

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Д/С № 1 пгт. Кировский»
С.А.Чеботарь
01.03.2024 г.



ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
весна - лето

для питания детей дошкольного возраста

с 10,5 час. пребыванием

в муниципальном бюджетном дошкольном
образовательном учреждении
«Детский сад № 1 пгт. Кировский Кировского района»

2024 год

1 день

	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/200	25,7	16,5	102,3	318,5		33
	Чай сладкий с лимоном	150/180	-	-	99,8	37,9	0,36	113
	Батон	30/40	7,6	0,8	48,6	106,2		13
	Масло сливочное	7/10	23	29	-	36		6
Второй завтрак	сок	100	0,5		10,1	42,22	2,0	87
Обед	Суп «Суздальский» с курицей	200/250	10,5	11,2	48,4	318,3		36
	Гороховое пюре с овощами	130/150	23	1,6	50,8	314	0,006	101
	Сосиска отварная	30/50	6,3	12,8		150		211
	Компот из сухофруктов	150/180	0,4	0,4	9,8	82	5,7	40
	Хлеб ржаной	40/50	4,9	1,0	46	99		17
	Макароны отв.с маслом	130\150	0,4	26,3	28,8	220,5		206
Полдник	Икра кабачковая	30/40	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	
	Чай сладкий	150/180			30,4	48		112

2 день

	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетиче ская ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	150/200	23,5	14,7	67,8	340		66
	Чай сладкий с шиповником	150/180	-		19,8	37,9	0,50	200
	Батон	30/40	7,6	0,8	28,9	106,2		13
	Сыр	7/10	0,5	82,5	0,8	74,8		7
Второй завтрак	яблоко	100	0,1	0,2	11,2	68	0,8	
Обед	Борщ со сметаной на к/б	200/250	15,4	7,2	71,2	375	0,006	31
	Плов рисовый с мясом кур	130/150	8,4	2,1	80,5	362,1		258
	Огурец соленый	20/20	3,8	0,3	15,8	62	0,7	53
	Кисель из сухофруктов	150/180	0,4	0,4	9,8	82,9	5,7	38
	Хлеб ржаной	40/50	4,9	1,0	26	99		17
Полдник	Блины с повидлом	100/100 7/10	9,35 0,4	8,63 -	81,39 0,65	440,63 250	0,3	53 87
	Чай сладкий	150/180			30,4	48		112

3 день

	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетиче- ская ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150/200	22,2	15,5	99,1	347		12
	Чай сладкий с лимон	150/180	-	-	99,8	37,9	0,36	113
	Батон	30/40	7,6	0,8	28,9	106,2		13
	Масло сливочное	7/10	23	29	-	36		6
Второй завтрак	Шиповник	100	4,06	4,5	5,6	82	1,15	251
	печенье	30/30	2,3	2,9	22,3	125,1		30
Обед	Суп с клецками на к/б	200/250	15,4	7,2	71,2	375	0,006	31
	Каша гречневая с маслом	120/150	9,5	2,3	65,9	339		67
	Гуляш из мяса птицы	50/60	21,1	11		183		152
	Салат из свеклы с луком	30/50	3,8	0,3	15,8	62	0,7	53
	Компот из сухофруктов	150/180	0,4	0,4	9,8	82	5,7	40
	Хлеб ржаной	40/50	4,9	1,0	26	99		17
Полдник	Суфле из моркови с творогом	90/100	4,3	6,4	7,8	87		449
	Чай сладкий	150/180			30,4	48		112

4 день

	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетиче ская ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150/200	21,5	12,4	65,7	325		10
	Чай сладкий с шиповником	150/180	-		19,8	37,9	0,50	200
	Батон	30/40	7,6	0,8	28,9	106,2		13
	Вар.сгуц.молоко	7/10	7,2	8,5	56,0	329		9
Второй завтрак	сок	100	0,5		10.1	42.22	2.0	87
Обед	Суп с рыбными консервами	200/250	18,2	9,5	99	360		16
	Картофельное пюре с маслом	120/150	10.4	4,2	69.7	328		204
	Гуляш из печени	50/60	17,9	3,7	6,7	145		310
	Компот из сухофруктов	150/180	0,4	0,4	9,8	82	5,7	40
	Хлеб ржаной	40/50	4,9	1,0	26	99		17
	Омлет с колбасой	80/80	4,3	1,3	18.4	128		77
Полдник	Хлеб пшеничный	30/40	7,6	0,8	28,9	106,2		266
	Кофейный напиток	150/180			30,4	48		112

5 день

	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетиче- ская ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/200	22,4	15,6	66,5	362		311
	Чай сладкий с лимоном	150/180	-	-	99,8	37,9	0,36	113
	Батон	30/40	7,6	0,8	28,9	106,2		13
	повидло	7/10	0,4	-	0,65	250	0,3	8
Второй завтрак	Молоко	150/150	0,5		10,1	42,22	2,0	87
Обед	Свекольник с мясом птицы и со сметаной	200/250	9,3	8,9	46,5	249,3	0,8	99
	Макароны отв.с маслом	130\150	0,4	26,3	28,8	220,5		206
	Котлета мясная с соусом	70/80	14,3	8,02	7,16	139		26
	Компот из сухофруктов	150/180	0,4	0,4	9,8	82,9		40
	Хлеб ржаной	40/50	4,9	1,0	26	99		17
	Булочка с начинкой	80/80	8,0	5,3	53,7	280		274
Полдник	Чай сладкий	150/180			30,4	48		112

6 день

	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150/200	26,2	15,7	106,1	320		33
	Чай сладкий с шиповником	150/180	-		19,8	37,9	0,50	200
	Батон	30/40	7,6	0,8	48,6	106,2		13
	Сыр	7/10	0,5	82,5	0,8	74,8		7
Второй завтрак	сок	100	0,5		10,1	42,22	2,0	87
	Суп «Крестьянский» на к/б со сметаной	200/250	20,5	18,7	38,9	343,4		39
Обед	Рис отварной с маслом	130/150	7,0	3,2	71,4	324		62
	Гуляш из мяса птицы	50/60	21,1	11		183		152
	Салат из морской капусты	30/50	1,0	4,5	4,8	40,2	2,2	10
	Компот из сухофруктов	150/180	0,4	0,4	9,8	82,9	5,7	40
	Хлеб ржаной	20/25	4,9	1,0	46	99		17
	Яйцо вареное с кукурузой	60/60 30/40	12,8 3,0	11,6 2,3	0,7 15,0	179 93		10 12
Полдник	Чай сладкий	150/180			30,4	48		112
	Хлеб пшеничный	30/40	2,3	2,9	22,3	251		30

7 день

	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блода (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетиче- ская ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150/200	21,5	13,2	65,4	335		68
	Чай сладкий с лимоном	150/180	-	-	99,8	37,9	0,36	113
	Батон	30/40	7,6	0,8	28,9	106,2		13
	Масло сливочное	7/10	23	29	-	36		6
Второй завтрак	Снежок	100	3,0	2,5	3,8	45		251
Обед	Суп- пюре гороховый на к/б	200/250	23	12,6	50,8	314		37
	Каша гречневая с маслом	120/150	9,5	2,3	65,9	339		67
	Гуляш с куриным мясом	50/60	21,1	11		183		152
	Винегрет с маслом	30/40	5,7	1,4	21,5	78,9	0,7	45
	Компот из сухофруктов	150/180	0,4	0,4	9,8	82,9	5,7	40
	Хлеб ржаной, сухари	40/50	4,9	1,0	26	99		17
	Вареники с картошкой с маслом	100/100	8,3	2,6	44,5	235	0,7	204
Полдник	Чай сладкий	150/180			30,4	48		112

10 день

	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	150/200	23,5	14,7	67,8	340		66
	Чай сладкий с шипов	150/180	-		19,8	37,9	0,50	200
	Батон	30/40	7,6	0,8	48,6	106,2		299,13
	повидло	7/10	0,4	-	0,65	250	0,3	8
Второй завтрак	Молоко	150/150	0,5		10,1	42,22	2,0	87
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной на к/б	200/250	9,3	6,1	66,5	357		91
	Картофельное пюре с маслом	120/150	10,4	4,2	69,7	328		204
	Гуляш из мяса птицы	50/60	21,1	11		183		152
	Компот из сухофруктов	150/180	0,4	0,4	9,8	82	5,7	40
	Хлеб ржаной	40/50	4,9	1,0	46	99		299,17
		80/80	19	2,6	1,9	245	4,7	275
Полдник	Шарлотка с яблоками				30,4	48		112
	Чай сладкий	150/180						