

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 108 от 02 сентября 2024 г.
Заведующий МБДОУ «Центр развития ребенка №2» Н.А. Семёнова

Примерное десятидневное меню МБДОУ «Центр развития ребенка №2»
в холодный период 2024-2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	N рецептуры
		Если	Д/сад	Б	Ж	У			
День 1									
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	200	7,55	12,45	39,15	299,17	1,125	64
	Кофейный напиток с молоком	180	200	4,12/4,58	4,54/5,04	19,35/21,5	130,81/145,34	6,624/7,36	129
	Печенье	70	80	5,25/6	6,86/7,84	52,08/59,52	291,9/333,6	0	151
2-ой завтрак	Сок 100 грамм (яблочный)/ Фрукт	100	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3
Обед	Суп гороховый с мясом и с гречками	180	200	5,72/7,15	0,48/0,6	16,12/20,15	101,88/127,35	4,26/5,325	37
	Суп фасолевый (чередование)	180	200	5,76/7,2	0,68/0,85	19,16/23,95	118,06/147,57	6,78/8,475	47
	Макароны отварные с маслом	100	180	6,89/7,02	6,9/7,38	33,4/37,51	198,5/248,85	0	77
	Тефтели мясные (чередование)	70	80	12,5	10,8	4,87	168,98	0,96	27
	Гуляш мясной со сметаной подливой	80	80	10,53	7,54	2,17	118,6	0,288	95
Полдник	Компот из компотной смеси (сухофруктов)	180	200	0,15/0,23	0	22,26/24,6	96,7/105,0	0	112
	Овощи тушеные со сметаной	150	180	3,75/4,5	5,09/6,1	14,45/17,33	126,31/151,58	8,43/10,116	54
	Чай с сахаром и лимоном	170	200	0,19/0,22	3,45/4,06	11,31/13,3	44,69/52,58	3,451/4,06	137
	Булка с маслом	40	40	2,4	7,55	14,62	136	0	149
ИТОГО за 1 день									
День 2									
Завтрак	Вермишель молочная (суп молочный с вермишелью)	200	200	6,6	9	20,64	187,04	0,9	35
	Какао с молоком	180	200	5,58/6,2	5,76/6,4	20,12/22,36	152,84/169,82	0,972/1,08	120
	Булка с маслом с сыром	45	60	5,23/6,98	11,13/14,84	12,04/16,06	171,53/228,7	0,238/0,318	1
2-ой завтрак	Кефир	150	150	4,5	0,15	6	46,5	1,5	123

Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	200	1,08	2,62	3,62	42,4	9,18	135
	Печеночные оладьи/суфле (чередование)	70	80	4,97/5,68	5,05/5,77	3,82/4,36	110,9/126,74	8,03/9,18	83
	Печень по-строгановски	70	80	10,08/11,52	4,04/4,62	2,48/2,84	85,05/97,20	0,36/0,41	104
	Рис отварной	75	85	5,03/6,29	8,1/10,12	31,96/39,94	222,16/277,7	0,40/0,51	76
	Морковь тушенная в сметанном соусе	150	150	2/13,56	4,6/9,04	9,92/12,01	98/181	5/0,27	62
	Сметанный соус	25	25	0,41	1,2	0,74	19,24	0,018	118
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	200	0,15/0,23	0	22,26/24,6	96,7/105,0	0	112
Полдник	Творожная запеканка со сгущённым молоком	60/20	105/20	14,23/22,31	7,8/11,36	12,95/20,21	117,62/227,22	0	224
	Чай с сахаром	170	200	10,2/12	2,6/3,06	11,05/13	41,89/49,28	5,1/6	136
	Фрукты (банан)	100	100	0,5	1,5	21	96	10	156
ИТОГО за 2 день									
День 3									
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	200	8,32	13,75	28,3	270,55	1,125	69
	Кофейный напиток с молоком	180	200	4,12/4,58	4,54/5,04	19,35/21,5	130,81/145,34	6,624/7,36	129
	Булка с маслом	40	40	2,4	7,55	14,62	136	0	149
2-ой завтрак	Фрукты (яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144
Обед	Суп на курином бульоне с клецками	200	200	2,55	0,86	8,45	57,12	0,06	45
	Котлета куриная	70	80	4,62/5,28	3,59/4,11	1,0/1,18	110,2/125,9	0,8/1,0	43
	Картофельное пюре с морковкой (розовое пюре)	150	180	3,62	6,96	22,72	167,56	6,39	28
	Соленый огурец	35	35	0,10	0	0,31	1,71	1,22	4
	Компот из компотной смеси (сухофруктов)	180	200	0,15/0,23	0	22,26/24,6	96,7/105,0	0	112
Полдник	Омлет	100	100	9,24	9,82	2,97	136,92	1,28	55
	Салат с зеленым горошком	45	60	1,39/1,86	0,09/0,12	2,92/3,9	18/24	4,5/6	28
	Чай с сахаром	170	200	10,2/12	2,6/3,06	11,05/13	41,89/49,28	5,1/6	136

	Печенье	70	80	5,25/6	6,86/7,84	52,08/59,52	291,9/333,6	0	151
ИТОГО за 3 день									
День 4									
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	200	8,73	13,03	31,25	277,98	1,125	66
	Кофейный напиток с молоком	180	200	4,12/4,58	4,54/5,04	19,35/21,5	130,81/145,34	6,624/7,36	129
	Булка с маслом	40	40	2,4	7,55	14,62	136	0	149
2-ой завтрак	Кефир	150	150	4,5	0,15	6	46,5	1,5	123
Обед	Свекольник с мясом и со сметаной	180	200	3,74/4,68	1,7/2,13	10,18/12,73	72,82/91,02	9,88/12,35	17
	Котлета рыбная	80	80	11,76	4,72	4,35	100,0	0	101
	Картофельное пюре	150	180	3,2/3,9	4,6/5,61	8,04/9,6	123,9/148,68	3,13/3,76	58
	Салат из квашенной капусты	35	35	0,10	0	0,31	1,71	1,22	4
	Компот из сухофруктов	180	200	0,94/1,04	0	24,26/26,96	96,7/104,44	0,72/0,8	126
Полдник	Пирожок с капустой	60	70	4,098/4,781	5,94/6,93	17,688/20,63	149,508/174,426	0,786/0,917	142
	Пирожок с яблоком (чередование)	65	80	4,22/5,2	6,94/8,54	24,32/29,94	188,16/231,58	0,545/0,671	143
	Молоко кипяченое	200	200	5,6	6,4	8,2	112	1,2	131
	Фрукты (яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144
ИТОГО за 4 день									
День 5									
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	200	8,45	13,03	32,33	281,18	1,125	70
	Какао с молоком	180	200	5,58/6,2	5,76/6,4	20,12/22,36	152,84/169,82	0,972/1,08	120
	Булка с маслом с сыром	45	60	5,23/6,98	11,13/14,84	12,04/16,06	171,53/228,7	0,238/0,318	1
2-ой завтрак	Сок 100 грамм (яблочный)	100	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3
Обед	Суп картофельный с вермишелью	180	200	3,48/4,35	0,54/0,68	14,52/18,5	85,64/107,05	2,96/3,7	14
	Бигус со свежей капустой								
	Компот из черной смородины	180	200	0,28/0,36	0,12/0,16	19,84/21,40	81,45/83,17	89,0/94,0	133

Полдник	Запеканка творожная с вареньем	60/20	105/20	14,23/22,31	7,8/11,36	12,95/20,21	117,62/277,22	0	45
	Чай с сахаром	170	200	10,2/12	2,6/3,06	11,05/13	41,89/49,28	5,1/6	136
	Фрукты (яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144
ИТОГО за 5 день									
День 6									
Завтрак	Каша манная	200	200	6,07	8,18	27,32	207,24	1,32	63
	Кофейный напиток с молоком	180	200	4,12/4,58	4,54/5,04	19,35/21,5	130,81/145,34	6,624/7,36	129
	Печенье	70	80	5,25/6	6,86/7,84	52,08/59,52	291,9/333,6	0	151
2-ой завтрак	Сок 100 грамм (яблочный)	100	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3
Обед	Суп полевой	200	250	8,06/10,07	11,8/14,75	12,32/15,4	206,9/258,72	7,26/9,08	773
	Жаркое по-домашнему	160	180	4,0/4,25	4,04/4,34	7,46/7,76	96,0/97,5	1,32/1,64	96
	Салат свекольный с черносливом	30	40	0,22/0,30	1,82/2,43	0,71/0,95	20,19/26,92	2,85/3,8	23
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	200	0,15/0,23	0	22,26/24,6	96,7/105,0	0	112
Полдник	Омлет	100	100	9,24	9,82	2,97	136,92	1,28	55
	Салат свекольный	30	40	0,42/0,56	1,82/2,43	2,50/3,34	28,17/37,56	2,85/3,8	94/1
	Булка с маслом	40	40	2,4	7,55	14,62	136	0	149
	Чай с сахаром	170	200	10,2/12	2,6/3,06	11,05/13	41,89/49,28	5,1/6	136
	Фрукты (яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144
ИТОГО за 6 день									
День 7									
Завтрак	Каша кукурузная	200	200	5,5	5,07	33,73	202	0	73
	Чай с сахаром и лимоном	170	200	0,19/0,22	3,45/4,06	11,31/13,3	44,69/52,58	3,451/4,06	137
	Булка с маслом с сыром	45	60	5,23/6,98	11,13/14,84	12,04/16,06	171,53/228,7	0,238/0,318	1
2-ой завтрак	Кефир	150	150	4,5	0,15	6	46,5	1,5	123
Обед	Суп рыбный	170	200	12,74/15,92	0,6/0,75	9,22/11,53	105,44/131,8	5,9/7,37	43

	Котлета мясная	65	70	11,70/11,77	4,30/4,73	4,05/4,35	98,6/100,04	0	101
	Картофельное пюре	150	180	3,2/3,9	4,6/5,61	8,04/9,6	123,9/148,68	3,13/3,76	58
	Тушеная капуста	150	180	3,18	6,72	6,98	119,7	16,95	26
	Компот из сухофруктов	180	200	0,94/1,04	0	24,26/26,96	96,7/104,44	0,72/0,8	126
Полдник	Ватрушка	65	80	6,81/8,38	7,08/8,72	21,52/26,49	186,74/229,84	0,033/0,04	40
	Молоко кипяченое	200	200	5,6	6,4	8,2	112	1,2	131
ИТОГО за 7 день									
День 8									
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	200	8,32	13,75	28,3	270,55	1,125	69
	Кофейный напиток с молоком	180	200	4,12/4,58	4,54/5,04	19,35/21,5	130,81/145,34	6,624/7,36	129
	Булка с маслом	40	40	2,4	7,55	14,62	136	0	149
2-ой завтрак	Фрукты (яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144
Обед	Домашняя лапша на курином бульоне	200	200	2,55	0,86	8,45	57,12	0,06	36
	Плов с курицей	160	200	14,88/18,6	1,68/2,1	31,44/39,3	346,4/433	0,608/0,76	100
	Салат с зеленым горошком и луком	45	60	1,39/1,86	0,09/0,12	2,92/3,9	18/24	4,5/6	28
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	200	0,15/0,23	0	22,26/24,6	96,7/105,0	0	112
Полдник	Макароны отварные с тертым сыром	180	200	7,14/12,85	7,36/13,25	19,48/35,06	181,29/326,32	0,39/0,702	78
	Чай с сахаром и лимоном	170	200	0,19/0,22	3,45/4,06	11,31/13,3	44,69/52,58	3,451/4,06	137
	Печенье	70	80	5,25/6	6,86/7,84	52,08/59,52	291,9/333,6	0	151
ИТОГО за 8 день									
День 9									
Завтрак	Каша «Дружба»	200	200	7,9	12,73	32,93	278,95	1,125	68
	Чай с сахаром	170	200	10,2/12	2,6/3,06	11,05/13	41,89/49,28	5,1/6	136
	Булка с маслом с сыром	45	60	5,23/6,98	11,13/14,84	12,04/16,06	171,53/228,7	0,238/0,318	1
2-ой завтрак	Сок 100 грамм (мульти фрукт)	100	100	3,33	0	11,23	45,33	0	3

