

Утверждаю
И.о. заведующего МКДОУ № 4
«Ладушки» с. Маньчское
Н.Г. Лазырина
09.01.2024г.



**Десятидневное меню
от 3 до 8 лет
МКДОУ № 4 «Ладушки»
с. Маньчское**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергит. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день							
Завтрак	Омлет натуральный	85	9,28	18,03	1,86	193	52
	Икра кабачковая консервирован.	50	0,6	3,5	3,7	48,5	11
	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Бутерброд с сыром	45	5,8	8,3	14,83	157	3
	Итого за завтрак		19,76	33,37	37,97	517,1	
Второй завтрак	Сок	180	0,4	0,4	9,8	47	338
Обед	Щи из капусты с картофелем	200	2,57	5,15	7,9	124,75	88
	Биточки из говядины	70	10,88	8,08	10,09	160,12	480
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	40	348
	Капуста квашенная	50	0,57	0,11	2,42	12,08	1,25
	Компот из сухофруктов	180	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	хлеб	100	8,1	1	48,8	242	
	Итого за обед		31,85	21,75	125,25	828,12	
Полдник	Булочка ванильная	60	5,37	7,07	36,8	228,2	769
	Чай с молоком	180	2,61	2,27	19,26	106,8	376
	Итого за полдник		7,98	9,34	56,06	335	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			59,99	64,86	229,08	1727,22	

2 день							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	27,9	184	168
	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	10	45	685
	Хлеб с маслом	30\10	3,7	8,5	26,25	155	
	Итого за завтрак		9,98	13,8	64,15	384	
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Обед	Суп картофельный с фасолью	200	5,6	4,84	19,23	144,43	132
	Котлета из птицы	80	15,36	7,1	15,46	338	295
	Картофель отварной с маслом	150	4,1	7,8	32,24	216	518
	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	40	348
	Огурцы квашенные	50	0,57	0,11	2,42	12,08	1,25
	Компот из сухофруктов	180	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	хлеб	100	8,1	1	48,8	242	
	Итого за обед		37,94	23,74	157,46	1125,31	
Полдник	Печенье	60	4,5	8,4	39,6	252	0
	Ряженка	180	5,8	5	8,4	102	386
	Итого за полдник		10,3	13,4	48	354	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ			58,62	51,34	279,41	1910,31	

3 день							
Завтрак	Сырники со сметаной	120/20	15,2	12,4	18,9	251	358
	Чай с молоком	180	2,61	2,27	19,26	106,8	376

	Хлеб с маслом	30\10	3,7	8,5	26,25	155	
	Итого за завтрак		21,51	23,17	64,41	512,8	
Второй завтрак							
	Сок	180	0,75	0	15,3	66	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	4,16	5,68	15,27	119,34	37
	Биточки из птицы	80	15,36	7,1	15,46	338	295
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	40	348
	Капуста квашенная	50	0,57	0,11	2,42	12,08	1,25
	Кисель из сухофруктов	180	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	хлеб	100	8,1	1	48,8	242	
	Итого за обед		36,05	22,15	157,94	1093,92	
Полдник							
	Коржик молочный	60	4,89	8,43	47,68	286	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	2,68	15,95	100,6	692
	Итого за полдник		8,06	11,11	63,63	386,6	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ			66,37	56,43	301,28	2059,32	

4 день							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,51	11,72	37,05	285	182
	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	10	45	685
	Бутерброд с сыром	45	5,8	8,3	14,83	157	3
	Итого за завтрак		13,38	20,04	61,88	487	
Второй завтрак							
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,6	5,12	10,93	138,75	82
	Кнели куриные с рисом	80	12,78	14,51	5,91	205,32	188
	Рагу овощное	150	2,23	4,04	10,16	86,67	77
	Огурцы квашенные	50	0,57	0,11	2,42	12,08	1,25
	Компот из сухофруктов	180	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	хлеб	60	4,6	1,8	29,9	157,2	
	Итого за обед		21,78	25,67	91,33	527,5	
Полдник							
	Булочка ванильная	60	5,37	7,07	36,8	228,2	769
	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Итого за полдник		9,45	10,61	54,38	346,8	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ			45,01	56,72	217,39	1408,3	

5 день							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	410
	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	10	45	685
	Хлеб с маслом	30\10	3,7	8,5	26,25	155	
	Итого за завтрак		9,98	15,99	61,34	392	
Второй завтрак							
	Сок	100	0,75	0	15,3	66	
Обед							
	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	3	3,6	22	136	138

	Рыба тушенная с овощами в томате	80/50	9,75	4,95	3,8	105	229
	Картофель отварной с маслом	150	4,1	7,8	32,24	216	518
	Капуста квашенная	50	0,57	0,11	2,42	12,08	1,25
	Компот из сухофруктов	180	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	хлеб	60	4,6	1,8	19,9	157,2	
	Итого за обед		22,68	18,35	112,37	759,08	
Полдник							
	Пирожок с повидлом	60	4,6	2,9	38,1	204,2	672
	Ряженка	180	5,8	5	8,4	102	386
	Итого за полдник		10,4	7,9	46,5	306,2	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ		43,81	42,24	235,51	1523,28	

6 день							
Завтрак	Икра кабачковая консервирован.	50	0,6	3,5	3,7	48,5	11
	Макароньы отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
	Чай с молоком	180	2,61	2,27	19,26	106,8	376
	Хлеб с маслом	30\10	3,7	8,5	26,25	155	
	Итого за завтрак		6,91	14,27	49,21	310,3	
Второй завтрак							
	Сок	100	0,75	0	15,3	66	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,6	5,12	10,93	138,75	82
	Котлета из говядины	70	10,88	8,08	10,09	160,12	480
	Каша пшеничная	150	4,5	6,3	23,8	155,3	302
	Капуста квашенная	50	0,57	0,11	2,42	12,08	1,25
	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	40	348
	Компот из сухофруктов	180	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	хлеб	60	4,6	1,8	29,9	157,2	
	Итого за обед		27,36	24,3	116,45	796,25	
Полдник							
	Крендель сахарный	60	3,9	5,4	35,6	206,4	
	Ряженка	180	5,8	5	8,4	102	386
	Итого за полдник		9,7	10,4	44	308,4	
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ		44,72	48,97	224,96	1480,95	

7 день							
Завтрак	Каша вязкая молочная из Геркулес	200	9,04	13,44	40,16	318	173
	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	10	45	685
	Бутерброд с сыром	45	5,8	8,3	14,83	157	3
	Итого за завтрак		14,91	21,76	64,99	520	
Второй завтрак							
	Сок	100	0,75	0	15,3	66	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	200	5,6	4,84	19,23	144,43	132
	Котлета рыбная	80	15,65	2,2	4,23	146	27
	Картофель отварной с маслом	150	4,1	7,8	32,24	216	518
	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	40	348
	Огурцы квашенные	50	0,57	0,11	2,42	12,08	1,25
	Кисель из сухофруктов	180	0,66	0,09	32,01	132,8	349

От 3 до 8 лет

	хлеб	60	4,6	1,8	29,9	157,2	
	Итого за обед		34,73	19,64	127,33	848,51	
Полдник							
	Коржик молочный	60	4,89	8,43	47,68	286	
	Чай с молоком	180	2,61	2,27	19,26	106,8	376
	Итого за полдник		7,5	10,7	66,94	392,8	
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ			57,89	52,1	274,56	1827,31	

8 день							
Завтрак	Суп молочный с гречкой	200	5,76	6,63	18,28	156	213
	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	10	45	685
	Хлеб с маслом	30\10	3,7	8,5	26,25	155	
	Итого за завтрак		9,53	15,15	54,53	356	
Второй завтрак							
	Сок	100	0,75	0	15,3	66	
Обед							
	Щи из капусты с картофелем	200	2,57	5,15	7,9	124,75	88
	Картофельная запеканка с мясом	180	12,13	9,5	25,7	237	716
	Капуста квашенная	50	0,57	0,11	2,42	12,08	1,25
	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	40	348
	Компот из сухофруктов	180	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	хлеб	60	4,6	1,8	29,9	157,2	
Итого за обед		24,08	19,45	105,23	703,83		
Полдник							
	Пирожок с повидлом	60	4,6	2,9	38,1	204,2	672
	Ряженка	180	5,8	5	8,4	102	386
	Итого за полдник		10,4	7,9	46,5	306,2	
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ			44,76	42,5	221,56	1432,03	

9 день							
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной	120\20	21,04	14,46	20,58	296	237
	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	2,68	15,95	100,6	692
	Хлеб с маслом	30\10	3,7	8,5	26,25	155	
	Итого за завтрак		27,91	25,64	62,78	551,6	
Второй завтрак							
	Сок	100	0,75	0	15,3	66	
Обед							
	Рассольник ленинградский	200	2,82	5,29	11,98	142,25	96
	Котлета из птицы	80	15,36	7,1	15,46	338	295
	Каша гречневая	150	8,7	5,2	32,6	279	297
	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	40	348
	Капуста квашенная	50	0,57	0,11	2,42	12,08	1,25
	Компот из сухофруктов	180	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	хлеб	60	4,6	1,8	29,9	157,2	
Итого за обед		36,26	22,39	131,67	1101,33		
Полдник							
	Печенье	60	4,5	8,4	39,6	252	0
	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Итого за полдник		8,58	11,94	57,18	370,6	
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ			73,5	59,97	266,93	2089,53	

