



Д.Б. Куземкина
Завед. ДОУ
Стар. воспитатель

| Десятидневное меню на [redacted] учебный год МБДОУ "Детский сад" д.Б.Куземкино | | | | | | | |
|--|-------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|---------------|
| Неделя: первая | | | | | | | |
| День: понедельник | | | | | | | |
| Сезон: Зимний | | | | | | | |
| Возрастная категория: сад | | | | | | | |
| № рец | прием пищи наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | | | энергетич.ценность | |
| | | | Б | Ж | У | С | К |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная | 200 | 7,4 | 6,12 | 30,22 | 201,42 | 0,64 |
| | Булка с маслом | 40 | 2,3 | 0,2 | 15 | 71 | 0 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,58 | 3,8 | 16,3 | 112,1 | 0,6 |
| | итого | | 13,28 | 10,12 | 61,52 | 384,52 | 1,24 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 49,6 | 10,6 |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи | 60 | 6 | 5,5 | 7,44 | 110,5 | 4,6 |
| | Суп куриный рисовый | 200 | 4,7 | 6,1 | 11,6 | 116,3 | 1,8 |
| | Греча | 130 | 4,22 | 0,61 | 22,84 | 113,74 | 0 |
| | Гуляш | 70 | 12,67 | 6,93 | 8,84 | 149,17 | 4,068 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0,22 | 12,7 | 61,2 | 0 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,12 | 0 | 16,42 | 62,54 | 0 |
| | Итого | | 29,71 | 19,36 | 79,84 | 613,45 | 10,468 |
| Усиленный полдник | | | | | | | |
| | Овощное рагу | 200 | 2,9 | 9,52 | 15,39 | 159,75 | 30,672 |
| | Булка с маслом | 40 | 2,3 | 0,2 | 15 | 71 | 0 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,03 | 0 | 8,23 | 31,55 | 0,015 |
| | итого | | 5,23 | 9,72 | 38,62 | 262,3 | 30,687 |
| | Всего за день | | 48,62 | 39,6 | 190,28 | 1309,87 | 42,395 |
| День: вторник | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша геркулесовая | 200 | 6,56 | 7,6 | 28,28 | 208,1 | 0,66 |
| | Булка с маслом | 40 | 2,3 | 0,2 | 15 | 71 | 0 |
| | Какао | 200 | 3,72 | 3,64 | 15,98 | 110,36 | 0,6 |
| | итого | | 12,58 | 11,44 | 59,26 | 389,46 | 1,26 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 49,6 | 10,6 |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп перловый со сметаной | 200 | 9,88 | 7,3 | 23,8 | 201,08 | 21,975 |
| | Картофельное пюре | 130 | 24,08 | 13,99 | 26,21 | 326,72 | 29,7 |
| | Котлета рыбная | 70 | 2,6 | 4,3 | 10,2 | 165,8 | 21,15 |
| | Огурец соленый | 20 | 0,1 | 0 | 1,5 | 0 | 1,68 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0,22 | 12,7 | 61,2 | 0 |
| | Компот фруктовый | 200 | 0,12 | 0 | 16,42 | 62,54 | 0 |
| | Итого | | 38,78 | 25,81 | 90,83 | 817,34 | 74,505 |
| Усиленный полдник | | | | | | | |
| | Омлет | 100 | 10,02 | 16,93 | 3,21 | 205,56 | 0,345 |
| | Сыр | 15 | 5 | 0,7 | 45,5 | 195 | 0,7 |
| | Свекла тушеная | 60 | 6 | 5,5 | 7,44 | 11,05 | 4,6 |
| | Булка с маслом | 40 | 2,3 | 0,2 | 15 | 71 | 0 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,03 | 0 | 8,23 | 31,55 | 0,015 |
| | Итого | | 23,35 | 23,33 | 79,38 | 514,16 | 5,66 |
| | Всего за день | | 75,11 | 60,98 | 239,77 | 1770,56 | 92,025 |
| День: среда | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная | 200 | 7,4 | 6,12 | 30,22 | 201,42 | 0,64 |
| | Булка с маслом | 40 | 2,3 | 0,2 | 18,8 | 71 | 0 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,58 | 3,8 | 16,3 | 112,1 | 0,6 |
| | итого | | 13,28 | 10,12 | 65,32 | 384,52 | 1,24 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 49,6 | 10,6 |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп рыбный со сметаной | 200 | 11,92 | 4,75 | 19,97 | 170,77 | 24,025 |
| | Ленивые голубцы | 200 | 15,81 | 18,19 | 13,46 | 281,89 | 56,1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0,22 | 12,7 | 61,2 | 0 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,12 | 0 | 16,42 | 62,54 | 0 |
| | итого | | 29,85 | 23,16 | 62,55 | 576,4 | 80,125 |
| Усиленный полдник | | | | | | | |
| | Макароны с маслом, с сахаром | 200 | 24,08 | 13,99 | 26,21 | 326,72 | 29,7 |
| | Сыр | 15 | 5 | 0,7 | 45,5 | 195 | 0,7 |
| | Булка с маслом | 40 | 2,3 | 0,2 | 15 | 71 | 0 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,03 | 0 | 8,23 | 31,55 | 0,015 |
| | итого | | 31,41 | 14,89 | 94,94 | 624,27 | 30,415 |
| | Всего за день | | 74,94 | 48,57 | 233,11 | 1634,79 | 122,38 |
| День: четверг | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша кукурузная | 200 | 5,22 | 5,98 | 30,2 | 194,46 | 0,6 |
| | Булка с маслом | 40 | 2,3 | 0,2 | 15 | 71 | 0 |

| | | | | | | |
|--------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|--------|
| Какао | 200 | 3,72 | 3,64 | 15,98 | 110,36 | 0,6 |
| итого | | 11,24 | 9,82 | 61,18 | 375,82 | 1,2 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Фрукт | 100 | 0,7 | 0,16 | 6,8 | 36,2 | 50,4 |
| Обед | | | | | | |
| Щи со сметаной | 200 | 9,05 | 13,55 | 8,35 | 192,1 | 29,875 |
| Плов | 180 | 6 | 5,5 | 7,44 | 110,5 | 4,6 |
| Салат свекольный | 60 | 1,02 | 3,78 | 4,38 | 55,8 | 3,42 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0,22 | 12,7 | 61,2 | 0 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,12 | 0 | 16,42 | 62,54 | 0 |
| итого | | 18,19 | 23,05 | 49,29 | 482,14 | 37,895 |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Запеканка творожная с повидлом | 180 | 19,19 | 13,73 | 45,76 | 378,68 | 1,368 |
| Булка с маслом | 40 | 2,3 | 0,2 | 15 | 71 | 0 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,03 | 0 | 8,23 | 31,55 | 0,015 |
| итого | | 21,52 | 13,93 | 68,99 | 481,23 | 1,383 |
| Всего за день | | 51,65 | 46,96 | 186,26 | 1375,39 | 90,878 |
| День: Пятница | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша манная | 200 | 5,5 | 5,9 | 3,2 | 85,1 | 1,7 |
| Булка с маслом | 40 | 2,3 | 0,2 | 15 | 71 | 0 |
| Кофейный напиток | 200 | 3,58 | 3,8 | 16,3 | 112,1 | 0,6 |
| итого | | 11,38 | 9,9 | 34,5 | 268,2 | 2,3 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Фрукт | 100 | 0,7 | 0,16 | 6,8 | 36,2 | 50,4 |
| Обед | | | | | | |
| Суп гороховый | 200 | 13,37 | 8,5 | 25,53 | 232,53 | 13,575 |
| Картофельное пюре | 130 | 6,33 | 3,2 | 28,59 | 168,17 | 0 |
| Котлета куриная | 70 | 12,67 | 6,93 | 8,84 | 149,17 | 4,07 |
| Овощи тушеные | 60 | 2,9 | 9,5 | 15,39 | 159,75 | 30,672 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0,22 | 12,7 | 61,2 | 0 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,12 | 0 | 16,42 | 62,54 | 0 |
| итого | | 37,39 | 28,35 | 107,47 | 833,36 | 48,317 |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Блины со сгущенным молоком | 200 | 8,1 | 10,4 | 45,6 | 302,1 | 0,25 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,03 | 0 | 8,23 | 31,55 | 0,015 |
| Итого | | 8,13 | 10,4 | 53,83 | 333,65 | 0,265 |
| Всего за день | | 57,6 | 48,81 | 202,6 | 1471,41 | 50,882 |
| Неделя: вторая | | | | | | |
| День: понедельник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша геркулесовая | 200 | 6,56 | 7,6 | 28,28 | 208,1 | 0,66 |
| Булка с маслом | 40 | 2,3 | 0,2 | 15 | 71 | 0 |
| Кофейный напиток | 200 | 3,58 | 3,8 | 16,3 | 112,1 | 0,6 |
| итого | | 12,44 | 11,6 | 59,58 | 366,4 | 1,26 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 49,6 | 10,6 |
| Обед | | | | | | |
| Свекольник со сметаной | 200 | 0,4 | 6,1 | 1,3 | 61,2 | 5,2 |
| Рис | 130 | 9,7 | 7,1 | 14 | 162,6 | 3,8 |
| Рыба по-польски | 70 | 12,02 | 9,51 | 21,8 | 221,4 | 0,072 |
| Овощи | 60 | 2,9 | 4,5 | 18,8 | 123,5 | 9,7 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0,22 | 12,7 | 61,2 | 0 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,12 | 0 | 16,42 | 62,54 | 0 |
| итого | | 27,14 | 27,43 | 85,02 | 692,44 | 18,772 |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Капуста тушеная с маслом | 200 | 9,1 | 8,1 | 14,5 | 155,8 | 21,06 |
| Булка с маслом | 40 | 2,3 | 0,2 | 0,15 | 71 | 0 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,03 | 0 | 8,23 | 31,55 | 0,015 |
| Итого | | 11,43 | 8,3 | 22,88 | 258,35 | 21,075 |
| Всего за день | | 51,41 | 47,73 | 177,78 | 1366,79 | 41,107 |
| День: Вторник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Омлет с зеленым горошком | 180 | 10,02 | 16,93 | 3,21 | 205,56 | 0,345 |
| Булка с маслом | 40 | 2,3 | 0,2 | 15 | 71 | 0 |
| Сыр | 15 | 3,2 | 4,1 | 0 | 50,5 | 0,06 |
| Какао | 200 | 3,72 | 3,64 | 15,98 | 110,36 | 0,6 |
| Итого | | 19,24 | 24,87 | 34,19 | 437,42 | 1,005 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Фрукт | 100 | 0,7 | 0,16 | 6,8 | 36,2 | 50,4 |
| Обед | | | | | | |
| Бульон кур.вер.с гречками | 200 | 9,65 | 13,78 | 12,05 | 212,47 | 19,875 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 10,86 | 4,86 | 17,95 | 159,97 | 22,338 |
| Огурец соленый | 20 | 0,1 | 0 | 12,7 | 30,4 | 1,68 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0,22 | 12,7 | 61,2 | 0 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,12 | 0 | 16,42 | 62,54 | 0 |
| итого | | 22,73 | 18,86 | 71,82 | 526,58 | 43,893 |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Каша кукурузная | 200 | 6,34 | 6,52 | 26,58 | 190,66 | 0,6 |

| | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| | Булка с маслом | 40 | 2,3 | 0,2 | 15 | 71 | 0 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,03 | 0 | 8,23 | 31,55 | 0,015 |
| | итого | | 8,67 | 6,72 | 49,81 | 293,21 | 0,615 |
| | Всего за день | | 51,34 | 50,61 | 162,62 | 1293,41 | 95,913 |
| День: среда | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| | Каша пшеничная | 200 | 5,5 | 5,9 | 3,2 | 85,1 | 1,7 |
| | Булка с маслом | 40 | 2,3 | 0,2 | 15 | 71 | 0 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,58 | 3,8 | 16,3 | 112,1 | 0,6 |
| | итого | | 11,38 | 9,9 | 34,5 | 268,2 | 2,3 |
| | 2 завтрак | | | | | | |
| | Сок | 200 | 0,7 | 0,16 | 6,8 | 36,2 | 50,4 |
| | Обед | | | | | | |
| | Суп рыбный со сметаной | 200 | 11,92 | 4,75 | 19,97 | 170,77 | 24,025 |
| | Салат свекольный | 60 | 2,9 | 9,52 | 15,39 | 159,75 | 30,67 |
| | Плов | 180 | 15,81 | 18,19 | 13,46 | 281,89 | 56,096 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0,22 | 12,7 | 61,2 | 0 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,12 | 0 | 16,42 | 62,54 | 0 |
| | итого | | 32,75 | 32,68 | 77,94 | 736,15 | 110,791 |
| | Усиленный полдник | | | | | | |
| | Овощное рагу | 200 | 2,9 | 9,52 | 15,39 | 159,75 | 30,67 |
| | Булка с маслом | 40 | 2,3 | 0,2 | 15 | 71 | 0 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,03 | 0 | 8,23 | 31,55 | 0,015 |
| | итого | | 5,23 | 9,72 | 38,62 | 262,3 | 30,685 |
| | Всего за день | | 50,06 | 52,46 | 157,86 | 1302,85 | 194,176 |
| День: четверг | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| | Каша ячневая | 200 | 5,76 | 6,3 | 27,92 | 191,7 | 0,66 |
| | Булка с маслом | 40 | 2,3 | 0,2 | 15 | 71 | 0 |
| | Какао | 200 | 3,72 | 3,64 | 15,98 | 110,36 | 0,6 |
| | итого | | 11,78 | 10,14 | 58,9 | 373,06 | 1,26 |
| | 2 завтрак | | | | | | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 49,6 | 10,6 |
| | Обед | | | | | | |
| | Суп фасолевый | 200 | 0,7 | 6,6 | 3,5 | 75,1 | 1,75 |
| | Греча | 130 | 6,33 | 3,2 | 28,59 | 168,17 | 0 |
| | Овощи | 60 | 2,9 | 9,52 | 15,39 | 159,75 | 30,672 |
| | Бефстроганов | 70 | 12,67 | 6,93 | 8,84 | 149,17 | 4,07 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,7 | 0,3 | 16,9 | 81,6 | 0 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,12 | 0 | 16,42 | 62,54 | 0 |
| | итого | | 25,42 | 26,55 | 89,64 | 696,33 | 36,492 |
| | Усиленный полдник | | | | | | |
| | Сырники из творога с повидлом | 200 | 30,62 | 23,56 | 55,87 | 550,87 | 1,584 |
| | Булка с маслом | 40 | 2,3 | 0,2 | 15 | 71 | 0 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,03 | 0 | 8,23 | 31,55 | 0,015 |
| | итого | | 32,95 | 23,76 | 79,1 | 653,42 | 1,599 |
| | Всего за день | | 70,55 | 60,85 | 237,94 | 1772,41 | 49,951 |
| День: пятница | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| | Каша пшеничная | 200 | 7,4 | 6,12 | 30,22 | 201,42 | 0,64 |
| | Булка с маслом | 40 | 2,3 | 0,2 | 15 | 71 | 0 |
| | Какао | 200 | 3,72 | 3,64 | 15,98 | 110,36 | 0,6 |
| | итого | | 13,42 | 9,96 | 61,2 | 382,78 | 1,24 |
| | 2 завтрак | | | | | | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 49,6 | 10,6 |
| | Обед | | | | | | |
| | Щи со сметаной | 200 | 8,48 | 2,1 | 27,13 | 159,5 | 32,325 |
| | Макаронь | 130 | 6,33 | 3,2 | 28,59 | 168,17 | 0 |
| | Котлета мясная | 70 | 12,67 | 6,93 | 8,84 | 149,17 | 4,068 |
| | Овощи тушеные | 60 | 2,9 | 9,52 | 15,39 | 159,75 | 30,672 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0,22 | 12,7 | 61,2 | 0 |
| | Сок | 200 | 0,7 | 0,16 | 6,8 | 36,2 | 50,4 |
| | итого | | 33,08 | 22,13 | 99,45 | 733,99 | 117,465 |
| | Усиленный полдник | | | | | | |
| | Оладьи со сгущ.молоком | 200 | 7,4 | 6,12 | 30,22 | 201,42 | 0,64 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,03 | 0 | 8,23 | 31,55 | 0,015 |
| | итого | | 7,43 | 6,12 | 38,45 | 232,97 | 0,655 |
| | Всего за день | | 54,33 | 38,61 | 209,4 | 1399,34 | 129,96 |