

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «ТЕРЕМОК»**

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад «Теремок»
И. П. Иващенко



МЕНЮ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ

**Сезон: зима- весна
с 01 декабря по 31 мая**

1 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160 /160	3,26	0,48	0,48	132,78	70
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150 /180	3,1	3,2	9,9	89,32	115
	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	40/-60	4,8	10,35	11,25	132,5	2
2 ЗАВТРАК							
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,4	0,4	9,8	47	16
ОБЕД							
	САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ	40/60	0,64	3,64	1,3	66,9	31
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150/180	4,37	6,44	44,02	162	81
	ЖАРКОЕ ПО -ДОМАШНЕМУ	100/150	20,8	34,25	24,62	490,4	76
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150 /180	0,75	0,15	14,85	64,5	8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ	30 /37,5 15 /30	2,3	0,3	14,8	71,4	5
ПОЛДНИК							
	оладьи с повидлом или сгущенным молоком	50/15 75/20	5,33	10,26	31,84	241,02	52
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ СНЕЖОК	150/180	2,8	4,0	4,2	64	145
Итого за 1 день:			48,55	7347	167,06	1561,82	

2 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/180	6,2	8,05	31,09	195,8	49
	ЧАЙ С САХАРОМ	150 /180	3,1	3,2	9,9	89,32	115
	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ	50/60	7,08	13,29	11,25	168,47	3
2 ЗАВТРАК							
	ЙОГУРТ	100	2,5	0,1	17	75	143
ОБЕД							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40/60	0,7	6	5,6	73	30
	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	150/180	1,85	6,19	12,34	112,47	6
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60 /70	22,35	3,11	5,96	136,63	86
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120/150	3,1	5,4	20,3	141	35
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150 /180	0,12	0	11,6	46,5	73
	ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ	30 /37,5 15 /30	2,3	0,3	14,8	71,4	5
ПОЛДНИК							
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50/70	1,55	3,32	10,46	56,4	46
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ КЕФИР	150/180	2,8	4	4,2	64	145
Итого за 2 день:			53,65	52,96	154,5	1229,99	

3 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ	150 /160	17,18	15,04	40,26	351,2	12
	КАКАО С МОЛОКОМ	150/180	3,1	3,2	11,18	84,91	117
	ЗЕФИР	50//60	0,2	0	16,3	62	10
2 ЗАВТРАК							
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,4	0,4	9,8	47	16
ОБЕД							
	САЛАТ ИЗ СОЛ. ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50-60	0,5	5,08	2,3	56,96	13
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ	150/180	2,86	3,11	8,06	79,03	90
	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	125/160	19,46	16,55	26,97	334,74	106
	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150/180	0	0	9,8	40	119
	ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ	30 /37,5 15 /30	2,3	0,3	14,8	71,4	5
ПОЛДНИК							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150/180	1,55	0,94	10,46	56,4	129
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК)	150/180	2,8	4	4,2	64	145
	БАТОН	30/30	2,3	0,9	15,4	78,6	5
	Итого за 3 день		52,65	49,52	169,53	1326,24	

4 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100/120	7,8	12,3	1,5	118,2	20
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50/60	1,56	3,18	3,42	47,4	11
	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ	50/60	7,08	13,29	11,25	168,47	3
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150 /180	3,1	3,2	9,9	89,32	115
2 ЗАВТРАК							
	ЙОГУРТ	100	2,5	0,1	17	75	143
ОБЕД							
	САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ С ЛУКОМ	40/60	0,64	3,64	1,3	55,3	31
	СУП С РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/180	4,37	6,44	44,02	162	81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100/130	5,7	4,82	24,45	180,34	65
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЦАМИ	75/95	9,47	4,97	4,41	100,04	87
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150 /180	0,75	0,15	14,85	64,5	8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ	30 /37,5 15 /30	2,3	0,3	14,8	71,4	5
ПОЛДНИК							
	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	100/130	12,88	11,28	30,19	273	13
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ КЕФИР	150/180	2,8	4	4,2	64	145/146
	ВАФЛИ	10/20	1,1	1,3	30,9	141,8	13
Итого за 4 день:			62,05	68,97	212,19	1610,77	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/180	3,38	5,21	12,93	112,47	67
	ЧАЙ С САХАРОМ	150 /180	3,1	3,2	9,9	89,32	115
	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	50/60	4,8	10,35	11,25	132,5	2
2 ЗАВТРАК							
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,4	0,4	9,8	47	16
ОБЕД							
	ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50/70	1,61	5,19	8,4	91,51	34
	СУП ГОРОХОВЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	150/180	2,86	3,11	8,06	79,03	82
	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	130 /180	9,5	11,1	9,7	176,9	27
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150 /180	0,12	0	11,6	46,5	73
	ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ	30 /37,5 15 /30	2,3	0,3	14,8	71,4	5
ПОЛДНИК							
	МАННЫЙ ПУДИНГ С КИСЕЛЁМ	100/150	14,16	9,72	11,81	193,51	95
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ СНЕЖОК	150/180	3,2	2,7	5,8	60	144
Итого за 5 день:			45,43	51,28	114,05	1100,14	

6 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/150	6,2	8,05	31,09	195,8	49
	КАКАО С МОЛОКОМ	150/180	3,1	3,2	11,18	84,91	117
	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10-/60/10	7,08	13,29	11,25	168,47	3
2 ЗАВТРАК							
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,4	0,4	9,8	47	16
ОБЕД							
	САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ С ЛУКОМ	40/60	0,64	3,64	1,3	55,3	31
	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	155/185	2,86	3,11	8,06	98,6	83
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100/130	5,7	4,82	24,45	180,34	72
	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	80/100	17,8	19,3	14,6	304,7	105
	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150/180	0	0	9,8	40	119
	ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ	30 /37,5 15 /30	2,3	0,3	14,8	71,4	5
ПОЛДНИК							
	БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	50/70	4,8	80,6	48,9	281	287
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ СНЕЖОК	150/180	3,2	2,7	5,8	60	144
Итого за 6 день:			54,08	139,41	191,03	1587,52	

7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150/180	1,55	0,94	10,46	56,4	129
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150 /180	3,1	3,2	9,9	89,32	115
	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	40/10/-60/10	4,8	10,35	11,25	132,5	2
2 ЗАВТРАК							
	ЙОГУРТ	100	2,5	0,1	17	75	143
ОБЕД							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40/60	0,7	6	5,6	73	30
	СУП С КРУПОЙ	150/180	4,37	6,44	44,02	162	81
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	75/95	9,47	4,97	4,41	100,04	87
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120/150	3,1	5,4	20,3	141,1	35
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150/180	0,12	0	17,91	73,2	72
	ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ	30 /37,5 15 /30	2,3	0,3	14,8	71,4	5
ПОЛДНИК							
	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ В КРУТЮЮ ИКРАКАБАЧКОВАЯ	40/50-40 /60	6,2	8,05	31,09	195,8	49
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ КЕФИР	150/180	2,8	4,0	4,2	64	145
	ПЕЧЕНЬЕ	10/20	1,5	2	15	83,4	6
Итого за 7 день:			42,51	51,75	205,94	1317,16	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	100/180	6,2	8,05	31,09	195,8	49
	ЧАЙ С САХАРОМ	150 /180	3,1	3,2	9,9	89,32	118
	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10-40/10	4,8	10,35	11,25	132,5	2
2 ЗАВТРАК							
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,4	0,4	9,8	47	16
ОБЕД							
	СУП ГОРОХОВЫЙ ВЕГИТАРИАНСКИЙ	150/180	2,86	3,11	8,06	79,03	90
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100/120	2,6	3,23	13,45	87,16	48
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	38/56	15,6	9,9	0,82	162,7	61
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150 /180	0,75	0,15	14,85	64,5	8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ	30 /37,5 15 /30	2,3	0,3	14,8	71,4	5
ПОЛДНИК							
	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ТВОРОГОМ	80/100	3,8	3,9	29,9	164,5	95
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ СНЕЖОК	150/180	3,2	2,7	5,8	60	144
Итого за 8 день:			45,61	45,29	149,72	1153,91	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ	150 /180	17,18	15,04	40,26	351,2	12
	КАКАО С МОЛОКОМ	150/180	3,1	3,2	11,18	84,91	117
	ЗЕФИР	20/40	0,2	0	16,3	62	10
2 ЗАВТРАК							
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,4	0,4	9,8	47	16
ОБЕД							
	САЛАТ ИЗ СОЛ. ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50/60	0,5	5,08	2,3	56,96	13
	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	155/185	2,86	3,11	8,06	98,6	83
	КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ	75/95	9,47	4,97	4,41	100,04	87
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100/130	5,7	4,82	24,45	180,34	65
	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150/180	0	0	9,8	40	119
	ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ	30 /37,5 15 /30	2,3	0,3	14,8	71,4	5
ПОЛДНИК							
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	100/150	3,38	5,21	12,93	112,47	67
	БАТОН	40/50	2,3	0,9	15,4	78,6	5
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ КЕФИР	150/180	2,8	4	4,2	64	145
Итого за 9 день:			52,27	59,43	152,87	1347,52	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80/110	7,8	12,3	1,5	118,2	20
	ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК	40-60	1,2	0,1	2,5	15,5	7
	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ	30/40/10	7,08	13,29	11,25	168,47	3
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150 /180	3,1	3,2	9,9	89,32	115
2 ЗАВТРАК							
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,4	0,4	9,8	47	16
ОБЕД							
	САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ С ЛУКОМ	40/60	0,64	3,64	1,3	55,3	31
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/180	4,77	3,72	11,12	97,2	83
	ТЕФТЕЛЯ РЫБНАЯ	60/70	8,8	1,65	5,8	73,55	49
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120/150	3,1	5,4	20,3	141,1	35
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150 /180	0,12	0	11,6	46,5	73
	ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ	30 /37,5 20 /30	2,3	0,3	14,8	71,4	5
ПОЛДНИК							
	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА	50/70	3,49	2,92	21,73	127,79	213
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ СНЕЖОК	150/180	3,2	2,7	5,8	60	144
Итого за 10 день:			50,19	47,03	173,89	1111,33	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			497,23	631,43	1743,85	14933,92	

