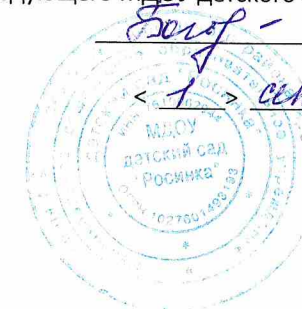


Утверждаю

И.о. заведующего МДОУ детского сада "Росинка"

Богова Т.Ю.Богослова

< 1 > сентябрь 2023г.



# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

## МДОУ детский сад «РОСИНКА»

Режим работы: 12 часов.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (1 НЕДЕЛЯ)**

приёмы пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша "гегкулес" молочная	180	5,04	6,6	26	161,5	1,26	мр №34
	Кофейный напиток на молоке	180	3,9	3,4	23,4	145	1,98	мр№98
	Хлеб пшеничный, масло	65	2,2	7,6	16,2	130,6	0	
	Сыр порционно	10	3,4	4,5	0	30,6	0,02	Тк№27
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>435</b>	<b>14,54</b>	<b>22,1</b>	<b>65,6</b>	<b>467,7</b>	<b>3,26</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом б м/к	180	4,62	1,8	16,2	165,6	1,32	мр№10,тк№1
	Жаркое по домашнему	180	12,8	17,3	16,9	308	9,4	мр№57
	Овощи порционно	30	0,2	0	0,6	4	2	
	Компот из свежих плодов+Vit"С"	180	0,1	0	15,3	81	0,2	Мр90
	Хлеб ржаной,хлеб пшеничный	80	3,1	0,9	14,5	83,5	0	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650</b>	<b>20,82</b>	<b>20</b>	<b>63,5</b>	<b>642,1</b>	<b>12,92</b>	
ПОЛДНИК	сок или фрукт	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,8	
	Кондитерское изделие	20	2,9	3,8	30,1	62,4	0	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>220</b>	<b>8,49</b>	<b>10,18</b>	<b>39,48</b>	<b>179,71</b>	<b>2,8</b>	
УЖИН	Суп молочный с макаронными издел.	180	5,94	4,86	18	182	0,9	мр№14
	Яйцо	40	5	4,6	0,3	12	0	
	Чай с сахаром	180	2	2	14	100	1	мр№96
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>12,94</b>	<b>11,46</b>	<b>32,3</b>	<b>294</b>	<b>1,9</b>	
<b>итого за первый день ( 1 неделя)</b>		<b>1705</b>	<b>56,79</b>	<b>63,74</b>	<b>200,88</b>	<b>1583,51</b>	<b>20,88</b>	



**ТРЕТИЙ ДЕНЬ (1 НЕДЕЛЯ)**

приёмы пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,44	8,07	35,28	243,92	1,4	мр№35
	Кофейный напиток на молоке	180	2,9	1,1	14,3	121	2,2	мр№98
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	65	2,2	7,6	16	130,6		
	Сыр порционно	10	3,4	4,5		49,5	0,2	тк№27
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>435</b>	<b>15,94</b>	<b>21,27</b>	<b>65,58</b>	<b>545,02</b>	<b>3,8</b>	
Обед	Суп карт с рыбными консервами	180	10,57	3,29	5,36	110	5	мр ч2№18
	Котлета мясная (из кури)	70	11,72	11,7	5,74	286,8	1	мр №59
	Овощи тушёные	110	1,84	3,2	10,87	128,1	1	мр №25
	Компот из свежих плодов	180	0,2		12,1	82,6	0,8	мр №90
	Хлеб ржаной, пшеничный	70	3,1	0,9	14,5	105		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>610</b>	<b>27,43</b>	<b>19,09</b>	<b>48,57</b>	<b>712,5</b>	<b>7,8</b>	
ПОЛДНИК	Сок	200	5,59	6,38	19,04	117,31	2,7	
	Кондитерское изд.	30	1,9	6,72	20,5	112,7		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>7,49</b>	<b>13,1</b>	<b>39,54</b>	<b>230,01</b>	<b>2,7</b>	
УЖИН	Запеканка из творога	150	22,3	7,13	69,85	213,45	0,6	мр №46
	Сгущён. Молоко(повидло, сметана)	30						
	Напиток яблочный (апельсин, лимон)	180	3,77	3,93	25,95	50,92	1	мр №96
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>360</b>	<b>26,07</b>	<b>11,06</b>	<b>95,8</b>	<b>264,37</b>	<b>1,6</b>	
<b>итого за третий день (1 неделя)</b>		<b>1635</b>	<b>76,93</b>	<b>64,52</b>	<b>249,49</b>	<b>1751,9</b>	<b>15,9</b>	

**ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ (ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ)**

приёмы пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша молочная манная жидкая	180	6,18	8,37	32,34	182	1,4	мр №31
	Какао с молоком	180	2,79	2,55	13,27	87,25	2,2	мр№100
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	65	2,2	7,6	16	130,6		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>425</b>	<b>11,17</b>	<b>18,52</b>	<b>61,61</b>	<b>399,85</b>	<b>3,6</b>	
Обед	Суп с клёцками с мясом,(курой)	180	9,76	6,82	19,1	125	9,6	мрч2№15
	Каапуста тушёная	110	7,8	7,3	26,2	139,1	17,1	мр№82
	С мясом отварным	70	12	8	0,3	196	0,2	мр№17
	Компот из сухофруктов	180	0,56		25	85,56	0,2	мр №91
	Хлеб ржаной, пшеничный	70	3,1	0,9	14,5	83,5		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>610</b>	<b>33,22</b>	<b>23,02</b>	<b>85,1</b>	<b>629,16</b>	<b>27,1</b>	
ПОЛДНИК	Молоко, (сок)	150	5,59	6,38	9,38	117,31	2,8	мр№102
	Кондитерское изделие	20	2,9	3,8	30,1	162,4		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>170</b>	<b>8,49</b>	<b>10,18</b>	<b>39,48</b>	<b>279,71</b>	<b>2,8</b>	
УЖИН	Гуляш мясной ( из кури)	70	11,5	9,7	3,1	169,5	0,6	мр №49
	Рис отварной	110	2,44	2	19,2	167,12	3,9	мр№73
	Чай с сахаром	180	0,2		25,95	50,7		мр№96
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>360</b>	<b>14,14</b>	<b>11,7</b>	<b>48,25</b>	<b>387,32</b>	<b>4,5</b>	
<b>Итого за четвёртый день (первая неделя)</b>		<b>1565</b>	<b>67,02</b>	<b>63,42</b>	<b>234,44</b>	<b>1696,04</b>	<b>38</b>	

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ ( первая неделя)**

приёмы пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	6,55	8,33	35,9	291,11	1,4	мр №32
	Кофейный напиток на молоке	180	2,79	1,4	14,3	50,2	1,9	мр№98
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	65	2,2	7,6	16	130,6		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>425</b>	<b>11,54</b>	<b>17,33</b>	<b>66,2</b>	<b>471,91</b>	<b>3,3</b>	
Обед	Суп фасолевый с мясом,(курой)	180	1,84	3,11	10,87	79,03	4,8	тк№45
	Плов с мясом	180	10	11,69	20,4	404	1	мр№58
	Свёкла тушёная	40	1,55	3	4,5	68	2	мр №59
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,56		27,9	117	0,5	№ 91
	Хлеб ржаной, пшеничный	70	3,1	0,9	14,8	105		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>620</b>	<b>17,05</b>	<b>18,7</b>	<b>78,47</b>	<b>773,03</b>	<b>8,3</b>	
ПОЛДНИК	Сок или	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,8	
	Фрукт	150	1,8		15,7	54	7	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>7,39</b>	<b>6,38</b>	<b>25,08</b>	<b>171,31</b>	<b>9,8</b>	
УЖИН	Омлет натуральный	150	15	18	3	230	0,3	мр№43
	Чай с сахаром	180			6,99	27,93		
	Ватрушка с повидлом(творогом)	60	4,37	7,07	36,8	228,2		мр№108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>390</b>	<b>19,37</b>	<b>25,07</b>	<b>46,79</b>	<b>486,13</b>	<b>0,3</b>	
<b>итого за пятый день( первая неделя)</b>		<b>1785</b>	<b>55,35</b>	<b>67,48</b>	<b>216,54</b>	<b>1902,38</b>	<b>21,7</b>	
<b>Итого за первую неделю</b>			<b>320,43</b>	<b>327,66</b>	<b>1128,18</b>	<b>8589,13</b>	<b>154,2</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПО МЕНЮ</b>			64,086	65,532	225,636	1717,826	30,84	

Вторая неделя первый день	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	180	6,33	8,9	25,49	207,38	мр№34
	Какао с молоком	180	2	1	18	70,2	мр№100
	Хлеб пшеничный, масло	65	2,2	7,6	16	130,6	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>425</b>	<b>10,53</b>	<b>17,5</b>	<b>59,49</b>	<b>408,18</b>	
Обед	Суп картофельный с зел. Горошком	180	2,96	4,11	11,2	98	мр№11
	Голубцы "ленивые" (формовые)	180	22,5	18	22,2	333,1	мр№14
	Напиток из свежих плодов	180	0,42		20,97	85,6	мр№95
	Хлеб ржаной, пшеничный	70	3,1	0,9	14,5	83,5	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>610</b>	<b>28,98</b>	<b>23,01</b>	<b>68,87</b>	<b>600,2</b>
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	5,4	4,68	9	102,6	№ 102
	Кондитерское изделие	20	2,9		11,3	82,4	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>170</b>	<b>8,3</b>	<b>4,68</b>	<b>20,3</b>	<b>185</b>	
УЖИН	Сыр тёртый	15	5	7	40	50	тк№27
	Макаронные изделия отварные	165	5	7	30,2	220	тк№75
	Яйцо вареное	40	6,4	6	0,35	78,5	
	Кисель	180	1,36		29,2	116	мр№92
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>17,76</b>	<b>20</b>	<b>99,75</b>	<b>464,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПЕРВЫЙ (2 НЕДЕЛЯ)</b>		<b>1605</b>	<b>65,57</b>	<b>65,19</b>	<b>248,41</b>	<b>1657,88</b>	

**ВТОРОЙ ДЕНЬ -2 НЕДЕЛЯ**

приёмы пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшённая молочная	180	6,44	8,9	28,22	136,57	мр№32
	Какао с молоком	180	4,8	3,8	25,6	158	мр№100
	Хлеб пшеничный.масло	65	3,16	7,6	19,32	130,6	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>425</b>	<b>14,4</b>	<b>20,3</b>	<b>73,14</b>	<b>425,17</b>	
Обед	Суп с макаронными изделиями с мясом (курой)	180	10,66	11,34	25,9	164,82	мр№13
	Катлета мясная ( из птицы)	70	11,68	12,72	5,74	286,75	мр№63(71)
	Картофель и овощо тушёные в сметанном соусе	110	3,2	6,4	22	179,5	мр№25
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3		28,4	117	мр№91
	Хлеб ржаной. Пшени чный	70	3,1	0,9	14,5	83,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>610</b>	<b>28,94</b>	<b>31,36</b>	<b>96,54</b>	<b>831,57</b>	
ПОЛДНИК	Напиток кисломолочный	180	5,7	5,8	21	150	мр№103
	Кондитерское изд.	30	1,9	6,72	20,5	112,7	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>7,6</b>	<b>12,52</b>	<b>41,5</b>	<b>262,7</b>	
УЖИН	Сырники из творога со сгущ.молоком, повидлом или сметаной	180	4	16,1	23,4	430	мр№45
	Чай с сахаром или	180			6,99	27,93	мр№96
	Сок	200	1,4	3,63	11,3	82,4	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>560</b>	<b>5,4</b>	<b>19,73</b>	<b>41,69</b>	<b>540,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ(2 НЕДЕЛЯ)</b>		<b>1805</b>	<b>56,34</b>	<b>83,91</b>	<b>252,87</b>	<b>2059,77</b>	



<b>ТРЕТИЙ ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ</b>							
приёмы пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Каша молочная ячневая жидкая	180	7,23	6,67	39,54	146,87	мп№36
	Сыр	15	3,48	4,43		54,6	мп№27
	Масло сливочное	5	0,05	8,28	0,08	74,8	
	Кофейный напиток на молоке	150	4,8	3,8	25,6	158	№ 98
	Хлеб пшеничный	60	2,2	7,6	16	150	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>410</b>	<b>17,76</b>	<b>30,78</b>	<b>81,22</b>	<b>584,27</b>	
Обед	Рассольник с мясом сметаной	180	11,2	13	18,4	107	тк№32
	Гуляш мясной	70	11,5	9,7	3,1	169,5	мп№55
	Греча отварная	110	4,62	4,52	25,6	174,1	мп№74
	Овощи порционно	40	0,04		1,2	7	
	Компот из свежих плодов	180			13,97	55,86	мп№90
	Хлеб ржаной	42	2,4	4	14,8	105	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>622</b>	<b>29,76</b>	<b>31,22</b>	<b>77,07</b>	<b>618,46</b>	
ПОЛДНИК	Фрукт (сок)	200	1,2		10,7	78,7	
	Кондитерское изд.	20	1,9	6,72	20,5	112,7	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>220</b>	<b>3,1</b>	<b>6,72</b>	<b>31,2</b>	<b>191,4</b>	
УЖИН	Катлета рыбная	70	13,4	12,5	0,9	171,2	мп№48
	Картофельное пюре	110	25,17	9,1	40,96	147,11	мп№78
	Яйцо	40	6,4	6	0,35	78,5	
	Чай с сахаром	180	3,77	3,93	25,95	54,2	мп№96
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>48,74</b>	<b>31,53</b>	<b>68,16</b>	<b>451,01</b>	
<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ (2 НЕДЕЛЯ)</b>		<b>1652</b>	<b>99,36</b>	<b>100,25</b>	<b>257,65</b>	<b>1845,14</b>	

**ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ**

приёмы пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Каша "Дружба"(пшённорисовая)	180	6,33	8,9	50	165,1	мп№38
	Кофейный напиток на молоке	180	1,1	0,03	14,3	52	мп№98
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	45	2,2	7,6	16	130	
	Сыр порционно	15	3,48	4,43		54,6	мп№27
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>13,11</b>	<b>20,96</b>	<b>80,3</b>	<b>401,7</b>	
Обед	Борщ с мясом, сметаной	180	12	7,5	8,3	301	тк№28
	Жаркое по-домашнему	180	12,69	6,72	23,33	400	мп№57
	Овощи порционно	40	0,3		0,9	7	
	Компот из свежих плодов	180	0,2		12,4	48,7	мп№90
	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,1	0,9	14,5	83,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>640</b>	<b>28,29</b>	<b>15,12</b>	<b>59,43</b>	<b>840,2</b>	
ПОЛДНИК	Молоко (сок)	180	5,6	6,8	11	127,3	мп№102
	Кондитерское изделие	20	2,9	3,8	30,1	162,4	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>8,5</b>	<b>10,6</b>	<b>41,1</b>	<b>289,7</b>	
УЖИН	Омлет натуральный	150	17	20	4,5	260	мп№14
	Овощи порционно	30	0,5	0,1	1,7	11	
	Кисель	150	1,36		29,2	116,2	мп№92
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>330</b>	<b>18,86</b>	<b>20,1</b>	<b>35,4</b>	<b>387,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ - 2 НЕДНЯ</b>		<b>1590</b>	<b>68,76</b>	<b>66,78</b>	<b>216,23</b>	<b>1918,8</b>	

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ - 2 НЕДЕЛЯ**

приёмы пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Каша молочная гречневая жидкая	180	15,71	7,06	40,44	285,98	мр№40
	Какао с молоком	180	0,11		25,83	103,76	мр№100
	Хлеб пшеничный, масло	45	2,2	7,6	16	150,6	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>18,02</b>	<b>14,66</b>	<b>82,27</b>	<b>540,34</b>	
Обед	Суп карт.с рыбными консервами	180	12,3	3,9	5,9	125,6	мр№18
	Ёжики мясные	130	19,1	17,8	19	390	мр№64
	Свёкла тушёная	40	2,74	4,47	13,74	104	тк№59
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3		28,4	117	№ 91
	Хлеб ржаной, пшеничный	70	3,1	0,9	14,8	83,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>600</b>	<b>37,54</b>	<b>27,07</b>	<b>81,84</b>	<b>820,1</b>	
ПОЛДНИК	Сок	200	1,2		10,7	78,7	
	Выпечка	60	4,37	7,07	36,8	228,2	мр№108
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>5,57</b>	<b>7,07</b>	<b>47,5</b>	<b>306,9</b>	
УЖИН	Гуляш мясной ( из кури)	70	11,5	9,7	3,1	169,5	мр№55
	Макаронные изделия отварные	110	4,37	7,07	36,8	228,2	мр№75
	Чай с сахаром	150	2	2	19	110	мр№96
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>330</b>	<b>17,87</b>	<b>18,77</b>	<b>58,9</b>	<b>507,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ (2 НЕДЕЛЯ)</b>		<b>1595</b>	<b>79</b>	<b>67,57</b>	<b>270,51</b>	<b>2175,04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ</b>			<b>369,03</b>	<b>383,7</b>	<b>1245,67</b>	<b>9656,63</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПО МЕНЮ</b>			<b>73,806</b>	<b>76,74</b>	<b>249,134</b>	<b>1931,326</b>	