Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Ромашка» п.Лески

Утверждено
приказом
МБДОУ дс «Ромашка» п.Лески
От 1 августа 2023г №
Гаспарян К.К.

Примерное десятидневное меню на весенний летний период для детейдошкольного возраста на 2023 год (от 1,5 до 8 лет)

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность
			Б	Ж	У	
	1-3 неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
199	Каша пшенная молочная жидкая	210	4,59	4,90	31,26	187
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
1	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67
418	10-00 Сок	200	0,14	-	22,8	90,0
	Обед					
63	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,45	3,92	10,19	82
299	Гуляш из говядины	70/30	7,30	22,52	10,47	274,17
335	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3
394	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Полдник					
401	Кисель	200	0,09		22,26	89,4
430	Булка с повидлом	80/10	5,22	2,97	40,47	221
		1595	28,81	41,87	225,57	1410,58
	Вторник					
	Завтрак					
199	Каша рисовая молочная жидкая	210	2,17	3,89	27,45	154
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
1	Бутерброд с сыром	40/5/10	5,52	6,98	19,39	163,4
	Обед					
34	Салат из свеклы	50	0,72	3,05	4,18	46,95
86	Суп картофельный с крупой и мясом	200	1,74	2,27	11,43	73,2
271	Котлеты рыбные	60/5	7,61	2,45	5,33	74
339	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,68	91,5
394	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Полдник					
420	кисель	150	4,35	3,75	6,0	75
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2
		1300	30,4	32,32	167,32	1092,29
	Среда					
	Завтрак					
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
1	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67
	10-00 Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
	Обед					
87	Суп картофельный гороховый с мясом	200	4,39	4,22	13,06	107,8
322	Гуляш с мясом	60/30	11,22	2,36	9,33	103
330	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5
394	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Полдник					
419	Какао	200	6,11	5,44	10,11	113,33
2	Бутерброд с повидлом	40/15	2,49	3,93	27,56	156
		1430	42,43	30,17	184,95	1186,54

	Четверг					
	Завтрак					
251	Запеканка из творога со сгущен молок	100/10	17,54	12,05	17,15	247
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
1	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67
	Обед					
82	Рассольник ленинградский с мясом	200/10	1,68	4,09	13,27	96,6
315	Голубцы ленивые	150/30	13,26	8,51	18,8	201,25
394	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Полдник					
46						
411	Коф напиток	200	0,06	0,02	9,99	44,44
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4
		1275	42,72	32,7	152,87	1084,2
	Пятница					
	Завтрак					
10	Салат из горошка зеленого консервир.	30	0,89	1,56	1,88	25,08
229	Омлет натуральный с маслом	100/5	9,4	16,83	1,89	196,25
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
1	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67
	Обед					
64	Борщ с картофелем, курой и сметаной	200/10	1,63	4,00	11,29	87,8
318	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	12,08	8,64	21,29	211
394	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Полдник					
411	кисель	200	0,06	0,02	9,99	44,44
437	печеные	60	3,50	3,75	34,77	187
		1290	33,9	39,35	151,6	1106,28

	Понедельник	2-4 неделя				
	Завтрак					
199	Каша манная молочная жидкая	210	3,18	3,89	26,38	153
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
1	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67
	Обед					
34	Салат из свеклы	50	0,72	3,05	4,18	46,95
138	Суп рыбный	200	12,75	0,6	9,23	105,44
330	Запеканка из вермишели с мясом	100	5,73	4,06	25,76	162,5
394	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Полдник					
430	Булочка	80/10	5,22	2,97	40,47	221
401	Кисель	200	0,09		22,26	89,4
		1555	41,33	41,64	209,24	1407,17

	Вторник					
	Завтрак					
220	Макароны отварные	130	8,05	8,68	19,68	188,93
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
1	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67
	Обед					
63	Щи с капустой и картофелем на мб	200/10	1,45	3,92	10,19	82
274	Гуляш с мясом	60/5	8,98	2,68	5,84	83
339	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,68	91,5
394	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Полдник					
419	Какао	200	6,11	5,44	10,11	113,33
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2
		1215	35,81	30,72	157,1	1057,4
	Среда					
	Завтрак					
199	Каша овсяная (геркулес) молочная жидкая	210	3,79	5,48	23,97	160
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
1	Бутерброд с сыром	40/5/10	5,52	6,98	19,39	163,4
	Обед					
34	Салат из свеклы	50	0,72	3,05	4,18	46,95
89	Суп картофельный на мб	200/20	4,20	2,25	13,28	103,8
321	Плов из мяса	150	15,55	5,45	25,09	211,88
394	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Полдник					
414	Кофейный напиток с молоком.	200	2,34	2,0	10,63	70
2	Бутерброд с повидлом	40/15	3,22	0,4	29,07	133,67
		1380	38,48	26,13	176,73	1116,74
	Четверг					
	Завтрак					
251	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	17,54	12,05	17,15	247
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
1	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67
	Обед					
86	Суп картофельный с крупой на мб	200	1,74	2,27	11,43	73,2
303	Рис	60/30	8,54	9,55	11,18	165
335	Гуляш из мяса	100	3,68	3,01	17,63	112,3
394	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Полдник					
416	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,67
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2
		1215	44,92	40,94	172,32	1248,08

	Пятница					
	Завтрак					
101	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	142,2
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
1	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67
	10-00 фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
	Обед					
73	Щи из свежей капусты с картофелем на мб	200/10	1,39	3,91	6,78	67,8
292	Жаркое по-домашнему с мясом	150	18,35	4,70	16,32	180,88
394	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Полдник					
411	кисель	200	0,06	0,02	9,99	44,44
452	Булочка	50	3,64	6,26	26,96	179
		1395	36,15	25,32	157,42	1013,03
Среднее значение за период			37,46	34,06	175,45	1171,39