

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(на холодный период времени)

**для детей МБДОУ «Новоалександровский детский сад»
ПРИ 4-х РАЗОВОМ ПИТАНИИ**

2023-2024 уч.г.

№ раскладки	Наименование блюда	Выход в г.	Цена блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории	В -1	С
1 день									
	ЗАВТРАК								
17	Макароны запеченные с сыром	200		8,3	8,6	28,2	224,7	0,1	0,1
39	Бутерброд с повидлом и маслом	35/5/5		4,4	2,4	39,9	370,4	0,3	0,8
50	Напиток лимонный	180		0,2	-	25,7	105,0	0,01	13,0
43	Печенье	32		3,8	4,9	37,2	206,5	0	
51	сок	160		0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,0
	ОБЕД								
57	Салат из соленых огурцов с луком	60		7,6	6,1	0,95	67,3	0,38	0,95
1	Суп картофельный с фрикадельками	200/35		5,9	6,5	38,1	259,5	0,2	0,1
67	Печень тертая	80		11,3	18	4,7	227,5	0,15	0
18	Каша гречневая	150		8,3	6,9	38,8	218,0	0,18	0
45	Компот из сухофруктов	180		0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0
41	Хлеб пшенично-ржаной	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
	ПОЛДНИК								
55	Икра кабачковая	60		0,6	4,2	4,2	58,2	0	0
20	Картофельное пюре	150		6,5	6,4	43,2	256,0	0,3	50,7
41	Хлеб пшенично-ржаной	20		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	21,2
48	Чай с сахаром	180		27,7	0	0	13,0	51,9	0
19	Тефтели рыбные соусом	1/80/50		47,8	43,9	3,5	316,6	0	1,3

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			109,52	74,7	259,45	1731,8	45,22	5,55
2-й день									
	ЗАВТРАК								
11	Каша молочная пшеничная	200		10,8	13,3	52,3	370,4	0,3	0,8
39	Бутерброд с повидлом и маслом	35/5/5		4,4	2,4	39,9	199,2	0,1	0
	Кофейный напиток на молоке	180		53,6	25,0	4,8	65,0	44,1	1,3
66	Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,4	0,3	47,0	0,1	10,0
	ОБЕД								
54	Икра морковная	60		1,3	5,2	9,5	90,0	0,03	26,0
5	Рассольник на мясном бульоне Ленинградский	200		3,4	1,7	21,9	141,2	0,1	28,0
23	Плов из курицы	170		22,9	23,7	28,2	414,4	0,2	7,0
45	Компот из с/фруктов	180		0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0
41	Хлеб пшенично-ржаной	60		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
	ПОЛДНИК								
31	Ленивые вареники	140		4,3	12,4	21,0	211,8	0	0
52	Молоко кипяченое	180		5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	2,6
43	Пряник	32		3,8	4,9	37,2	206,9		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			83,4	64,6	239,0	1843,5	52,95	74,4
3-й день									
	ЗАВТРАК								
14	Суп рисовый на молоке	180		32,8	30,1	32,9	227,9	0,3	1,3
	Батон	35		1,90	0,80	12,50	64,80	0	0
	Чай с сахаром	180							

66	Яблоко	100		0,4	0,4	8,3	47,0	0,1	10,0
	ОБЕД								
34	Салат из свеклы	60		2,8	0,7	18,2	115,7	0,3	0
91,128	Суп картофельный с клецками	200		11,7	10,5	25,5	243,0	0,1	8,9
315	Голубцы ленивые	180		18,4	17,6	19,6	31,9	0,1	18,8
46	Кисель из с/фруктов	180		0,02	0	8,4	43,7	0	0
	Хлеб пшенично-ржаной	40		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
	ПОЛДНИК								
35	Яйцо вареное	100		2,6	0,1	0,2	11,4	0	0
60	Винегрет овощной	60		1,0	2,1	0,9	9	0,03	5,1
41	Хлеб пшенично-ржаной	20		3,8	0,4	24,6	117,1	0,1	0
50	Напиток лимонный	180		0,2	-	25,7	105,0	0,01	13,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			110,9	119,5	231,0	1725,0	48,27	60,4
5-й день									
	ЗАВТРАК								
15	Суп молочный с гречневой крупой	200		32,8	30,1	32,0	227,0	0,1	1,3
49	Какао с молоком	180		0,5	0,3	0,2	5,8	0	0
38	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10		4,9	2,9	9,0	81,4	0,06	0
51	Сок фруктовый	160		0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,0
	ОБЕД								
56	Салат витаминный	60		1,0	5,6	0,6	11,7	0,04	19,1
58	С 01.03. Огурец солёный								
6	Борщ с капустой и	200		1,63	2,08	2,5	88,0	0,01	0,13

66	Фрукты (Яблоко)	100		0,4	0,4	8,3	47,0	0,1	10,0
51	Сок фруктовый	160		19,1	14,5	11,5	257,4	0	0,5
	ОБЕД								
54	Икра морковная	60		1,2	5,2	9,5	90,0	0,03	26,0
5	Рассольник Ленинградский	200		3,4	1,7	21,9	141,2	0,1	28,0
30	Котлета рыбная любительская	80		16,9	18,2	4,5	248,3	0	2,6
18	Каша гречневая с маслом	150/3		8,5	6,9	38,8	218,0	0,18	0
45	Компот из с/фруктов	180		0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0
41	Хлеб пшенично- ржаной	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
	ПОЛДНИК								
35	Яйцо	100		2,6	2,4	0,2	11,4	0	0
42	Сдоба обыкновенная	80		3,4	7,0	26,,1	181,0	0,06	0
52	Молоко кипяченое	180		5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	2,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1421,5	84,8	229,0	1733,0	45,17	72,44
10-й день									
	ЗАВТРАК								
36	Омлет	85		7,5	13,46	1,51	157,0	0,047	0,015
41	Хлеб пшенично-ржаной	20		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	21,2
43	Пряник	32		3,8	4,9	37,2	206,5	0	0
52	Молоко кипяченое	180		5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	2,6
66	Сок фруктовый	160		0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,0
	ОБЕД								
56	Салат витаминный	60		7,0	6,1	0,95	67,3	0,38	0,95
61	С 01.03 Салат из свеклы	60		0,8	0,4	4,5	49,8	0,00	0,00

7	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200		1,63	2,08	2,5	88,0	0,01	0,013
28	Котлета рубленая	80		8,64	5,79	5,71	110,0	0,045	0
21	Рагу овощное	150		25,7	26,4	37,9	291,9	0,3	19,6
45	Компот из с/фруктов	180		0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0
41	Хлеб пшенично-ржаной	40		3,8	0,4	24,6	117,8	0,1	0
	ПОЛДНИК								
10	Каша овсяная молочная	200		5,5	5,8	23,7	169,2	0,07	1,2
	Батон	35		1,90	0,80	12,50	64,80	0	0
47	Кофейный напиток на молоке	180		52,6	25,0	4,8	65,0	44,1	1,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			88,67	84,13	295,08	2302,0	1,822	39,88
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:			1171,13	883,46	2514,46	18079,29	438,394	631,398