



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ №10
Вьюхина М.М.

**Десятидневное меню
муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 10 «Теремок»**

2021г.

1 – й день

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	К.кал.
--------------------	-------------	-------	------	----------	--------

завтрак

Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,44	2,07	4,57	38,68
Каше «Дружба» на молоке со сливочным маслом (сладкая)	170	4.30	7,52	25.50	210
Батон, масло сливочное, сыр	25/5/5	3,30	1,31	23,00	112
Какао на молоке с сахаром	160	3.32	3.95	23.40	145
Итого	400	11.36	20,85	76,47	505,68
Сок 10-00	100	1,60	0,00	15,15	65,00

обед

Щи на курином бульоне со свежей капустой и сметаной	180	1,68	3,24	8,60	58,90
Вермишель отварная с маслом	130	3,98	3,60	20,60	149,50
Печень в сметанном соусе	50	9,10	8,80	6,20	150,00
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	25,20	100,00
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,005	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	3,40	0,50	21,80	101,80
Итого	600	18,55	16,15	82,40	560,02

ПОЛДНИК

Выпечка	80	6,30	9,01	43,70	206,80
Чай на молоке с сахаром	170	2,30	2,30	15,20	91,00
Итого	250	11,60	9,01	58,90	307,80

2 – й день

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	К.кал.
--------------------	-------------	-------	------	----------	--------

завтрак

Запеканка творожная со сгущенным молоком	160/10	29,20	19,30	25,85	380,20
Цикорий на молоке с сахаром	200	3,64	4,10	17,10	110,60
Батон, масло сливочное	25/10	28,00	1,20	23,00	110,00
Итого	400	51,84	15,30	56,95	480,80
Сок 10-00	100	1,60	0,00	15,15	65,00

обед

Борщ со сметаной на курином бульоне	180	3,00	3,00	15,50	108,20
Рис отварной с маслом	120	3,10	4,30	30,90	162,00
Котлета рыбная паровая	60	10,70	1,15	6,00	77,60
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,10	23,20	85,00
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,005	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	3,40	0,50	21,80	101,80
Итого	600	21,45	13,90	293,40	597,60

полдник

Суп молочный с лапшой (вермишелью)	130	2,56	3,02	8,80	77,00
Чай с сахаром	130	0,04	0,01	11,25	45
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20
Итого	280	3,92	3,27	26,89	158,20

3 – й день

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	К.кал.
--------------------	-------------	-------	------	----------	--------

завтрак

Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом (сладкая)	170	4,80	5,40	19,80	153
Батон, сыр	25/10	3,30	1,31	23,00	112
Какао с сахаром	200	0,04	0,01	11,25	45
Итого	400	9,48	11,80	74,65	443,48
Сок 10-00	100	1,60	0,00	15,15	65,00

обед

Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	180	1,54	5,07	8,04	83,33
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом с молочным соусом	50/120/20	19,80	18,40	25,90	279,20
(Жаркое по-домашнему)	170	20,32	5,82	18,30	238
Компот из свежих плодов	170	0,25	0,25	119,20	85,00
Хлеб пшеничный	60	4,40	1,20	19,80	104,80
Итого	600	25,99	24,92	172,94	552,33

ПОЛДНИК

Выпечка	70	6,30	5,01	43,70	206,80
Чай на молоке с сахаром	180	4,90	5,80	8,10	110,00
Итого	250	11,20	10,81	51,70	316,80

4 – й день

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	К.кал.
--------------------	-------------	-------	------	----------	--------

завтрак

Помидор (огурец) свежий	30	0,20	2,70	1,10	31,00
Каша манная на молоке со сливочным маслом (сладкая)	180	6,90	6,00	31,70	205,00
Батон, масло сливочное	25/10	3,30	1,31	23,00	112,00
Какао на молоке с сахаром	160	3,32	3,95	23,40	145,00
Итого	400	11,62	13,35	67,30	441,00
Сок 10-00	100	1,60	0,00	15,15	65,00

обед

Суп из свежей рыбы	180	12,90	0,60	9,50	112,00
(Суп из рыбной консервы)	180	7,20	7,30	11,36	140,20
Свекла тушёная	130	1,80	3,30	13,10	73,50
Котлета мясная паровая	60	10,20	5,00	4,50	110,10
Напиток из плодов шиповника	170	0,22	0,00	20,10	81,10
Хлеб пшеничный	60	4,40	1,20	19,80	104,80
Итого	600	24,52	11,40	70,10	481,50

ПОЛДНИК

Пудинг творожно-рисовый. Подлив	110/20	6,60	6,60	2,30	96,00
Чай сладкий с лимоном	150	0,04	0,01	11,25	45,00
Итого	280	7,96	6,85	20,39	177,20

5 – й день

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	К.кал.
--------------------	-------------	-------	------	----------	--------

завтрак

Помидор (огурец) свежий	30	0,50	4,10	1,80	46,40
Каша сборная на молоке со сливочным маслом (сладкая)	160	5,80	7,20	27,30	198,00
Батон, масло сливочное, сыр	25/5/5	3,30	1,31	23,00	112,00
Цикорий на молоке с сахаром	180	3,64	4,10	18,10	120,60
Итого	400	13,24	16,71	70,20	477,00
Фрукт 10-00	100	0,20	0,00	28,200	75,00

обед

Суп с клецками на курином бульоне со сметаной	180	1,60	2,15	5,50	69,20
(Суп с фрикадельками)	180	6,64	5,18	15,44	139
Голубцы ленивые со сметанным соусом	150/30	13,20	13,30	9,82	212,42
(Рагу из овощей с мясом)	180	18,60	16,45	13,52	250,30
Кисель фруктовый	180	0,00	0,00	15,20	58,20
Хлеб пшеничный	60	4,40	1,20	19,80	104,80
Итого	600	18,7	17,35	57,32	475,62

ПОЛДНИК

Печенье, пряник	70	4,20	4,20	44,00	210,00
Кисломолочный напиток	180	4,90	5,80	8,10	110,00
Итого	250	9,10	10,00	52,10	320,00

6 – й день

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	К.кал.
--------------------	-------------	-------	------	----------	--------

завтрак

Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом (сладкая)	170	5,80	7,20	27,30	198,00
Батон, масло сливочное, сыр	25/5/5	3,30	1,31	23,00	112,00
Какао на молоке с сахаром	200	3,32	3,95	23,40	145,00
Итого	400	12,82	15,26	77,60	498,00
Сок 10-00	100	1,60	0,00	15,15	65,00

обед

Суп «Волна» на курином бульоне со сметаной	180	3,00	2,23	15,00	98,62
Горошница с маслом	130	4,98	2,60	30,60	166,50
Котлета паровая мясная	60	13,00	8,70	4,70	149,60
Компот из сухофруктов	170	0,65	0,00	17,20	79,00
Хлеб пшеничный	60	4,40	1,20	19,80	104,80
Итого	600	26,03	14,73	87,30	598,52

ПОЛДНИК

Выпечка	70	6,30	5,01	43,70	206,80
Чай на молоке с сахаром	180	5,30	4,00	15,20	101,00
Итого	250	11,60	9,01	58,90	307,00

7 – й день

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	К.кал.
--------------------	-------------	-------	------	----------	--------

завтрак

Запеканка творожная со сгущенным молоком	160/10	20,20	10,30	15,85	250,20
Батон, масло сливочное	25/10	28,00	1,20	23,00	110,00
Цикорий на молоке с сахаром	200	3,64	4,10	18,10	120,60
Итого	400	51,84	15,60	56,95	480,08
Сок 10-00	100	1,60	0,00	15,15	65,00

обед

Суп вермишелевый на курином бульоне со сметаной	180	2,80	3,50	8,90	23,20
Плов из отварного мяса	50/140	17,10	10,40	30,50	338,00
Компот из свежих плодов	170	0,25	0,25	119,20	85,00
Хлеб пшеничный	60	4,40	1,20	19,80	104,80
Итого	600	23,85	15,95	178,45	614,80

ПОЛДНИК

Запеканка капустная	120	5,42	5,5	18,00	135,00
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	11,25	45,22
Итого	270	6,38	8,93	38,52	252,07

8 – й день

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	К.кал.
--------------------	-------------	-------	------	----------	--------

завтрак

Каша пшенная на молоке со сливочным маслом (сладкая)	180	5,80	7,20	27,30	198,00
Батон, сыр	25/10	3,30	1,31	23,00	112,00
Чай с сахаром	190	0,04	0,01	11,25	45,00
Итого	400	9,44	10,92	63,05	384,60
Сок 10-00	100	1,60	0,00	15,15	65,00

обед

Суп-пюре картофельный с гренками на курином бульоне со сметаной	180	2,30	0,39	12,00	70,00
Капуста тушеная	130	2,34	2,81	10,51	76,70
Биточки (фрикадельки) мясные паровые	60	10,20	5,00	4,50	110,10
Компот из свежих плодов	170	0,25	0,25	119,20	85,00
Хлеб пшеничный	60	4,40	1,20	19,80	104,80
Итого	600	19,49	9,65	166,01	346,60

ПОЛДНИК

Выпечка	70	6,30	5,01	43,70	206,80
Какао на молоке с сахаром	180	3,32	3,95	23,40	145,00
Итого	250	9,62	8,96	67,10	351,80

9 – й день

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	К.кал.
--------------------	-------------	-------	------	----------	--------

завтрак

Каша ячневая на молоке со сливочным маслом (сладкая)	170	4,80	5,40	19,80	153,00
Помидор (огурец) свежий	30	0,30	2,40	1,50	29,60
Батон с повидлом (джемом)	25/10	3,30	1,31	23,00	112,00
Цикорий на молоке с сахаром	170	3,64	4,10	18,10	120,60
Итого	400	13,32	15,74	72,78	485,40
Сок 10-00	100	1,60	0,00	15,15	65,00

обед

Свекольник со сметаной на курином бульоне	170	2,10	4,10	8,95	87,00
(суп «Крестьянский»)	170	2,00	6,12	12,10	120,20
Пюре картофельное	140	2,40	2,70	18,98	102,00
Суфле рыбное	60	9,50	3,20	2,95	85,20
Напиток из плодов шиповника	170	0,22	0,00	20,10	81,10
Хлеб пшеничный	60	4,40	1,20	19,80	104,80
Итого	600	22,32	10,00	81,63	410,30

ПОЛДНИК

Омлет запеченный с сыром	80/3	6,60	6,60	2,30	96,00
Салат из консервированной кукурузы (зеленый горошек)	30	0,90	1,10	2,20	23,10
Чай сладкий с лимоном	150	0,04	0,01	11,25	45,00
Итого	260	7,54	7,71	15,75	164,10

10 – й день

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	К.кал.
--------------------	-------------	-------	------	----------	--------

завтрак

Каша рисовая на молоке со сливочным маслом (сладкая)	180	5,80	7,20	27,30	198,00
Батон, масло сливочное	25/10	3,30	1,31	23,00	112,00
Какао на молоке с сахаром	190	3.32	3.95	23.40	145,00
Итого	400	9,40	10,24	75,20	484,60
Фрукт 10-00	100	0,20	0,00	28,200	75,00

обед

Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	170	5,80	2,90	19,80	138,20
Каша гречневая рассыпчатая	120	5,10	3,40	25,90	156,00
Гуляш из мяса	50	10,20	75,20	6,20	150,30
Помидор(огурец) свежий	30	0,30	1,73	1,50	29,60
Кисель фруктовый	170	0,00	0,00	15,20	58,20
Хлеб пшеничный	60	4,40	1,20	19,80	104,80
Итого	600	25,50	82,70	86,90	607,20

Полдник

Печенье, пряник	70	4,20	4,20	44,00	210,00
Кисломолочный напиток	180	4,90	5,80	8,10	110,00
Итого	250	9,10	10,00	52,10	320,00

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575957

Владелец Вьюхина Марина Михайловна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023