

«Утверждаю»:
Заведующая МБДОУ Иловлинский
детский сад «Солнышко»

Топраш

Г.А. Парамонова

«01» 12

2021



**Десятидневное меню
МБДОУ Иловлинского детского сада «Солнышко»
(зима)**

Меню раскладка на 10 дней (1й день)

Наименование	Выход блюд	Ясли					Сад									
		Ж	Б	У	Ккал	витамин С	Море- продукты	Сад (3-7 л)	Ж	Б	У	Ккал	витамин С			
ЗАВТРАК																
Макароны отварные с овощами	150	6,65	3,8	29,08	203		104	170	9,18	5,24	40,12	271,56				
Какао с молоком	150	4,8	4,2	12,1	134,9		248	200	6,4	5,1	13,4	163,9				
Икра кабачковая	30	1,8	0,29	2,1	27		196	30	1,8	0,29	2,1	27				
Хлеб пшеничный	40	0,86	2,44	16,73	85,76		147	50	1,075	3,05	20,92	107,2				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
Яблоки	100	0,0	0,32	9,71	39,07			100	0,0	0,32	9,71	39,07				
ОБЕД																
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	3,8	1,24	6,37	65,07		56	250	6,32	2,08	10,63	108,45				
Гуляш из свинина	60	10,57	14,8	4,6	227		152	85	17,89	16,02	4,68	230,62				
Пюре картофельное	120	4,84	2,55	18,63	130,6		206	150	5,05	3,18	23,28	163,45				
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,85	73,2	Вит С	241	200		0,16	23,8	97,6	Вит С			
Хлеб ржаной	40	0,48	2,4	17,73	75,6		148	50	0,5	3,0	22,17	94,5				
Ужин																
Оладьи с повидлом	90/10	3,22	4,71	28,25	155,88		286	110/15	3,96	5,8	35,09	160,84				
Чай с сахаром	150	2,29	9,0	9,75	39,96		263	200	3,06	12,0	13,0	49,28				
Итого за день		34,59	45,87	170,8	1257,04				55,45	56,24	218,9	1513,47				

Меню раскладка на 10 дней (2й день)

Наименование	Выход блюд		Ясли				Сад					У	Ккал	витамин С
	Ясли (1,5-3 года)	Ж	Б	У	Ккал	витамин С	Нерецептуры	Сад (3-7 лет)	Ж	Б				
ЗАВТРАК														
Каша пшеничная молочная	200	10,42	6,76	25,86	224,94		179	200	10,42	6,76	25,86	224,94		
Какао с молоком	150	4,8	4,2	12,1	134,9		248	200	6,4	5,1	13,4	163,9		
Булочка	25	1,4	1,8	14,75	77,5		147	25	1,4	1,8	14,75	77,5		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
кефир	150	4,8	4,08	10,45	103,8		124	150	4,8	4,08	10,45	103,8		
Печенье	10	0,93	1,3	15,2	93,91		287	20	1,86	2,6	30,4	187,82		
ОБЕД														
Суп картофельный с бобовыми	150	2,32	1,4	8,16	58,2		36	250	3,88	2,33	13,61	97,53		
Жаркое по-домашнему	200	18,16	22,5	25,7	356,37		153	245	22,25	27,57	31,5	436,56		
Сок натуральный	200	0	0	20,2	92		134	200		0	20,2	92		
Хлеб ржаной	40	0,48	2,4	17,73	75,6		148	50	0,5	3,0	22,17	94,5		
Ужин														
Каша Дружба молочная	150	4,17	3,28	17,56	120,7		84	150	4,17	3,28	17,56	120,7		
Кофе с молоком	150	2,39	2,09	14,78	89,01		254	200	3,19	2,79	19,71	118,69		
Булочка	25	1,4	1,8	14,75	77,5			25	1,4	1,8	14,75	77,5		
Итого за 2 день		51,27	51,61	197,24	1504,39				60,27	61,11	234,36	1795,44		

Меню раскладка на 10 дней (Зйдень)

Наименование	Выход блюд		Ясли					Сад					Ккал	витамин С
	Ясли (1,5-3)	Ж	Б	У	Ккал	витамин С	Норецеп туры	Сад (3-7)	Ж	Б	У			
ЗАВТРАК														
Суп молочный геркулесовый	150	9,9	5,99	20,38	194,8		43	200	12,1	7,32	24,9	216,0		
Какао с молоком	150	4,8	4,2	12,1	134,9		248	200	6,4	5,1	13,4	163,9		
Булка	25	1,4	1,8	14,75	77,5		147	25	1,4	1,8	14,75	77,5		
ВТОРОЙЗАВТРАК														
Яблоки	100	0,0	0,32	9,71	39,07			100	0,0	0,32	9,71	39,07		
ОБЕД														
Суп из овощей со сметаной	150	3,51	1,15	8,02	69,09		35	250	5,86	1,92	13,37	115,15		
Рыба тушеная в т/с с овощами	100	4,97	9,47	4,4	100,05		144	100	4,97	9,47	4,4	100,05		
Капуста тушеная	120	6,72	3,18	6,98	119,7		200	120	8,06	3,82	8,37	143,64		
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,85	73,2	Вит С	241	200	0,13	0,16	23,8	97,6	Вит С	
Хлеб ржаной	40	0,48	2,4	17,73	75,6		148	50	0,5	3,0	22,17	94,5		
УЖИН														
Запеканка из творога	110	13,46	17,1	13,05	249,9		129	110	13,46	17,1	13,05	249,9		
Соус молочный сладкий	50	1,72	2,06	4,04	58,84		219	50	1,72	2,06	4,04	58,84		
Сок натуральный	200	0,0	0,0	20,2	92		134	200	0,0	0,0	20,2	92		
Итого за день		47,08	47,49	149,21	1284,65				48,26	52,07	172,16	1448,05		

Меню раскладка на 10 дней (4день)

Наименование	Выход блюд	Ясли						Сад					
		Ж	Б	У	Ккал	витамин С	Мерецеп туры	Сад (3-7 л)	Ж	Б	У	Ккал	витамин С
ЗАВТРАК													
Каша манная молочная	200	6,9	5,69	28,96	161,5		5	200	8,62	5,97	30,4	169,57	
Кофе с молоком	150	2,39	2,09	14,78	89,01		254	200	3,19	2,79	19,71	118,69	
Булка	25	1,4	1,8	14,75	77,5		147	25	1,4	1,8	14,75	77,5	
ВТОРОЙЗАВТРАК													
Яблоки	100	0,0	0,32	9,71	39,07		144	100	0,0	0,32	9,71	39,07	
ОБЕД													
Свекольник	200	1,74	3,08	5,4	64,97		34	250	2,18	3,85	6,78	81,23	
Тефтели из свинины в т/с	60,30	8,81	11,05	7,94	161,21		108	60/30	8,81	11,05	7,94	161,21	
Картофельное пюре	120	4,84	2,55	18,63	130,6		206	120	4,84	2,55	18,63	130,6	
Чай с сахаром	150	2,42	2,33	13,27	81,96		262	200	3,24	3,12	17,7	109,28	
Хлеб ржаной	40	0,48	•,4	17,73	75,6		148	50	0,5	3,0	22,17	94,5	
УЖИН													
Плов фруктовый	150	14,38	3,93	42,69	315,97		105	200	24	6,55	71,15	526,61	
Хлеб пшеничный	20	0,43	1,22	8,37	42,88		262	40	0,48	2,4	17,73	75,6	
Кисель фруктовый	150	0,0	0,0	14,64	60,0	Вит С	233	200	0,0	0,0	28,13	112,66	Вит С
Итого за день		43,79	36,46	196,87	1300,27				57,26	43,4	274,51	1696,52	

Меню раскладка на 10 дней (5 день)

Наименование	Выход блюд	Ясли(1-3г)					Сад (3-7г)						
		Ж	Б	У	Ккал	Вит. С	№рецепт	Сад	Ж	Б	У	Ккал	Вит. С
		ЗАВТРАК											
Суп молочный с крупой	170	5,15	4,19	15,82	126,25		43	170	5,15	4,19	15,82	126,25	
Какао с молоком	150	4,8	4,65	16,76	127,36		249	150	4,8	4,65	16,76	127,36	
Булка	25	1,4	1,8	14,75	77,5		147	25	1,4	1,8	14,75	77,5	
ВТОРОЙЗАВТРАК													
кефир	150	3,75	4,5	6,3	76,5			150	3,75	4,5	6,3	76,5	
Конфета	10	0	0	8,25	21,9			20	0	0	16,5	43,8	
ОБЕД													
Суп картофельный с клецками	200	1,72	5,0	16,8	114,24		37	250	2,15	6,37	21,12	142,8	
Курица отварная	60	8,52	13,41	0,0	139,477		300	70	9,94	15,64	0,0	162,72	
Гречка отварная	70	2,2	2,66	12,8	84,15		67	70	2,2	2,66	12,8	84,15	
Соус томатный	30	0,75	0,31	2,44	17,8		228	30	0,75	0,31	2,44	17,8	
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,85	Q3,2	Вит С	241	200	0,13	0,16	23,8	97,6	Вит С
Хлеб ржаной	40	0,36	1,8	13,29	57,6		148	50	0,5	3,0	22,17	95,4	
Ужин													
Биточки рыбные в т/с	60/30	2,52	9,86	8,69	97,0		134-228	75/30	3,85	17,01	13,37	156,4	
Пюре свекольное	45	0,0	0,63	2,43	40,2		212	60	0,0	0,56	27,89	53,9	
Чай с сахаром	150	2,29	9,0	9,75	36,96		263	200	3,06	12,0	13,0	49,28	
Хлеб пшеничный	40	0,86	2,44	16,73	85,76		147	50	1,075	3,05	20,92	107,2	
Яйцо отварное	40	4,6	5,08	0,28	63		213	40	4,6	5,08	0,28	63	
Итого за день		39,04	65,45	162,94	1238,89				43,35	80,98	227,92	1481,66	

Меню-раскладка на 10 дней (6 день)

Наименование	Выход блюд	Ясли						Сад					
		Ж	Б	У	Ккал	витамин С	Мрецеп туры	Сад (3-7 л)	Ж	Б	У	Ккал	витами н С
ЗАВТРАК													
Макароны отварные с маслом	100	4,1	3,9	20,84	138,25		194	150	6,15	5,85	31,25	207,37	
Чай с сахаром	150	2,29	9,0	9,75	36,96		263	200	3,06	12,0	13,0	49,28	
Хлеб пшеничный	40	0,85	2,45	16,74	85,76		147	40	0,85	2,45	16,74	85,76	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Яблоки	100	0,0	0,46	13,6	54,7		144	100	0,0	0,46	13,6	54,7	
ОБЕД													
Рассольник со сметаной	200	4,63	1,38	9,25	84,34		42	250	7,73	2,31	15,42	140,58	
Котлета из свинины в т/с	60/30	8,85	9,67	6,09	144,53		101	70/30	10,2	11,24	6,7	165,66	
Картофель отварной	100	3,2	2	13,3	107,8		204	120	3,9	2,4	10,37	129,36	
Сок натуральный	200	0,0	0,0	20,2	92		134	200	0,0	0,0	20,2	92,0	
Хлеб ржаной	40	0,48	2,4	17,73	75,6		148	50	0,5	3,0	22,17	94,5	
УЖИН													
Блины с сахаром ,маслом	100	2,76	5,18	36,07	190		286	100	2,76	5,18	36,07	190	
Какао на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82		249	250	8,0	7,75	27,95	212,27	
Итого за бй день		46,84	47,8	203,3	1333,99				51,07	59,79	237,09	1607,6	

Меню раскладка на 10 дней (7 день)

Наименование	Выход блюдо	Ясли					Сад					Ккал	витамин С
		Ж	Б	У	Ккал	витамин С	Нарецеп туры	Сад (3-7 л)	Ж	Б	У		
ЗАВТРАК													
Каша гречневая молочная	170	8,5	6,0	18,5	174,14		98	250	12,6	8,9	27,31	256,0	
Кофе с молоком	150	3,78	3,43	16,12	109,0		255	200	5,04	4,58	21,5	145,34	
Булочка	25	1,4	1,8	14,75	77,5		147	25	1,4	1,8	14,75	77,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Яблоки	100	0,0	0,32	9,71	39,07		144	100	0,0	0,32	9,71	39,07	
ОБЕД													
Борщ с капустой и картофелем	150	1,3	2,31	4,06	48,73		27	250	2,18	3,85	6,78	81,23	
Суфле из свинины	65	11,32	10,7	3,34	158,62		106	70	14,41	13,62	4,26	201,88	
Капуста тушеная	100	6,72	3,18	6,98	119,7		200	120	8,05	4,0	8,8	151,62	
Сок натуральный	150	0,0	0,0	20,2	92,0		134	150	0,0	0,0	20,2	92,0	
Хлеб ржаной	40	0,48	2,4	17,73	75,6		148	50	0,5	3,0	22,17	94,5	
УЖИН													
Вареники ленивые	150	7,48	24,75	25,31	267,54		116	180	8,97	29,7	30,37	321,04	
Кисель фруктовый	150	0,0	0,0	14,64	60,0	Вит С	233	200	0,0	0,0	28,13	112,66	Вит С
Соус молочный сладкий	50	1,72	2,06	4,04	58,84		219	50	1,72	2,06	4,04	58,84	
Итого за 7й день		42,7	56,95	155,38	1273,86				54,87	71,83	198,02	1631,68	

МЕНЮ РАСКЛАДКА НА 10 ДНЕЙ(8 ДЕНЬ)

	Ясли (1,5-3 г)	Ж	Б	У	Ккал	витами н С	№рецеп туры	Сад (3-7 л)	Ж	Б	У	Ккал	витами н С
ЗАВТРАК													
Каша пшеничная молочная	180	7,83	6,1	19,08	122,6		91	200	8,7	6,8	21,2	163,3	
Кофе с молоком	150	3,78	3,43	16,12	109,0		255	200	5,04	4,58	21,5	145,34	
Хлеб пшеничный	40	0,86	2,44	16,73	85,76		147	50	1,07	3,05	20,92	107,2	
ВТОРОЙЗАВТРАК													
кефир	150	4,8	4,08	10,45	103,8		124	150	4,8	4,08	10,45	103,8	
Печенье	10	0,7	1,4	6,7	44,2		287	20	3,6	1,4	13,4	88,4	
ОБЕД													
Суп с макаронными изделиями	150	1,71	1,7	13,05	74,45		38	180	2,05	2,03	15,66	89,3	
Голубцы ленивые в т/с	75/30	9,65	9,21	9,54	194,05		94	100/30	12,55	12,11	11,92	252,8	
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,85	73,2	Вит С	241	180	0,108	0,108	21,42	87,84	Вит С
Хлеб ржаной	40	0,48	2,4	17,7	75,6		148	50	0,5	3,0	22,17	94,5	
УЖИН													
Пудинг творожный	150	8,89	12,75	13,81	191,75		128	150	8,89	12,75	13,81	191,75	
Соус молочный сладкий	50	1,72	2,06	4,04	58,84		128	50	1,72	2,06	4,04	58,84	
Сок натуральный	150	0,0	0,0	20,2	92,0		134	150	0,0	0,0	20,2	92,0	
Итого за 8 день		47,63	52,45	195,55	1453,27				65,638	69,75	242,81	1895,57	

Меню раскладка на 10 дней (9 день)

Наименование	Выход блюда	Ясли						Сад					
		Ж	Б	У	Ккал	витамин С	Норцеп туры	Сад (3-7 л)	Ж	Б	У	Ккал	витамин С
	Ясли (1,5-3 г)												
ЗАВТРАК													
Вермишель отварная в молоке	200	11,95	8,14	26,14	229,07		44	250	14,9	10,18	32,6	286,34	
Какао с молоком	150	4,8	4,2	12,1	134,9		248	200	6,4	5,1	13,4	163,9	
Булка	25	1,4	1,8	14,75	77,5		147	25	1,4	1,8	14,75	77,5	
ВТОРОЙЗАВТРАК													
Яблоки	100	0,0	0,43	12,67	51,18		144	100	0,0	0,46	13,61	54,7	
ОБЕД													
Суп картофельный с горохом	200	3,0	1,8	10,88	77,6		36	250	3,88	2,33	13,61	97,53	
курица отварная порционная	60	19,46	17,23	9,22	280,56		154	60	19,46	17,23	9,22	280,56	
капуста тушенная	130	0,75	0,31	2,44	17,8		226	150	1,25	0,5	4,06	29,6	
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,85	73,2	Вит С	241	200	0,13	0,16	23,8	97,6	Вит С
Хлеб ржаной	40	0,48	2,4	17,73	75,6		148	50	0,5	3,0	22,17	94,5	
Ужин													
Тефтели рыбные в т/с	70/30	4,09	9,04	8,46	105,31		204/228	90/50	6,37	13,88	13,29	163,78	
Свекла отварная	90	4,5	1,5	8,7	80,84		212	120	6,0	2,0	11,6	107,78	
Хлеб пшеничный	40	0,86	2,44	16,74	85,76		147	50	1,07	3,05	20,9	107,2	
Чай с сахаром	150	2,29	9,0	9,75	36,96		263	200	3,06	12,0	13,0	49,28	
Яйцо отварное	40	4,6	5,08	0,28	63		213	40	4,6	5,08	0,28	63	
Итого за 9 день		58,3	63,49	167,71	1389,28				69,02	76,77	206,29	11673,27	

МЕНЮ РАСКЛАДКА НА 10 ДНЕЙ (10 ДЕНЬ)

Наименование	Выход блюдо	Ясли					Сад						
		Ж	Б	У	Ккал	витамин С	Нерцеп туры	Сад (3-7 л)	Ж	Б	У	Ккал	витами н С
		ЗАВТРАК											
Каша пшеничная молочная	200	10,42	6,76	25,86	224,94		179	200	10,42	6,76	25,86	224,94	
Кофе с молоком	150	3,78	3,43	16,12	109,0		255	150	3,78	3,43	16,12	109,0	
Булка	25	1,4	1,8	14,75	77,5		147	25	1,4	1,8	14,75	77,5	
ВТОРОЙЗАВТРАК													
Кефир (пр .пр)	150	3,75	4,5	6,0	76,5		288	150	3,75	4,5	6,0	76,5	
Конфета	10	0,01	0,0	7,7	31,0		401	20	0,02	0,0	45,4	62,0	
ОБЕД													
Щи из свежей капусты с картофелем	150	3,8	1,24	6,37	65,07		56	200	5,01	1,6	8,4	86,87	
Кнели из мяса птицы в т/с	60/30	22,18	19,51	6,14	301,1			60/30	22,18	19,51	6,14	301,1	
Овощи тушеные	100	3,38	2,5	9,8	84,2		59	150	5,08	3,75	14,44	126,3	
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,85	73,2	Вит С	241	180	0,14	0,14	21,27	87,84	Вит С
Хлеб ржаной	40	0,48	2,4	17,73	75,6		148	50	0,5	3,0	22,17	94,5	
Ужин													
Рыба запеченная в молочном соусе	90/20	11,62	16,5	6,8	197,97		138	100/20	12,71	18,23	7,26	216,86	
Картофельное пюре	120	4,84	2,55	18,63	136,0		206	150	5,05	3,18	23,28	163,45	
Чай с сахаром	150	2,29	9,0	9,75	39,96		263	150	2,29	9,0	9,75	39,96	
Хлеб пшеничный	40	0,91	2,44	16,74	85,66		147	50	1,075	3,05	20,92	107,2	
Итого за10 день		68,95	72,75	252,99	1577,7				73,40	77,95	241,76	11774,82	