

Утверждено  
Заведующий МДОУ "Детский сад №5 Радуга"  
Приказ №29 от 02.09.2024г.

**Примерное десятидневное меню МДОУ "Детский сад №5 "Радуга"**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>завтрак:</b>	Каша рисовая	200	1,3	12,2	41	157,23	0	176
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,3	1,3	14,9	184	0,05	59
	Какао	200	6,2	6,2	22,36	190	1,04	14
<b>второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	71	3	399
<b>обед:(салат осенний - зимний</b>	Салат луковый	60	0,79	3,7	4,64	55	5,7	46
...	Рассольник	200	2,1	5,12	16,59	120	7	21
	Биточки - пюре картофельные	80/150	3	4,8	20,4	137	0,13	289
	Хлеб ржаной	50	6	1	44,33	189	0	148
	Хлеб пшеничный	20	6,14	2,14	41,86	214,43	0	147
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	0,72	84
<b>полдник</b>								
	Чай с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Печенье	20	6,4	8,2	68,3	149	0,01	0
<b>ужин</b>								
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,3	16,1	136,5	0	147
	Суп молочный	200	5,7	5,2	18,8	145,2	0,68	93
	Чай сладкий	200	5,7	5,2	18,8	145,2	0,68	93
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1715</b>	<b>53,93</b>	<b>57,77</b>	<b>381,89</b>	<b>2081,26</b>	<b>20,18</b>	
<b>День 2</b>								
<b>завтрак:</b>	Каша манная	200	3,18	3,89	26,38	153	0,04	185
	Бутерброд с маслом, с сыром	40/5/5	5,06	7	14,62	145	0,19	3
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,03	395
<b>второй завтрак</b>	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10	368
<b>обед:(салат осенний - зимний</b>	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31	0,03	41
	Борщ со сметаной	250	1,8	4,91	12,74	102	10,28	57
	Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	35
	Гречка отварная	150	3,6	5,4	36,8	209,7	0,03	95
	Кисель	180	0,34	0,3	26,5	45,2	0,1	379
	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189	0	148
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,3	16,1	136	0	147
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	200	4,3	5,7	30,8	192	0,04	1
	Чай с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
<b>Ужин</b>								
	Каша пшеничная	200	4,3	5,7	30,8	192	0,04	147
	Чай с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,3	16,1	136,5	0	147
<b>Итого за второй день:</b>		<b>2080</b>	<b>47,72</b>	<b>46</b>	<b>302,31</b>	<b>1912,2</b>	<b>23,88</b>	
<b>День 3</b>								
<b>завтрак:</b>	Каша Дружба	200	5,47	7,63	18,75	157,23	0,67	164
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,3	1,3	14,9	184	0,05	59
	Какао	200	6,2	6,2	22,36	190	1,04	14
<b>второй завтрак</b>	Яблоки	100	0,4	0	9,8	46	100	399
<b>обед:(салат осенний - зимний</b>	Салат из свеклы	60	0,64	2,74	3,76	45,2	4,3	33
	Лапша домашняя	250	2,02	4,56	10,72	86,79	0,3	86
	Жаркое по домашнему	200	14,6	0,55	21	246	7,26	276
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	0,72	84
	Хлеб ржаной	30	3	1	44,33	189	0	148
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,3	16,1	136	0	147
<b>полдник</b>								
	Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,6	107	2,6	5
	Печенье	20	6,4	8,2	68,3	149	0,01	59
<b>Ужин</b>	Каша пшеничная	200	5,43	4,23	38,27	213	0,04	168

	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,3	16,1	136,5	0	147
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1875</b>	<b>59,72</b>	<b>42,01</b>	<b>318,29</b>	<b>1982,42</b>	<b>116,99</b>	
<b>День 4</b>	Каша геркулесовая	200	6,07	6,68	33,91	220	0,01	6
<b>завтрак:</b>	Бутерброд с маслом,сыром	40/5/5	3,3	1,3	14,9	184	0,05	59
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,03	395
<b>второй завтрак</b>	Яблоки	100	0,4	0	9,8	46	100	399
<b>обед:(салат осенний - зимний</b>	Винегрет	50	1	4,9	6,7	76	18,5	45
	Суп рыбный	200	8,6	8,41	22,52	167,25	3,11	7
	Плов	220	19,4	17,42	16	299	0,06	36
	Кисель	180	0,34	0,3	26,5	45,2	0,1	379
	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189	0	148
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,3	16,1	136	0	147
<b>Полдник</b>								
	Чай сладкий	180	7,091	11,91	47,45	329,23		395
	Вафли	180	3,45	3,68	4,72	65,78	0,6	1
<b>Ужин</b>								
	Пирожок с картофелем	85	7,091	11,91	47,45	329,23	0	5
	Йогурт	180	3,45	3,68	4,72	65,78	0,6	1
<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>1885</b>	<b>71,802</b>	<b>73,9</b>	<b>309,46</b>	<b>2243,47</b>	<b>123,06</b>	
<b>День 5</b>								
<b>завтрак:</b>	Яйцо варённое	1	5,08	4,6	0,28	63	0,03	213
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,3	1,3	14,9	184	0,05	59
	Какао	200	6,2	6,2	22,36	190	1,04	14
<b>второй завтрак</b>	Яблоки	100	0,4	0	9,8	46	100	399
<b>обед:(салат осенний - зимний</b>	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	3,94	10,48	19,55	188,4	31,32	25
	Суп с клёцками	250	7,9	7,6	23	154,9	5,3	60
	Фрикадельки мясные	80	2,85	4,31	23	142	14,6	30
	Макаронные отварные	140	2,94	2,41	14,1	89	2,59	32
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,3	16,1	136	0	147
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189	0	148
<b>Полдник</b>	Запеканка творожная	120	22,4	15,2	13,7	280,8	187	130
	Чай с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
<b>Ужин</b>	Каша манная	200	3,18	3,89	26,38	153	0,04	185
	Чай сладкий	180	2,85	2,41	14,36	91	187	395
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,3	16,1	136	0	147
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1826</b>	<b>75,81</b>	<b>62,41</b>	<b>297,31</b>	<b>2235,8</b>	<b>530,5</b>	
<b>День 6</b>								
<b>завтрак:</b>	Суп молочный с макаронами	200	5,7	5,2	18,8	145,2	0,68	93
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,3	1,3	14,9	184	0,05	59
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,03	395
<b>второй завтрак</b>	Яблоки	100	0,4	0	9,8	46	100	399
<b>обед:(салат осенний - зимний</b>	Салат луковый	60	0,79	3,7	4,64	55	5,7	46
	Свекольник со сметаной	200	0,308	2,2	0,352			22,66
	Биточки паровые	80	3	4,8	20,4	137	30	289
	Гречка отварная	150	3,6	5,4	36,8	209,7	0,03	95
	Кисель	180	0,34	0,3	26,5	45,2	0,1	379
	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189	0	148
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,3	16,1	136	0	147
<b>Полдник</b>	Яйцо варённое	1	5,08	4,6	0,28	63	0,03	213
	Сок	100	0,75	0	15,15	71	3	399
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,3	16,1	136	0	147
<b>Ужин</b>	Макаронны с маслом	65	2,4	14,1	89	2,59	0,59	55
	Чай сладкий	180	2,85	2,41	14,36	91	187	395
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1641</b>	<b>37,638</b>	<b>31,51</b>	<b>238,512</b>	<b>1601,69</b>	<b>139,62</b>	
<b>День 7</b>								
	Каша Дружба	200	5,47	7,63	18,75	157,23	0,67	164
	Какао	180	6,2	6,2	22,36	190	1,04	14
	Бутерброд с маслом	40/5	3,3	1,3	14,9	184	0,05	59
<b>второй завтрак</b>	Бананы	100	0,4	0	9,8	91	10	368
<b>обед:(салат осенний - зимний</b>	Салат из свеклы	60	0,64	2,74	3,76	45,2	4,3	33
	Суп картофельный спельменями	250	4,6	3,98	17,78	125	0,1	88
	Плов	220	19,4	17,42	16	299	0,06	36
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376

