

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

"Чажемтовский детский сад"

Банникова Т.Ю.

02 2023г



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБДОУ "ЧАЖЕМТОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД"  
САД (ВЕСНА-ЛЕТО)**

Понедельник	1 день	1 неделя					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша вязкая манная молочная	180	5,6	6,5	28,6	181,12	№ 182	
Какао на молоке	180	4	3,2	18,8	121,2	№416	
Бутерброд с маслом	40	2,6	5,1	18	129,1	№1	
Всего	400						
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Фрукты Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	№386	
Всего	100						
<b>ОБЕД</b>							
Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,14	№41	
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,4	4,7	6,3	76,4	№73	
Жаркое по-домашнему	200	24,47	6,27	21,76	241,18	№292	
Компот из сушеных фруктов	180	0	0	12,3	49,2	№394	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34		
Всего	670						
<b>ПОЛДНИК</b>							
Омлет натуральный	150	14,1	18,1	3,7	234,1	№229	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		
Чай с сахаром	180	0,1	----	11,8	33,6	№411	
Всего	360						
<b>ИТОГО</b>	<b>1530</b>	<b>58,73</b>	<b>47,92</b>	<b>166,98</b>	<b>1312,38</b>		

УТВЕРЖДАЮ:



Заведующий МБДОУ  
"Чажемтовский детский сад"  
Банникова Т.Ю.  
2023г

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБДОУ "ЧАЖЕМТОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД"  
САД (ВЕСНА-ЛЕТО)**

<b>Вторник 2 день 1 неделя</b>						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша геркулесовая	180	6,8	7,4	30,4	216,2	№182
Чай с сахаром	180	0,1	----	11,8	33,6	№411
Бутерброд с сыром	45	4,4	7	15,1	141,5	№3
Всего	405					
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Сок яблочный	100	0,8	---	16,07	45	№418
Всего	100					
<b>ОБЕД</b>						
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	№10
Рассольник ленинградский	180	1,9	4,8	12,1	102,5	№82
Отварной рис	130	3,1	5,2	33,3	192,4	№339
Котлета рыбная любительская	80	10,3	4,3	3,6	93	№272
Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	19,3	№372
Кисель с витаминами Витошка	180	----	----	17,28	103,9	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Всего	710					
<b>ПОЛДНИК</b>						
Оладьи	130	9	14,6	52	375	№432
Чай с лимоном	180	0,1	----	15,1	49,44	№412
Всего	310					
<b>ИТОГО</b>	<b>1525</b>	<b>40,7</b>	<b>51,21</b>	<b>224,94</b>	<b>1523,62</b>	



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

"Чажемтовский детский сад"

Банникова Т.Ю.

2024г



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБДОУ "ЧАЖЕМТОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД"  
САД (ВЕСНА-ЛЕТО)**

Среда День 1 неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая ячневая	180	5,8	5,7	29,3	181,1	№182
Чай с молоком	180	2,6	2,2	15,2	91,2	№413
Бутерброд с джемом	40	2,2	0,2	21	94,7	№2
Всего	400					
<b>2 ПОЛДНИК</b>						
Снежок	100	2,8	2,5	11	78	№420
Всего	100					
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидоров с луком	50	0,55	3,08	2,36	39,55	№14
Суп с макаронными изделиями	180	2,1	2	14,5	85	№88
Картофельное пюре	130	2,7	4,1	6	122,6	№339
Суфле куриное	80	13,1	20,4	6,7	263,9	№327
Соус белый основной	30	0,3	2	1,8	26,9	№381
Компот из свежих ягод	180	0,3	0,1	19,4	81,1	№393
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
Всего	700					
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка к чаю	100	7,7	3,9	49,6	264	№472
Чай с лимоном	180	0,1	0	15,1	49,44	№412
Всего	280					
<b>ИТОГО</b>	<b>1380</b>	<b>43,61</b>	<b>43,79</b>	<b>215,39</b>	<b>1410,53</b>	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

"Чажемтовский детский сад"

Банникова Т.Ю.

02 2023г



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБДОУ "ЧАЖЕМТОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД"  
САД (ВЕСНА-ЛЕТО)**

<b>Четверк 4 день 1неделя</b>						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая вязкая молочная	180	4,3	6	28,8	186,9	№182
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,7	10,8	93,8	№414
Бутерброд с маслом	40	2,6	5,1	18	129,1	№1
Всего	400					
<b>2ЗАВТРАК</b>						
Сок <i>срс</i>	100	0,8	0	16,07	45	№418
Всего	100					
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,62	1,43	40,38	№13
Борщ с капустой и картофелем	180	1,4	4,6	7,1	74,3	№63
Макаронные изделия отварные с маслом	130	3,5	2,8	22,6	129,9	№219
Тефтели мясные	70	9,2	9,2	8,5	152,6	№304
Соус томатный	50	0,5	1,8	3	30,4	№366
Напиток витаминный Витошка	180	0	0	17,28	70,2	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Всего	660					
<b>ПОЛДНИК</b>						
Запеканка из творога	150	20,5	14,3	19,7	295,1	№251
Соус молочный сладкий	30	0,54	1,44	4,02	31,32	№369
Чай с сахаром	180	0,1	----	11,8	33,6	№411
Всего	360					
<b>ИТОГО</b>	1520	53,16	45,02	173,48	1344,64	



УТВЕРЖДАЮ:



Заведующий МБДОУ

"Чажемтовский детский сад"

Банникова Т.Ю.

2023г

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБДОУ "ЧАЖЕМТОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД"  
САД (ВЕСНА-ЛЕТО)**

Пятница	5 день	1 неделя					
Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша вязкая пшеничная молочная		180	6,3	6,5	31,8	178	№185
Какао на молоке		180	4	3,2	18,8	121,2	№416
Бутерброд с сыром		45	4,4	7	15,1	141,5	№3
Всего		405					
<b>2 ПОЛДНИК</b>							
Фрукты Груша		100	0,4	0,3	10,3	46	№386
Всего		100					
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежих огурцов,капусты и сладкого перца		60	0,76	4,25	2,29	50,49	№17
Суп с рыбными консервами		180	5,6	2,3	11,4	89,7	№95
Каша рассыпчатая (гречка)		130	3,2	8,8	22,5	186,6	№179
Биточки рубленные из птицы		80	11,5	13,4	7,5	196	№323
Соус сметанный		30	0,4	0,9	1,8	19,3	№372
Компот из сушеных фруктов		180	0	0	12,3	49,2	№394
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47,34	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	
Всего		710					
<b>ПОЛДНИК</b>							
Пирожки с картофелем		100	6	3,7	39	213,9	№436\500
Чай с лимоном		180	0,1	---	15,1	49,44	№412
Всего		280					
<b>ИТОГО</b>		1475	46,22	50,91	207,57	1440,67	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

"Чажемтовский детский сад"

Банникова Т.Ю.

2021г



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБДОУ "ЧАЖЕМТОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД"  
САД (ЗЕСНА ЛЕТО)**

Понедельник 6 день 2 неделя						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая пшеничная молочная	180	5,6	6,5	28,6	181,12	№182
Чай с сахаром	180	0,1	---	11,8	33,6	№411
Бутерброд с джемом	40	2,2	0,2	21	94,7	№2
Всего	400					
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,66	№418
Всего	100					
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих овощей сяблоками	60	0,52	3,12	3,17	42,78	№18
Суп картофельный с крупой	180	2,7	3,2	15,9	106,6	№86
Макаронные изделия отварные с маслом	130	3,5	2,8	22,6	129,9	№218
Котлеты рубленые из говядины	70	11,1	12	10,3	192,4	№299
Соус томатный	50	0,5	1,8	3	30,4	№366
Компот из свежих фруктов	180	0,24	0,1	18,12	74,6	№391
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Всего	720					
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка творожная	100	13,2	6,4	51,8	317,6	№470
Чай с сахаром	180	0,1	0	11,8	33,6	№411
Всего	280					
<b>ИТОГО</b>	1500	43,82	36,68	227,87	1379,3	

УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующий МБДОУ  
 "Чажемтовский детский сад"  
 Банникова Т.Ю.  
 " 15 " 02 2023г

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 МБДОУ "ЧАЖЕМТОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД"  
 САД (ВЕСНА-ЛЕТО)

Вторник	7 день	2 неделя					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша вязкая из смеси круп(рис, пшено)	180	4,7	6,6	26	182,5	№185	
Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,2	15,6	93,8	№414	
Бутерброд с маслом	40	2,6	5,1	18	129,1	№1	
Всего	400						
<b>2 ПОЛДНИК</b>							
Фрукты	100	0,4	0	11,3	46	№386	
Всего	100						
<b>ОБЕД</b>							
Салат из моркови с курагой	60	0,59	0,04	5,47	25,68	№43	
Суп картофельный с клёцками	180	2,8	3,6	15,8	107,1	№91	
Ленивые голубцы	200	16,81	10,63	24,43	260	№314	
Компот из свежих плодов	180	0,4	0,2	24,7	104,7	№372	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		
Всего	670						
<b>ПОЛДНИК</b>							
Блинчики	150	12,9	11,8	50,9	360	№430	
Чай с сахаром	180	0,1	----	11,8	33,6	№411	
Всего	330						
<b>ИТОГО</b>	<b>1440</b>	<b>47,66</b>	<b>40,73</b>	<b>223,68</b>	<b>1441,82</b>		





**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБДОУ "ЧАЖЕМТОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД"  
САД (ВЕСНА-ЛЕТО)**

Среда	8 день		2 неделя		Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,2	5,7	19,6	152,4	№100	
Какао на молоке	180	4	3,2	18,8	121,2	№416	
Бутерброд с сыром	45	4,4	7	15,1	141,5	№3	
Всего	405						
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Йогурт	100	2,8	2,5	11	78		
Всего	100						
<b>ОБЕД</b>							
Салат летний	50	0,93	2,65	5,42	49,2	№16	
Борщ с картофелем (свекольник)	180	1,6	3,6	11	85,3	№64	
Плов из птицы	200	18,9	15,95	33,45	352,5	№321	
Компот из свежих ягод	180	0,3	0,1	19,4	81,1	№393	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		
Всего	660						
<b>ПОЛДНИК</b>							
Ватрушка с творогом	70	9,22	5,39	39,06	202	№441	
Чай с сахаром	180	0,1	----	11,8	33,6	№411	
Всего	250						
<b>ИТОГО</b>	<b>1415</b>	<b>51,01</b>	<b>46,65</b>	<b>204,31</b>	<b>1396,14</b>		



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ  
"Чажемтовский детский сад"  
Банникова Т.Ю.  
" 15 " 02 2023г

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБДОУ "ЧАЖЕМТОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД"  
САД (ВЕСНА-ЛЕТО)**

<b>Четверг 9 день 2 неделя</b>						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая кукурузная молочная	180	6,1	7,3	28,3	204,9	№182
Чай с молоком	180	2,6	2,2	15,2	91,2	№413
Бутерброд с джемом	40	2,2	0,2	21	94,7	№2
Всего	400					
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Фрукты Яблоко	100	0,4	-----	11,3	46	№386
Всего	100					
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,68	3,71	2,83	47,46	№15
Суп картофельный с бобовыми	180	4,1	3,8	13,6	106,1	№87
Каша рассыпчатая (гречка)	130	5,6	5,2	29,9	188,2	№179
Гуляш из отварного мяса	70	10,7	10,4	2,5	146,7	№293
Напиток Витошка	180	0	0	17,28	70,2	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	670					
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожки с начинкой (рис,яйцо)	100	6,42	2,32	40,58	227,73	№436\499
Чай с лимоном	180	0,1	---	15,1	49,44	№412
Всего	280					
<b>ИТОГО</b>	<b>1450</b>	<b>42,46</b>	<b>36,69</b>	<b>217,27</b>	<b>1371,97</b>	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

"Чажемтовский детский сад"

Банникова Т.Ю.

2023г



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБДОУ "ЧАЖЕМТОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД"  
САД (ВЕСНА-ЛЕТО)**

Пятница 10 день 2 неделя						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша перловая вязкая	180	3,5	4,5	30	174,4	№185
Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,7	10,8	93,8	№414
Бутерброд с сыром	45	4,4	7	15,1	141,5	№3
Всего	405					
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Сок яблочный	100	0,8	0	16,07	45	№418
Всего	100					
<b>ОБЕД</b>						
Салат овощной с яблоками	60	0,85	3,16	5,28	52,92	№19
Суп кудрявый	180	8,3	9,8	9,1	158,5	№82
Картофельное пюре	130	2,7	4,1	6	122,6	№339
Суфле из рыбы	70	12,6	9,6	5,6	158	№284
Соус белый основной	30	0,3	2	1,8	26,9	№381
Компот из сушеных фруктов	180	0	0	12,3	49,2	№394
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,02	52,2	
Всего	700					
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка с начинкой (джем)	70	5,4	8,9	41,8	269,3	№436
Чай с лимоном	180	0,1	---	15,1	49,44	№412
Всего	250					
<b>ИТОГО</b>		45,01	52,29	188,63	1441,1	
<b>Итого за 10 дней</b>		471,98	451,69	2042,7	14027,65	
<b>Итого за 1 день</b>		47,2	45,16	204,27	1403,76	