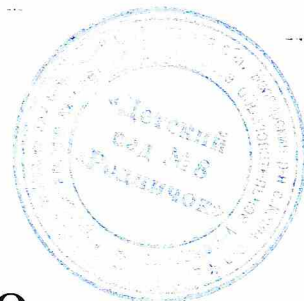


Всесо

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №8 Родничок»
Гомз Т.В.Гомзикова
«20» февраля 20 23 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих муниципальное бюджетное
дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад №8 «Родничок»
с 10 часовым режимом функционирования**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	180	5,76	8,98	29,25	220,72	256
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	4,64	5,99	11,83	123,55	96
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	1,03	5,65	685
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	405	10,60	14,97	42,11	349,92	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	133	0,55	0,11	17,42	73,15	235
	Рыба, запеченная под молочным соусом	133	0,55	0,11	17,42	73,15	
	Рис отварной	180	1,62	4,64	7,11	77,67	147
	компот из кураги	70	14,27	4,00	1,58	99,89	345
	Хлеб пшеничный	150	3,87	4,70	40,08	218,03	419
		180	1,73	0,11	26,95	115,11	531,1
		50	3,30	0,45	19,00	99,5	114
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	630	24,79	13,90	94,72	610,2	
	Чай с молоком (1-й вариант)	80	5,98	8,80	48,84	300,03	583
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		260	9,06	11,97	67,00	412,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	180	7,54	7,51	31,03	221,89	253
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	2,04	3,35	11,48	88	99
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,36	2,59	13,66	86,02	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	395	11,94	13,45	56,17	395,91	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2						
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	133	0,55	0,11	17,42	73,15
	Тефтели из говядины в молочном соусе	180	4,03	4,09	15,52	115,18
	овощное пюре	70	6,27	5,60	5,79	99,76
	Напиток из шиповника	150	2,62	3,55	14,33	100,79
	Хлеб пшеничный	180	0,72	0,00	18,27	74,47
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Пирожок с капустой	630	16,94	13,69	72,91	489,7
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	80	4,27	5,91	26,37	178,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1418	33,70	33,16	180,45	1166,36
День 3						
ЗАВТРАК	Запеканка творожная со сгущенным молоком(манка)	150	26,18	18,61	21,45	355,3
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	2,04	3,35	11,48	88,99
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,36	2,59	13,66	86,02
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	30,58	24,55	46,59	529,32
	ЗАВТРАК 2 Сок фруктовый	133	0,55	0,11	17,42	73,15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Рассольник ленинградский	133	0,55	0,11	17,42	73,15
	котлета куриная	180	8,53	12,31	13,14	198,139
	Капуста тушеная	75	14,36	5,73	6,01	134,75
	Хлеб пшеничный	150	3,45	4,35	12,96	106,52
	Компот из смеси сухофруктов	50	3,30	0,45	19,00	99,5
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Ватрушка со сметаной	635	29,73	22,84	69,29	607,94
	Какао с молоком (1-й вариант)	80	6,30	7,45	38,74	250,49
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1393	70,54	58,44	186,91	1564,53
День 4						
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	180	5,78	9,11	37,35	254,74
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	4,64	5,99	11,83	123,55
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,36	2,59	13,66	86,02
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ЗАВТРАК 2 Сок фруктовый		405	12,78	17,69	62,84	464,31
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Борщ из свежей капусты	133	0,55	0,11	17,42	73,15
	кура в кисло-сладком соусе	133	0,55	0,11	17,42	73,15
	Макаронные изделия отварные	180	2,12	4,79	12,55	102,2
	Хлеб пшеничный	70	11,02	4,39	3,96	99,15
		150	5,85	5,22	35,61	212,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		50	3,30	0,45	19,00	99,5

витаминовый напиток Валетек									
ИТОГО ЗА ОБЕД				180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2
ПОЛДНИК	Пряники			630	22,29	14,85	71,12	513,47	
	Йогурт			80	3,84	2,24	62,16	268,64	608
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК				180	7,38	2,70	10,62	102,6	536
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				260	11,22	4,94	72,78	371,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1428	46,84	37,59	224,16	1422,17	
День 5									
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая			180	7,61	7,24	29,56	214,29	254
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)			35	2,04	3,35	11,48	88	99
	Какао с молоком (1-й вариант)			180	3,38	3,49	14,87	103,63	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				395	13,03	14,08	55,91	405,92	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый			133	0,55	0,11	17,42	73,15	235
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2				133	0,55	0,11	17,42	73,15	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой			180	1,66	4,41	8,82	82,13	160
	Котлеты или биточки рыбные			70	10,62	2,28	5,56	87,19	351
	Картофельное пюре			150	3,20	5,37	21,22	146,42	434
	компот из кураги			180	1,73	0,11	26,95	115,11	531,1
	Хлеб пшеничный			50	3,30	0,45	19,00	99,5	114
	ИТОГО ЗА ОБЕД			630	20,51	12,62	81,55	530,35	
ПОЛДНИК	Сметанник			80	2,50	6,72	18,02	143,22	236
	Молоко кипяченое			180	5,22	5,76	8,46	108	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК				260	7,72	12,48	26,48	251,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1418	41,81	39,29	181,36	1260,64	
День 6									
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронами			180	4,28	5,40	15,21	127,04	160
	Чай с сахаром			180	0,20	0,00	1,03	5,65	685
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)			45	4,64	5,99	11,83	123,55	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				405	9,12	11,39	28,07	256,24	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый			133	0,55	0,11	17,42	73,15	235
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2				133	0,55	0,11	17,42	73,15	
ОБЕД	Уха с крупой			180	4,95	5,83	11,41	118,24	158
	Жаркое по домашнему			180	11,25	7,94	17,87	188,32	436
	Хлеб пшеничный			50	3,30	0,45	19,00	99,5	114
	Компот из смеси сухофруктов			180	0,09	0,00	18,18	69,17	527
	ИТОГО ЗА ОБЕД			590	19,59	14,22	66,46	475,23	
ПОЛДНИК	Манник			80	5,19	11,41	34,74	261,1	170
	Кефир с сахаром			180	5,40	1,80	17,17	109,85	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК				260	10,59	13,21	51,91	370,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1388	39,85	38,93	163,86	1175,57	
День 7									
ЗАВТРАК	каша пшеничная			180	7,18	5,04	32,42	197,46	311

	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,36	2,59	13,66	86,02	513
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	2,04	3,35	11,48	88	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	395	11,58	10,98	57,56	371,48	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		133	0,55	0,11	17,42	73,15	235
ОБЕД							
	суп из овощей	180	2,59	2,92	10,75	79,31	135
	Печень говяжья по-строгановски	70	11,73	5,92	3,47	114,71	403
	Соус сметанный	30	0,76	2,97	1,51	36,49	451
	Картофельное пюре	150	3,20	5,37	21,22	146,42	434
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	18,18	69,17	527
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		660	21,67	17,63	74,13	545,6	
ПОЛДНИК							
	Коржик молочный	80	5,03	9,22	40,14	264,8	598
	ряженка	180	9,72	19,44	13,28	275,4	698
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		260	14,75	28,66	53,42	540,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1448	48,55	57,38	202,53	1530,43	
День 8							
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная вязкая	180	6,79	5,92	31,23	205,52	264
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	4,64	5,99	11,83	123,55	96
	Чай с молоком (1-й вариант)	180	3,08	3,17	18,16	112,46	506
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		405	14,51	15,08	61,22	441,53	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	133	0,55	0,11	17,42	73,15	235
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
		133	0,55	0,11	17,42	73,15	
ОБЕД							
	салат из свеклы	45	0,64	2,04	3,78	36,02	51,01
	Суп-лапша домашняя	180	1,89	4,16	9,61	84,47	162
	Плов из птицы	200	20,86	8,02	41,22	321,02	411,1
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,5	114
	компот из кураги	180	1,73	0,11	26,95	115,11	531,1
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		655	28,42	14,78	100,56	656,12	
ПОЛДНИК							
	Ватрушки с повидлом	80	4,94	2,94	30,97	172,61	559
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,38	3,49	14,87	103,63	508
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		260	8,32	6,43	45,84	276,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1453	51,80	36,40	225,04	1447,04	
День 9							
ЗАВТРАК							
	Запеканка творожная со стуженым	150	26,18	18,61	21,45	355,3	366,02
	молоком(манка)					88	99
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	2,04	3,35	11,48	86,02	513
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,36	2,59	13,66	529,32	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		365	30,58	24,55	46,59	73,15	235
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	133	0,55	0,11	17,42	73,15	235
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
		133	0,55	0,11	17,42	73,15	

ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	180	3,35	4,25	16,04	116,64	165
	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,66	0,09	3,80	19,9	176
	Котлеты, биточки, шницели припущенные из кури	70	12,94	1,62	5,98	92,04	417
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	6,40	38,91	248,59	243
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,5	114
	Напиток из шиповника	180	0,72	0,00	18,27	74,47	538
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	29,67	12,81	102,00	651,14	
ПОЛДНИК	Печенье	80	6,00	9,44	59,92	333,68	609
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	7,58	29,5	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	6,00	9,44	67,50	363,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1398	66,80	46,91	233,51	1616,79	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,22	6,62	40,79	259,34	301
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	2,04	3,35	11,48	88	99
	Чай с молоком (1-й вариант)	180	3,08	3,17	18,16	112,46	506
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	395	14,34	13,14	70,43	459,8	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	133	0,55	0,11	17,42	73,15	235
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	133	0,55	0,11	17,42	73,15	
ОБЕД	Свекольник	180	1,93	3,31	12,92	89,26	136
	Запеканка картофельная с мясом	150	9,26	13,14	23,05	247,82	478
	Соус томатный	30	0,24	1,12	1,61	17,54	593
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	18,18	69,17	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	14,82	18,02	74,76	523,29	
ПОЛДНИК	Булочка российская	80	5,73	6,82	45,12	265,3	586
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	10,95	12,58	53,58	373,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1378	40,66	43,85	216,19	1429,54	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14150	485,55	432,90	2035,26	14058,83	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1415	48,56	43,29	203,53	1405,88	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 22023141085098361660399424309462323140649109817

Владелец Гомзикова Татьяна Владимировна

Действителен с 16.09.2022 по 16.09.2023