4	81,1	375
Хлеб	50	2,8	0,55	21,65	99,67	

ПОЛДНИК

Пирожки с начинкой	100	6,0	3,7	39	213,9	503\453
Чай с лимоном	180	0,1	---	15,1	62,0	393
Фрукты	100	0,4	---	11,3	46	
ИТОГО		44,2	52,05	214,35	1513,37	

Среда 8 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	
ЗАВТРАК Каша Ячневая	180	5,8	5,7	29,3	192,8	418
Какао на молоке	180	4,0	3,2	18,8	121,2	397
Бутерброд с маслом	35/5	2,6	5,1	18	129,1	1
10,00 Йогурт	100	2,8	2,5	11	78	

ОБЕД

Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,6	3,6	2,2	43,6	6
Борщ	180	1,4	4,6	7,1	74,3	56
Котлета рыбная любительская	80	10,3	4,3	3,6	93,0	256
Отварной рис	130	3,1	5,2	33,3	192,4	315
Компот из сухофруктов	180	---	----	12,3	49,2	377
Хлеб	50	2,8	0,55	21,65	99,67	

ПОЛДНИК

Блинчики	150	12,9	11,8	50,9	360	447
Чай с сахаром	180	0,1	---	11,8	47,2	392
Итого		46,4	46,55	207,65	1346,17	

Четверг 9 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	
ЗАВТРАК Каша кукурузная	180	6,1	7,3	28,3	204,9	178
Чай с молоком	180	3,2	2,6	19,4	115,5	397
Бутерброд с повидлом	30/10	2,2	0,2	21,0	94,7	2
10,00 Сок	100	0,8	---	16,7	45	

ОБЕД

Салат из свеклы	60	0,9	3,6	4,9	54,6	8
Суп картофельный с бобовыми	180	6,4	4,7	29,3	186,1	81/115
Макаронные изделия отварные	130	3,5	2,8	22,6	129,9	204
Тефтели мясные(ёжики)	70	9,2	9,2	8,5	152,6	287
Соус томатный	50	0,5	1,8	3,0	30,4	348
Компот из свежих фруктов	180	0,2	0,2	18,1	74,5	373
Хлеб	50	2,8	0,55	21,65	99,67	

ПОЛДНИК

Кондитерское изделие	50	3,7	5,5	39,0	247,2	
Чай с лимоном	180	0,1	---	15,1	62,0	393
Фрукты	100	0,4	---	11,3	46	
Итого		40	38,45	258,85	1543,07	

Пятница 10 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
ЗАВТРАК Каша Ассорти	180	5,5	6,9	28,5	198,2	417
Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,7	10,8	93,8	395
Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	4,4	7,0	15,1	141,5	3
10,00 Сок	100	0,8	---	16,7	45	

ОБЕД

Салат из горошка зелёного консервированного	40	1,2	2,0	2,4	32,2	7
Суп с клецками	180	2,8	3,6	15,8	107,1	85
Жаркое по-домашнему	160	19,2	18,5	16,6	309,2	276
Компот из свежих ягод	180	0,2	---	16,2	67,7	375
Хлеб	50	2,8	0,55	21,65	99,67	

ПОЛДНИК

Ватрушка с творогом	100	14,8	7,7	55,8	353,1	458
Чай с сахаром	180	0,1	---	15,25	61	381
Итого		54,6	48,95	200,15	1516,77	
Итого за весь период		455,28	468,14	2148,22	14518,35	
Среднее значение за период		45,52	46,81	214,82	1451,83	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
« Чажемтовский детский сад»
Банникова Т.Ю.
« ____ » _____ 20__ г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «ЧАЖЕМТОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»
ЯСЛИ (ЗИМА-ВЕСНА).**

Понедельник 1 день

1 неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК	160	4,9	5,7	25,8	173,8	416
Каша манная						
Какао на молоке	160	3,5	2,9	16,7	107,7	397
Бутерброд с маслом.сыром	30/5/10	4,4	7,0	15,1	141,5	1
10,00 Сок	100	0,8	---	16,7	45	

ОБЕД

Томаты в собственном соку	40	1,36	---	1,44	15,2	
Щи из свежей капусты	150	1,2	3,9	5,2	63,6	66
Картофельная запеканка с мясом	130	15,6	18,3	18,0	299,1	291
Кисель	150	---	---	21,7	86,5	379
Хлеб	40	2,24	0,44	17,32	79,74	

ПОЛДНИК

Открытый пирог	70	4,5	2,5	42,9	210,4	457
Чай с лимоном	150	0,1	---	12,7	51,6	393
Итого		38,6	40,74	196,56	1229,14	

Вторник 2 день

ЗАВТРАК	160	3,2	4,3	20,8	134,9	415
Каша рисовая						
Кофейный напиток с молоком	160	2,5	1,9	13,8	83,3	395
Бутерброд с маслом	35/5	1,9	3,6	12,5	129,1	1
10,00 Сок	100	0,8	---	16,7	45	

ОБЕД

Салат витаминный	30	0,3	2,9	3,3	41,0	11
Свекольник	150	1,3	3,1	9,0	71,2	162
Котлета мясная	50	8,1	8,5	7,4	137,4	282
Соус томатный	50	0,5	1,8	3,0	30,4	348
Каша рассыпчатая	110	1,8	4,4	25,3	159,2	313
Компот из свежих плодов	150	0,3	0,2	20,5	87,4	372
Хлеб	40	2,24	0,44	17,32	79,74	

ПОЛДНИК

Булочка К чаю	50	3,8	2,0	24,9	132,0	485
Чай с сахаром	150	0,1	---	9,8	39,4	392
Фрукты	100	0,4	---	11,3	46	
ИТОГО		26,84	33,14	195,62	1216,34	

Среда 3 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
ЗАВТРАК Каша пшеничная молочная	160	5,6	5,7	28,2	188,2	418
Чай с сахаром	150	0,1	---	9,8	39,4	392
Бутерброд с повидлом	30/10	2,2	0,2	21,0	94,7	2
10,00 Снежок	100	2,8	2,5	11	78	

ОБЕД

Огурцы консервированные	40	1,12	----	0,52	6,4	
Суп из овощей	150	1,2	3,4	6,1	62,4	78
Суфле из рыбы	50	10,7	8,2	4,8	135,2	268
Картофельное пюре	110	2,3	3,5	15,6	103,6	321
Компот из сухофруктов	150	---	---	10,3	40,9	377
Хлеб	40	2,24	0,44	17,32	79,73	

ПОЛДНИК

Запеканка из творога	130	17,8	12,5	17,1	255,5	237
Соус молочный сладкий	30	0,54	1,44	4,02	31,32	351
Чай с лимоном	150	0,1	---	12,7	51,6	393
Итого		46,7	37,88	158,46	1166,95	

Четверг 4 день

ЗАВТРАК Каша пшеничная	160	5,6	5,5	27,7	183,3	418
Чай с молоком	150	2,2	1,8	12,7	76,1	394
Бутерброд с маслом	35/5	2,6	5,1	18	129,1	1
10,00 Сок	100	0,8	---	16,7	45	

ОБЕД

Винегрет овощной	40	0,6	2,3	3,3	37,2	45
Суп картофельный с крупой	150	2,3	2,8	13,2	88,9	80
Макаронные изделия отварные	110	3	2,4	19,1	110,0	209
Котлета, рубленая из птицы	50	10,5	10,9	8,3	172,9	305
Компот из свежих фруктов	150	0,2	0,1	15,1	62,2	373
Хлеб	40	2,24	0,44	17,32	79,73	

ПОЛДНИК

Пудинг рисовый	70	3,3	4,0	25,1	148,9	195
Чай с сахаром	150	0,1	---	9,8	39,4	392
Компот консервированный	60	0,4	----	8,48	46	
ИТОГО		33,84	35,34	194,8	1214,73	

Пятница 5 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
ЗАВТРАК	160	6,1	6,9	27,6	197,9	413
Каша геркулесовая	160	3,5	2,9	16,7	107,7	397
Какао на молоке	30/5/10	4,4	7,0	15,1	141,5	3
Бутерброд с маслом, сыром	100	0,8	---	16,7	45	

ОБЕД

Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,9	1,8	1,7	26,6	15
Суп с макаронными изделиями	150	1,8	1,8	12,1	70,9	82
Суфле мясное из говядины	50	8,7	9,1	2,6	126,7	280
Картофельное пюре	50	1,1	1,8	7,2	48,6	321
капуста тушеная	60	1,4	2,1	6,0	50,0	336
Компот из сухофруктов	150	---	----	10,3	40,9	377
Хлеб	40	2,24	0,44	17,32	79,73	

ПОЛДНИК

Булочка домашняя	50	3,8	6,4	29,9	192,3	469
Чай с лимоном	150	0,1	---	12,7	51,6	393
Фрукты		0,4	---	11,3	46	
Итого		35,24	40,24	187,22	1224,83	

Понедельник 6 день 2 неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
ЗАВТРАК	160	4,5	5,0	17,4	133,9	93
Суп молочный с макаронными изделиями	150	0,1	---	9,8	39,4	392
Чай с сахаром	30/10	2,2	0,2	21,0	94,7	2
Бутерброд с повидлом	100	0,4	---	11,3	46	

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,8	2,4	4,6	43,9	49
Рассольник ленинградский	150	1,6	4,0	10,0	85,5	76
Плов из птицы	140	16,4	18,8	24,0	330,3	304
Кисель	150	---	---	21,7	86,5	379
Хлеб	40	2,24	0,44	17,32	79,73	

ПОЛДНИК

Омлет	130	12,4	15,7	3,1	202,8	216
Чай с сахаром	150	0,1	---	9,8	39,4	392
Хлеб пшеничный	20	1,21	0,26	8,75	39,07	
ИТОГО		41,35	46,8	158,77	1221,13	

Вторник 7 день

ЗАВТРАК	160	4,1	5,5	22,3	156,4	202
Каша Дружба						
Кофейный напиток на молоке	160	2,5	1,9	13,8	83,3	395
Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	4,4	7,0	15,1	141,5	3
10,00 Сок	100	0,8	---	16,7	45	

ОБЕД

Салат из моркови с яблоком и курагой	40	0,6	1,9	5,0	41,5	39
Суп кудрявый	150	6,9	8,2	7,4	131,9	82
Каша рассыпчатая	110	1,8	4,4	25,3	159,2	313
Гуляш из отварного мяса	50	7,7	7,9	2,1	110,7	277
Компот из свежих ягод	150	0,2	0,1	16,2	67,7	375
Хлеб	40	2,24	0,44	17,32	79,73	

ПОЛДНИК

Пирожки с начинкой	70	4,2	2,59	27,3	149,73	503/453
Чай с лимоном	150	0,1	---	12,7	51,6	393
Фрукты	100	0,4	---	11,3	46	
ИТОГО		35,94	39,93	192,52	1194,26	

Среда 8 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	
ЗАВТРАК	160	5,2	5,5	27	178,5	418
Каша ячневая						
Какао на молоке	160	3,5	2,9	16,7	107,7	397
Бутерброд с маслом	35/5	2,6	5,1	18	129,1	1
10,00 Йогурт	100	2,8	2,5	11	78	

ОБЕД

Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0,4	2,3	1,5	29,3	6
Борщ	150	1,2	2,9	7,5	61,8	57
Котлеты рыбные любительские	60	7,8	3,2	2,7	69,7	256
Отварной рис	110	2,6	4,4	28,2	162,8	315
Компот из сухофруктов	150	---	---	10,3	40,9	377
Хлеб	40	2,24	0,44	17,32	79,73	

ПОЛДНИК

Блинчики	130	10,7	10,2	44,1	311,8	447
Чай с сахаром	150	0,1	---	9,8	39,4	392
Итого		39,14	39,44	194,12	1288,73	

Четверг 9 день

ЗАВТРАК	160	5,4	6,6	25,0	182,1	179
Каша кукурузная						
Чай с молоком	150	2,2	1,8	12,7	76,1	394
Бутерброд с повидлом	30/10	1,8	0,2	18,5	83,2	2
10,00 Сок	100	0,8	---	16,7	45	

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты, огурцов и помидоров	40	0,6	2,9	1,7	36,4	8
Суп картофельный с бобовыми	150	3,5	3,2	11,4	88,3	81
Макаронные изделия отварные	110	3	2,4	19,1	110,0	209
Тефтели мясные (ёжики)	50	6,4	7,9	6,0	122,6	287
Соус томатный	50	0,5	1,8	3,0	30,4	348
Компот из свежих фруктов	150	0,2	0,1	15,1	62,2	373
Хлеб	40	2,24	0,44	17,32	79,73	

ПОЛДНИК

Кондитерское изделие	50	3,7	5,5	39,0	247,2	
Чай с лимоном	150	0,1	---	12,7	51,6	393
Фрукты	100	0,4	---	11,3	46	
Итого		30,44	32,84	204,12	1261,83	

Пятница 10 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
ЗАВТРАК	160	4,9	5,7	25,0	172,3	417
Каша Ассорти						
Кофейный напиток на молоке	160	2,5	1,9	13,8	83,3	395
Бутерброд с маслом ,сыром	30/5/10	3,7	5,8	12,5	118,0	3
10,00 Сок	100	0,8	---	16,7	45	

ОБЕД

Салат из горошка зелёного консервированного	30	0,9	1,6	1,8	24,2	7
Суп с клецками	150	2,4	3,0	13,3	89,2	85
Жаркое по -домашнему	140	16,7	16,1	14,6	270,5	298
Компот из свежих ягод	150	0,2	----	16,2	67,7	375
Хлеб	40	2,24	0,44	17,32	79,73	

ПОЛДНИК

Ватрушка с творогом	70	10,3	5,5	39,0	247,3	458
Чай с сахаром	150	0,1	---	9,8	39,4	392
Итого		44,74	40,04	180,02	1236,63	
Итого за весь период		372,83	386,42	1865,03	12258,57	
Среднее значение за период		37,28	38,64	186,50	1225,86	