

Утверждаю

И.о. заведующего МДОУ детского сада "Росинка"

 Т.Ю.Богослова



< 1 сентября > 2023г.

# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

## МДОУ детский сад « РОСИНКА »

Режим работы: 12 часов.

Возрастная категория: 1,5 - 3 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	150	4,04	2,9	20	161,5	1,26	мр №34
	Кофейный напиток на молоке	150	2,9	2,4	20	121	1,65	мр№98
	Хлеб пшеничный, масло	65	1,65	5,7	16,2	97,5	0	
	Сыр порционно	6	2,4	3,7	0	25	0,02	Тк№27
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>371</b>	<b>10,99</b>	<b>14,7</b>	<b>56,2</b>	<b>405</b>	<b>2,93</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом б м/к	150	3,5	1,2	13,1	135,2	1,1	мр№10,тк№1
	Жаркое по домашнему	150	10	12,3	15	250	8	мр№57
	Овощи порционно	30	0,2	0	0,6	4	2	
	Компот из свежих плодов+Vit"С"	150	0,1	0	15,3	81	0,2	Мр90
	Хлеб ржаной,хлеб пшеничный	60	3,1	0,9	14,5	83,5	0	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>16,9</b>	<b>14,4</b>	<b>58,5</b>	<b>553,7</b>	<b>11,3</b>	
ПОЛДНИК	сок или фрукт	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,8	
	Кондитерское изделие	10	1,5	1,9	15	31,2	0	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>7,09</b>	<b>8,28</b>	<b>24,38</b>	<b>148,51</b>	<b>2,8</b>	
УЖИН	Суп молочный с макаронными издел.	150	4,6	3,2	14	165	0,7	мр№14
	Яйцо	40	5	4,6	0,3	12	0	
	Чай с сахаром	150	2	2	14	100	1	мр№96
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>340</b>	<b>11,6</b>	<b>9,8</b>	<b>28,3</b>	<b>277</b>	<b>1,7</b>	
<b>итого за первый день ( 1 неделя)</b>		<b>1461</b>	<b>46,58</b>	<b>47,18</b>	<b>167,38</b>	<b>1384,21</b>	<b>18,73</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	150	6,44	6,87	28,22	193,92	1,2	мр№35
	Кофейный напиток на молоке	150	2,9	1,1	2	121	1,65	мр№98
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	45	1,9	6,1	13	120,6		
	Сыр порционно	6	2,4	37		25	0,2	тк№27
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>351</b>	<b>13,64</b>	<b>51,07</b>	<b>43,22</b>	<b>460,52</b>	<b>3,05</b>	
Обед	Суп карт с рыбными консервами	150	9	2	4	100	4	мр ч2№18
	Котлета мясная (из кури)	60	10	10	4,3	250,5	0,9	мр №59
	Овощи тушёные	90	1,5	2,7	10,1	115	1	мр №25
	Компот из свежих плодов	150	0,2		12,1	82,6	0,8	мр №90
	Хлеб ржаной, пшеничный	60	2,4	4	14,8	105		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>510</b>	<b>23,1</b>	<b>18,7</b>	<b>45,3</b>	<b>653,1</b>	<b>6,7</b>	
ПОЛДНИК	Сок	200	5,59	6,38	9,38	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>29,88</b>	<b>230,01</b>	<b>2,7</b>	
УЖИН	Запеканка из творога	120	20,7	5,2	50,8	180,5	0,4	мр №46
	Сгущён. Молоко(повидло, сметана)	30						
	Напиток яблочный (апельсин, лимон)	150	3,77	3,93	25,95	50,92	1	мр №96
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>300</b>	<b>24,47</b>	<b>9,13</b>	<b>76,75</b>	<b>231,42</b>	<b>1,4</b>	
<b>итого за третий день (1 неделя)</b>		<b>1391</b>	<b>68,7</b>	<b>92</b>	<b>195,15</b>	<b>1575,05</b>	<b>13,85</b>	



**ПЯТЫЙ ДЕНЬ ( первая неделя)**

приёмы пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5	7	33	260,5	0,09	мр №32
	Кофейный напиток на молоке	150	2,79	1,4	14,3	50,2	1,9	мр№98
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	45	1,9	6,1	13	120,6		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>345</b>	<b>9,69</b>	<b>14,5</b>	<b>60,3</b>	<b>431,3</b>	<b>1,99</b>	
Обед	Суп фасолевый с мясом,(курой)	150	1,6	2,8	9,1	60,1	3,5	тк№45
	Плов с мясом	150	8	9,8	17,5	302	0,9	мр№58
	Свёкла тушёная	30	1,33	2,5	3,3	50	1,6	мр №59
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,56		27,9	117	0,5	№ 91
	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,1	0,9	14,8	105		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>14,59</b>	<b>16</b>	<b>72,6</b>	<b>634,1</b>	<b>6,5</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	13	16	2	205	0,2	мр№43
	Чай с сахаром	150			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>360</b>	<b>17,37</b>	<b>23,07</b>	<b>45,79</b>	<b>461,13</b>	<b>0,2</b>	
<b>итого за пятый день( первая неделя)</b>		<b>1595</b>	<b>49,04</b>	<b>59,95</b>	<b>203,77</b>	<b>1697,84</b>	<b>18,49</b>	
<b>Итого за первую неделю</b>			<b>279,04</b>	<b>307,5</b>	<b>982,09</b>	<b>7525,1</b>	<b>137,17</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПО МЕНЮ</b>			55,808	61,5	196,418	1505,02	27,434	



**ВТОРОЙ ДЕНЬ -2 НЕДЕЛЯ**

приёмы пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшённая молочная	150	6,44	6,67	28,22	136,57	мр№32
	Какао с молоком	150	4,8	3,8	25,6	158	мр№100
	Хлеб пшеничный.масло	45	3,16	4	19,32	94	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>345</b>	<b>14,4</b>	<b>14,47</b>	<b>73,14</b>	<b>388,57</b>	
Обед	Суп с макаронными изделиями с мясом (курой)	150	10,66	11,34	25,9	154,82	мр№13
	Катлета мясная ( из птицы)	60	10,68	11,72	5,74	230	мр№63(71)
	Картофель и овощо тушёные в сметанном соусе	90	3	5,3	20	169	мр№25
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3		28,4	117	мр№91
	Хлеб ржаной. Пшени чный	60	3,1	0,9	14,5	83,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>510</b>	<b>27,74</b>	<b>29,26</b>	<b>94,54</b>	<b>754,32</b>	
ПОЛДНИК	Напиток кисломолочный	150	4,86	4,5	19,44	142,2	мр№103
	Кондитерское изд.	30	1,9	6,72	20,5	112,7	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>180</b>	<b>6,76</b>	<b>11,22</b>	<b>39,94</b>	<b>254,9</b>	
УЖИН	Сырники из творога со сгущ.молоком, повидлом или сметаной	150	3,72	14,87	22,57	400	мр№45
	Чай с сахаром или	150			6,99	27,93	мр№96
	Сок	200	1,4	3,63	11,3	82,4	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>500</b>	<b>5,12</b>	<b>18,5</b>	<b>40,86</b>	<b>510,33</b>	





**ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ**

приёмы пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Каша "Дружба"(пшённорисовая)	150	4,5	6	39,1	120	мр№38
	Кофейный напиток на молоке	150	1,1	0,03	14,3	50,2	мр№98
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	45	2,2	7,6	16	130	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>345</b>	<b>7,8</b>	<b>13,63</b>	<b>69,4</b>	<b>300,2</b>	
Обед	Борщ с мясом, сметаной	150	11,5	6,9	7,3	227,9	тк№28
	Жаркое по-домашнему	150	12,69	6,72	23,33	348,16	мр№57
	Овощи порционно	30	0,3		0,9	5	
	Компот из свежих плодов	150	0,2		12,4	48,7	мр№90
	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,1	0,9	14,5	83,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>27,79</b>	<b>14,52</b>	<b>58,43</b>	<b>713,26</b>	
ПОЛДНИК	Молоко (сок)	150	5,4	6,38	9,38	117,3	мр№102
	Кондитерское изделие	20	2,9	3,8	30,1	162,4	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>170</b>	<b>8,3</b>	<b>10,18</b>	<b>39,48</b>	<b>279,7</b>	
УЖИН	Омлет натуральный	120	15	18	3	230	мр№14
	Овощи порционно	30	0,5	0,1	1,7	11	
	Кисель	150	1,36		29,2	116,2	мр№92
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>300</b>	<b>16,86</b>	<b>18,1</b>	<b>33,9</b>	<b>357,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ - 2 НЕДНЯ</b>		<b>1355</b>	<b>60,75</b>	<b>56,43</b>	<b>201,21</b>	<b>1650,36</b>	

--	--	--	--	--	--	--	--

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ - 2 НЕДЕЛЯ**

приёмы пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Каша молочная гречневая жидкая	150	15,71	7,06	40,44	285,98	мр№40
	Какао с молоком	150	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>345</b>	<b>18,02</b>	<b>14,66</b>	<b>82,27</b>	<b>540,34</b>	
Обед	Суп карт.с рыбными консервами	150	10,57	3,29	5,3	120,68	мр№18
	Ёжики мясные	130	18	17	18	390	мр№64
	Свёкла тушёная	30	2,74	4,47	13,74	104	тк№59
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3		28,4	117	№ 91
	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,1	0,9	14,8	83,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>34,71</b>	<b>25,66</b>	<b>80,24</b>	<b>815,18</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)	60	9,88	8,55	2,6	144,7	мр№55
	Макаронные изделия отварные	90	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>300</b>	<b>16,25</b>	<b>17,62</b>	<b>58,4</b>	<b>482,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ (2 НЕДЕЛЯ)</b>		<b>1425</b>	<b>74,55</b>	<b>65,01</b>	<b>268,41</b>	<b>2145,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ</b>			<b>341,79</b>	<b>343,09</b>	<b>1187,65</b>	<b>8969,84</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПО МЕНЮ</b>			68,358	68,618	237,53	1793,968	