

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад
с. Широкий Буерак
Вольского района Саратовской области»
_____ Т.В Чашина
приказ №55 от «01» сентября 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ
МДОУ «Детский сад с. Широкий Буерак Вольского района
Саратовской области»**

Прием пищи	№ тех.карты	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
ПОНЕДЕЛЬНИК, неделя первая								
завтрак	14	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,58	5,24	9,81	93,87	0
	189	Каша манная жидкая	165	10,4	24,11	10,5	201,3	1,06
	382	Какао с молоком	200	4,7	3,9	16,9	122,9	0,52
2 завтрак	338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	51,7	10
обед	16	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	1,73	4,9	12,2	100	8,04
	312	Пюре картофельное	220/180	3,51	5,18	23,55	160,34	11,42
	1.15	Сельдь с луком	50	3,98	4,88	0,68	87	0,75
	18	Салат из моркови	60	0,6	3,54	4,84	52,96	1,63
	1	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,0
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	9,68	38,7	0,0
полдник	120701	Блины с повидлом	100	6,87	8,1	35,43	241,99	0,24
	376	Чай с сахаром	200	0,19	0,0	10,19	41,6	0,04
ВТОРНИК, неделя первая								
завтрак	14	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,58	5,24	9,81	93,87	0
	36	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,36	7,3	22,69	187,52	0,9
	379	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	3,6	19,8	132,20	0,52
2 завтрак	389	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,6
	21	Кондитерские изделия (печенье, пряник)	35	2,55	3,33	25,26	141,57	0,0
обед	22	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	4,29	3,33	20,9	130,73	7,59
	65	Рагу овощное с мясом	200	1,89	5,97	15,77	124,44	26,79
	1	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,0
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	9,68	38,7	0,0
полдник	68	Омлет	120	14,01	23,84	1,86	207,48	0,26
	30	Батон нарезной	30	2,2	0,9	15	75	0
	81	Кисель из концентрата (смесь)	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36

СРЕДА, неделя первая								
завтрак	14	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,58	5,24	9,81	93,87	0
	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,51	23,54	182	1,13
	376	Чай с сахаром	200	0,19	0,0	10,19	41,6	0,04
	93	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0
2 завтрак	338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	51,7	10
обед	17	Щи из свежей капусты с картофелем рыбные	250	1,04	2,93	5,09	35	11,07
	323	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	3,9	23,9	149,7	0
	56	Куриная подлива	80	14,14	11,4	3,63	173,25	0,55
	79	Салат из белокочанной капусты	30	1,1	5,1	4,6	68	12,8
	1	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,0
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	9,68	38,7	0,0
полдник	382	Какао с молоком	200	4,7	3,9	16,9	122,9	0,52
	92	Гренки	25	3,17	3,2	11,98	89,48	0,036
ЧЕТВЕРГ, неделя первая								
завтрак	14	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,58	5,24	9,81	93,87	0
	182	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	13,42	14,04	35,4	340,31	0,39
	382	Какао с молоком	200	4,7	3,9	16,9	122,9	0,52
2 завтрак	444	Йогурт	100	5	1,5	3,5	51	0,6
	30	Батон нарезной	30	2,2	0,9	15	75	0
обед	99	Суп картофельный с бобовыми с гренками	220	6,26	4,85	24,39	166,41	5,19
	170	Капуста тушеная	170	4,1	5,7	17,3	139,5	36,6
	26	Куры отварные	70	10	5,0	10	100	0
	1	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,0
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	9,68	38,7	0,0
полдник	556	Оладьи с джемом	50	4,7	4,8	28,3	175,3	0,6
	376	Чай с сахаром	200	0,19	0,0	10,19	41,6	0,04
ПЯТНИЦА, неделя первая								
завтрак	14	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,58	5,24	9,81	93,87	0
	190	Каша «дружба»	165	11,1	11,5	22,12	223,5	1,65
	379	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	3,6	19,8	132,20	0,52

2 завтрак	338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	51,7	10
обед	16	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	1,73	4,9	12,2	100	8,04
	209	Макаронные изделия отварные	165	6,0	4,51	38,27	222,45	0,0
	56	Куриная подлива	80	14,14	11,4	3,63	173,25	0,55
	51	Салат из свеклы отварной	50	0,8	2,8	4,2	44,5	2,9
	1	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,0
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	9,68	38,7	0,0
полдник	120701	Блины с повидлом	100	6,87	8,1	35,43	241,99	0,24
	80	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок)	200	5,8	6,4	8	117,33	1,4
ПОНЕДЕЛЬНИК, неделя вторая								
завтрак	14	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,58	5,24	9,81	93,87	0
	182	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	13,42	14,04	35,4	340,31	0,39
	379	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	3,6	19,8	132,20	0,52
2 завтрак	338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	51,7	10
обед	29	Суп «Снежок» с мясом птицы	200	6,53	7,35	13,98	167,21	10,11
	65	Рагу овощное с мясом	200	1,89	5,97	15,77	124,44	26,79
	1	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,0
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	9,68	38,7	0,0
	18	Салат из моркови	60	0,6	3,54	4,84	52,96	1,63
полдник	92	Гренки	25	3,17	3,2	11,98	89,48	0,036
	81	Кисель из концентрата (смесь)	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36
ВТОРНИК, неделя вторая								
завтрак	14	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,58	5,24	9,81	93,87	0
	189	Каша рисовая жидкая	165	4,9	11,57	40,9	187,11	1,06
	382	Какао с молоком	200	4,7	3,9	16,9	122,9	0,52
2 завтрак	444	Йогурт	100	5	1,5	3,5	51	0,6
	30	Батон нарезной	30	2,2	0,9	15	75	0
обед	17	Щи из свежей капусты с картофелем рыбные	250	1,04	2,93	5,09	35	11,07
	209	Макаронные изделия отварные	165	6,0	4,51	38,27	222,45	0,0

	56	Куриная подлива	80	14,14	11,4	3,63	173,25	0,55
	1	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,0
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	9,68	38,7	0,0
полдник	120701	Блины с повидлом	100	6,87	8,1	35,43	241,99	0,24
	376	Чай с сахаром	200	0,19	0,0	10,19	41,6	0,04
СРЕДА, неделя вторая								
завтрак	14	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,58	5,24	9,81	93,87	0
	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,51	23,54	182	1,13
	379	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	3,6	19,8	132,20	0,52
	93	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0
2 завтрак	389	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,6
	21	Кондитерские изделия (печенье, пряник)	35	2,55	3,33	25,26	141,57	0,0
обед	35	Суп картофельный с клецками	200	7,85	4,43	44,88	250,75	11,56
	311	Плов из птицы	165	15,85	23,33	3048	395,28	12,1
	79	Салат из белокочанной капусты	30	1,1	5,1	4,6	68	12,8
	1	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,0
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	9,68	38,7	0,0
полдник	319	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	17,44	18,5	27,0	348,9	0,06
	382	Какао с молоком	200	4,7	3,9	16,9	122,9	0,52
ЧЕТВЕРГ, неделя вторая								
завтрак	14	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,58	5,24	9,81	93,87	0
	189	Каша манная жидкая	165	10,4	24,11	10,5	201,3	1,06
	376	Чай с сахаром	200	0,19	0,0	10,19	41,6	0,04
2 завтрак	338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	51,7	10
обед	16	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	1,73	4,9	12,2	100	8,04
	323	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	3,9	23,9	149,7	0
	56	Куриная подлива	80	14,14	11,4	3,63	173,25	0,55
	1	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,0
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	9,68	38,7	0,0
полдник	68	Омлет	120	14,01	23,84	1,86	207,48	0,26

	30	Батон нарезной	30	2,2	0,9	15	75	0
	81	Кисель из концентрата (смесь)	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36
ПЯТНИЦА, неделя вторая								
завтрак	14	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,58	5,24	9,81	93,87	0
	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	8,4	8,58	29,2	202	0
	382	Какао с молоком	200	4,7	3,9	16,9	122,9	0,52
2 завтрак	389	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,6
	21	Кондитерские изделия (печенье, пряник)	35	2,55	3,33	25,26	141,57	0,0
обед	22	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	4,29	3,33	20,9	130,73	7,59
	45	Жаркое по-домашнему	220	9,0	14,4	23,6	250	37
	51	Салат из свеклы отварной	50	0,8	2,8	4,2	44,5	2,9
	1	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,0
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	9,68	38,7	0,0
полдник	556	Оладьи с джемом	50	4,7	4,8	28,3	175,3	0,6
	80	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок)	200	5,8	6,4	8	117,33	1,4