Утверждаю:
заведующая
МБДОУ «Солнышко» с. Соловьево
_____ Исаева М.А.
Приказ № 60 от 31.08.2023 г.

Примерное 10-ти дневное меню для воспитанников МБДОУ «Солнышко» с. Соловьево на 2023-2024 учебный год

Понедельник

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
93	1.Каша молочная геркулесовая	200	5.6	7.5	26.1	192
263. 264	2.Чай с сахаром	200	0	0	11,97	40
	3.Бутерброд с маслом	30/5	1.54	3.46	9.75	78
			7.14	**10.96**	**47.82**	**310**
2-ой завтрак						
	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0,0	33,0	136,0
обед						
53	1.Салат из свежей капусты до 1.03.	60	4,14	8,02	10,95	198,93
56	2. Щи из св.капусты	200	3.68	7.07	8.58	118
195	3. Макароны отв.с масл.	150	5.34	6.96	31.45	203
152	4.Гуляш	80	6	7.6	2.47	164.8
240	4.Компот из св.мор.ягод	200	0,16	0.16	15.9	60
	5.Хлеб рж/пш.	60	2,45	7,55	14,62	136
			21.77	**37.36**	**83.97**	**880.73**
полдник						
88	1.Каша манная молочная	200	6.21	7.47	25.09	192
248	2.Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90
	3.Печенье	40	5.06	4,13	37,6	209,3
			12.47	**12.9**	**75.69**	**491.3**
						1818,03

Вторник

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
43	1.Суп молочный с крупой	200	4.16	7,5	26,1	156
263. 264	2.Чай с сахаром	200	1,44	1,44	15,56	102
	3.Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108
			9,34	**13,3**	**56,28**	**402**
2-ой завтрак						
	Сок плод.-ягод	200	0.6	0.0	33.0	136.0
обед						
38	1.Суп картофельный с макаронными изд.	200	6.45	5.16	21.92	148.87
144	2.Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81
433	3. Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142
22	4.Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,83	4.54	4.55	65
233	5.Кисель	200	0	0	18	60
	6.Хлеб рж/пш.	60	2,45	7,55	14,62	136
			20.44	**26.46**	**111.8**	**632.87**
полдник						
96	Каша пшенная молочная	200	7,01	8.09	28.39	213
251	2.Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,44	15,56	102
	Печенье	40	5.06	4,13	37,6	209,3
			13.51	**13.66**	**81.55**	**524.3**
						1695.17

Среда

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
211	1.Сырники со сгущ. молоком	120/10	22.04	20.68	35.54	416.89
253.264	2.Чай	200	0	0	11.97	40
			22.04	**20.68**	**47.51**	**456.89**
2-ой завтрак						
	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0,0	33,0	136,0
обед						
53	1.Салат из свежей капусты до 01.03.	60	4.14	8.02	10.95	198.
27	2.Борщ со сметаной	200/6	3,52	5,98	9.78	117
690	3.Печень по -строгановски	50/75	17,43	11,64	7,10	162,31
168	4.Рис отварной с маслом	150/5	53.21	8,52	33.25	222.52
	5.Компот из св/м ягод	200	0,16	0,1	15.9	60
1	6.Хлеб рж/пш.	60	2,45	7,55	14,62	136
			80.91	**41.41**	**91.6**	**895.83**
полдник						
209	1.Яйцо отварное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63
43	2.Какао с молоком	200	1.33	1.44	10.44	100
	3 Хлеб пшеничный	55	4,23	1,65	27,39	144,1
	4 Конфета	40	1.36	0.6	5,44	32,8
			15.04	**11.65**	**71.93**	**328.4**
						1817.12

Четверг

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
84	1. Каша молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201
253	2.Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,44	15,56	102
3	3.Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,06	7	14,62	145
			12,71	**16,17**	**57,89**	**448**
2-ой завтрак						
	фрукт	100	0,46	0,46	11,17	51,3
обед						
17	1.Салат из свежей моркови до 01.03.	60	0.605	3.545	4.845	52.96
197	2.Рассольник	250	2,65	8,45	20,47	157,6
179	3. Птица в соусе с томатом	50/75	17,43	11,64	7,10	162,31
186	4. Каша гречневая рассыпчатая	150/5	6,75	9,6	32,85	394,5
	5.Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	81
1	6.Хлеб рж/пш.	60	2,45	7,55	14,62	136
			32,24	**42,07**	**105,41**	**1059,77**
полдник						
54	1.Суп пшенный молочный	200	5.76	6.63	18.28	156
233	2.Кисель	200	0	0	18	60
	3.Печенье	40	5.06	4.13	37.6	209.3
			10.82	**10.76**	**67.85**	**405.30**
						1913,07

Пятница

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
43	1.Суп молочный вермишелевый	200	7,21	10.01	11.79	125
263.264	2.Чай	200	0	0	11.97	40
	3.Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108
			10,83	**14,09**	**47,91**	**403**
2-ой завтрак						
	фрукт	100	0,46	0,46	11.17	51.3
обед						
17	1.Салат из свеклы и моркови до 01.03	60	0,605	3.545	4.845	52.96
202	2. Суп овощной на курином бульоне	200	6.9	5.46	13.54	130.8
331	3._Овощное рагу	200	1.89	5.97	15.77	142.44
233	4.Кисель	200	0	0	18	60
1	6.Хлеб рж/пш.	60	2,45	7,55	14,62	136
			17,44	**22,69**	**72,95**	**522.2**
полдник						
88	1. Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192
	2.Какао с молоком	200	1.33	1.44	10.44	100
	3.Хлеб пшеничный	55	4,23	1,65	27,39	144,1
			10,44	**9,12**	**64,45**	**376,1**
						1349.32

Понедельник

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
43	1.Каша геркулесовая молочная	200	5.6	7.5	26.1	192
253	2.Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,44	15,56	102
	3.Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5.06	7	14.62	145
2-ой завтрак						
	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0,0	33,0	136,0
обед						
22	1.Салат из отварной свеклы с чесноком до 1.03.	60	0.83	4.54	4.55	65
38	2. Суп картофельный с макарон. изд.	200	6,45	5.16	21.92	148.87
152	3. Гуляш	40/40	6	7,6	2,47	164,8
168	4.Рис отварной с маслом	150/5	3.21	8.52	33.25	222.52
241	5.Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,42	81
1	6.Хлеб рж/пш.	60	2,45	7,55	14,62	136
			25.82	**36,32**	**94,5**	**1094.23**
полдник						
88	1.Каша манная молочная	200	6.21	7.47	25.09	192
233	2.Кисель	200	0	0	18	60
	3.Хлеб пшеничный	55	4,23	1,65	27,39	144,1
	4.Конфета шоколадная	40	1.36	0.6	5.44	32.8
			11.8	**9.72**	**75.92**	**428.9**
						1822.09

Вторник

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
173	1.Каша молочная рисовая	200	5.6	7.5	26.1	192
253	2.Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,44	15.56	102
	3.Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108
			10,83	**14,09**	**47,91**	**402**
2-ой завтрак						
	Сок плод.-ягодн.	200	0.6	0	33.0	136
обед						
56	1. Щи из св.капусты	200	3,68	7.07	8.58	118
144	2.Рыба тушеная с овощами	75/75	7.66	3.97	34.65	81
433	3._Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142
	4.Соленый огурец	60	0,48	0,06	2,04	8,4
	5.Компот из св/м ягод	200	0,16	0,1	17,03	67,25
	6.Хлеб рж/пш.	60	2,45	7,55	14,62	136
			17.75	**23.89**	**99.37**	**566.4**
полдник						
117	1._Омлет	80	7.21	10.01	1.79	125
251	2.Йогурт	180	5.22	5.76	7.1	106.2
	3 Печенье	40	5.06	4.13	37.6	209.3
			17.49	**19.9**	**46.49**	**437.5**
						1541.9

Среда

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
211	1.Сырники со сгущ.мол.	120/10	22.04	20.68	35.54	416.89
253	2.Чай с сахаром	200	0	0	11.97	40
			22.04	**20.68**	**47.51**	**456.89**
2-ой завтрак						
	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0,0	33,0	136,0
обед						
	1. Салат из свежей капусты до 01.03	60	4.14	8.02	10.95	198.93
84	2. Суп рыбный с крупой	200	6,05	3.55	12.119	119.00
152	3.Гуляш	40/40	6	7.6	2.47	164.8
	4. Каша гречневая с маслом	150/5	6.75	9.6	32.85	394.5
	5.Компот из св/м ягод	200	0,16	0,1	17,03	67,25
	6.Хлеб рж/пш.	60	2,45	7,55	14,62	136
			25.82	**36.32**	**94.5**	**1077.48**
полдник						
88	1. Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192
263,264	2.Йогурт	180	0	0	11,97	40
	3.Печенье	40	5.06	4.13	37.6	209.3
			11.27	**11.6**	**74.66**	**401.7**
						2072.07

Четверг

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
43	1.Каша геркулесовая молочная	200	5.6	7.5	26.1	192
263.264	2.Чай	200	0	0	11.97	40
1	3.Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108
			8.9	**12,43**	**43,34**	**340**
2-ой завтрак						
	яблоко	114	0,46	0,46	11,17	51,3
обед						
17	1. Салат из св. моркови до 01.03.	60	0.605	3.545	4.845	52.96
27	2.Борщ	200	3.52	5.98	9.78	117
690	3. Печень по-строгановски	50/75	17.43	11.64	7.10	162.31
241	3.Компот из св.мор.ягод	200	0,16	0,1	17.03	67.25
1	4.Хлеб рж/пш.	60	2,45	7,55	14,62	136
			8,89	**19,15**	**66,94**	**854.8**
полдник						
	1. Яйцо отв.	1 шт.	5.1	4.6	0.3	63
233	2.Какао с молоком	200	1.33	1.44	10.44	100
	3.Печенье	40	5.06	4.13	37.6	209.3
			11.49	**10.17**	**48.34**	**372.3**
						1618.4

Пятница

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
43	1.Суп молочный рисовый	200	7,2	8.29	22.85	195
263	2.Чай	200	0	0	11.97	40
1	3.Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108
			9.5	**12.65**	**49.44**	**343**
2-ой завтрак						
1	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0,0	33,0	136,0
обед						
22	1.Салат из отварной свеклы	60	0.83	4.54	4.55	65
36	2. Суп гороховый	200	6,5	5,2	22,09	150
153	3._Жаркое по-домашнему	200	7,5	5.3	14.66	227.27
241	5.Компот из св.мор.ягод	200	0,43	0	21,42	81
1	6.Хлеб рж/пш.	60	2,45	7,55	14,62	136
			24.23	**29.98**	**121.79**	**659.27**
полдник						
88	1. Каша манная молочная	200	6.21	7.47	25.09	192
	2.Какао с молоком	200	1.33	1.44	10.44	100
	3.Хлеб пшеничный	55	4,23	1,65	27,39	144,1
	4 Конфета	40	1.36	0.6	5.44	32.8
			13.29	**12.82**	**46.60**	**402.46**
						1671,24