


Утверждаю:
Заведующий

МБДОУ «Детский сад №11»

 Е.А. Густовская

Примерное

10 – ти дневное меню
без содержания молока

Сезон: Весна-лето

2023 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Сад БМ (Н1Д1)							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	30/5	2,74	3,78	15,96	102,06	100
	Каша жидкая из ячневой крупы с маслом	200/5	2,75	3,98	23,72	140,34	182 бм
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	5,55	7,76	49,67	280,86	
ЗАВТРАК 2	Сок "Сады придонья" 1л	150	0,00	0,00	17,25	69	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0	0	17,25	69	
ОБЕД	Икра кабачковая	30	0,00	2,10	2,10	27	217
	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	4,11	8,48	8,80	128,98	67
	Биточки рубленные из птицы (запеченные)	70	10,53	11,52	6,92	174,99	305
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	100	6,03	4,11	27,08	169,74	171
	Кисель детский "Витошка"	180	0,00	0,00	20,30	82,08	б/н
	Хлеб Пшеничный	20	1,60	0,10	10,60	48,00	б/н
	Хлеб Пшенично-ржаной	15	0,99	0,18	8,0	36,0	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		626	23,26	26,49	80,81	662,79	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	80	13,22	7,02	13,50	168,92	237
	Хлеб Пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	71,00	б/н
	Компот из сушеных фруктов	180	0,85	0,00	38,14	153,11	376
	Ватрушка с повидлом	50	2,93	2,87	22,37	127,0	467
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		360	21,29	18,18	105,92	670,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1566	50,10	52,43	253,65	1683	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 Сад БМ (Н1Д2)							
ЗАВТРАК	Батон с сыром и маслом	30/5/5	3,90	5,25	15,99	120,25	97
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	200/5	3,85	5,56	25,22	164,94	182 бм
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	7,81	10,81	51,20	323,65	
ЗАВТРАК 2	Напиток из сушеных яблок	150	0,43	0,01	19,28	79	388
	Яблоки свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,20	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	0,67	0,25	25,16	107,2	
ОБЕД	Овощи свежие (огурец)	30	0,67	0,49	3,37	4,2	71
	Суп картофельный с горохом лущёным, мясом говядины	206	6,14	5,36	15,57	135,38	81
	Печень по-строгановски	100	13,74	9,57	8,93	178,2	261
	Макаронные изделия отварные	150	5,85	3,91	36,68	209,26	317
	Компот из свежемороженой ягод	180	1,40	0,09	27,74	115,72	376
	Бутерброд с маслом	30/5	2,22	5,94	14,41	120,38	1
	Хлеб Пшенично-ржаной	15	0,99	0,18	8	35,7	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		716	30,58	25,08	109,09	793,14	
ПОЛДНИК	Напиток витаминный "Витошка"	150	0,00	0,00	14,55	58,5	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		150	0,00	0,00	14,55	58,5	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша из кукурузной крупы с маслом	200/5	2,52	3,98	27,35	154,2	182 бм
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	38,46	392
	Батон с сыром	30/10	5,02	3,10	15,96	105,40	97
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		435	7,60	7,08	53,30	298,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1946	46,66	43,22	253,30	1681	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 Сад БМ (Н1Д3)							
ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом и маслом	30/10/5	2,79	3,78	23,13	129,65	102
	Макаронные изделия отварные	120	4,68	3,13	29,34	167,41	317
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	7,53	6,91	62,46	335,52	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	16,48	66,82	398
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,51	0,21	16,48	66,82	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	30	0,56	0,00	0,26	21,0	245
	Суп «Харчо», с мясом птицы	200	4,97	6,19	21,3	153,0	83
	Фрикадельки из птицы (запеченные)	70	10,51	11,13	6,89	171,29	308
	Компот из яблок сушеных	180	0,88	0,04	37,57	154,26	376
	Сложный гарнир	100/50	2,86	5,15	18,27	131,46	440 бм
	Бутерброд с маслом	30/5	2,22	5,94	14,41	120,38	1
	Хлеб Пшенично-ржаной	15	0,99	0,18	8	35,7	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		701	21,08	29,01	98,54	766,94	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Биточки рубленые из птицы (запеченные)	50	7,52	8,23	4,95	125	305
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	50	2,98	2,05	13,40	84,14	171
	Хлеб Пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	71,00	б/н
	Булочка домашняя	70	5,05	8,30	41,08	260,32	469
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,18	0,07	19,28	76,14	127
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	18,17	18,81	94,75	621,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1586	47,29	54,94	270,48	1791	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 Сад БМ (Н1Д4)							
ЗАВТРАК	Батон с сыром	30/10	5,02	3,10	15,96	105,40	97
	Каша из пшеничной крупы с маслом	200/5	3,81	3,96	27,02	152,34	182 бм
	Чай с лимоном	180/14/5	0,14	0,00	14,15	55,64	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		444	8,97	7,06	57,13	313,38	
ЗАВТРАК 2	Напиток из сушеных яблок	150	0,43	0,01	19,28	79	388
	Апельсины	50	0,5	0,05	5,9	24,0	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,83	0,41	29,08	126	
ОБЕД	Овощи свежие (помидоры)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	71
	Уха с крупой	200/20	6,69	3,74	19,4	138,09	181
	Биточки рыбные запеченные	70	10,6	6,61	6,36	130,5	255
	Соус томатный	30	0,3	1,1	2,1	19,7	462
	Рис припущенный	150	3,85	3,74	40,05	209,28	316
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,85	0,00	38,14	153,11	376
	Бутерброд с маслом	30/5	2,22	5,94	14,41	120,38	1
	Хлеб Пшенично-ржаной	15	0,99	0,18	8,0	35,7	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		733	23,89	19,87	122,98	767,96	
ПОЛДНИК	Напиток витаминный "Витошка"	150	0,00	0,00	14,55	58,5	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		150	0,00	0,00	14,55	58,5	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками	80	10,23	6,55	11,59	145,59	240
	Бутерброд с джемом и маслом	30/10/5	5,58	7,55	46,25	259,30	102
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		360	15,87	14,1	67,83	443,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1887	51,88	45,02	292,0	1752	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 Сад БМ (Н1Д5)							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	30/5	2,74	3,78	15,96	102,06	100
	Каша из манной крупы с маслом	200/5	3,24	3,94	27,94	159,04	181 бм
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	6,04	7,72	53,89	299,56	
ЗАВТРАК 2	Напиток витаминный "Витошка"	150	0,00	0,00	14,55	58,5	б/н
	Яблоки свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,20	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	0,24	0,24	20,43	86,7	
ОБЕД	Огурец консервированный	20	0,24	0,03	0,75	3,2	72
	Суп крестьянский с крупой и птицей	200/6	4,02	6,80	8,26	111,05	98
	Биточки из птицы запеченные	70	11,23	12,31	11,72	204,55	305
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	100	6,03	4,11	27,08	169,74	171
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,67	0,14	29,16	113,83	376
	Бутерброд с маслом	30/5	2,22	5,94	14,41	120,38	1
	Хлеб Пшенично-ржаной	15	0,99	0,18	8,0	35,7	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		626	25,72	29,48	95,9	752,77	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	150	15,78	11,82	35,03	306,09	238 бм
	Снежок 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	78,00	б/н
	Булочка дорожная	70	4,82	11,01	38,38	273,69	470
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		320	23,4	25,33	84,41	657,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1586	55,4	62,77	254,63	1797	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 Сад БМ (Н2Д1)							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	30/5	2,74	3,78	15,96	102,06	100
	Каша из гречневой крупы с маслом	200/5	5,08	4,94	28,78	179,01	183 бм
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	7,88	8,72	54,73	319,53	
ЗАВТРАК 2	Сок "Сады придонья"	150	0,00	0,00	17,25	69	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		195	3,82	6,30	47,40	262,5	
ОБЕД	Икра кабачковая	30	0,00	2,10	2,10	27	217
	Рассольник ленинградский	200/6/5	4,64	7,87	14,64	149,03	76
	Котлеты из говядины "Здоровье" (БМ) с соусом томатным	70/30	9,30	9,75	6,57	152	99 бм/462
	Макаронные изделия отварные	150	5,85	3,91	36,68	209,26	317
	Кисель детский "Витошка"	180	0,00	0,00	20,30	82,08	б/н
	Бутерброд с маслом	30/5	2,22	5,94	14,41	120,38	1
	Хлеб Пшенично-ржаной	15	0,99	0,18	8,0	35,7	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		721	23	29,75	102,7	775,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные с маслом	100/5	14,7	8,6	14,8	194,4	230
	Булочка дорожная	70	4,82	11,01	38,38	273,69	470
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		365	19,58	19,61	63,17	506,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1711	54,28	64,38	268	1864	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 Сад БМ (Н2Д2)							
ЗАВТРАК	Батон с сыром и маслом	30/5/5	3,90	5,25	15,99	120,25	97
	Каша из кукурузной крупы с маслом	200/5	2,52	3,98	27,35	154,2	182 бм
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	6,48	9,23	53,33	312,91	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	16,48	66,82	398
	Яблоки свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,20	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	0,75	0,45	22,36	95,02	
ОБЕД	Овощи свежие (огурец)	30	0,67	0,49	3,37	4,2	71
	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	4,11	8,48	8,80	128,98	67
	Суфле из печени с соусом сметанным	80/30	18,58	10,01	8,87	201,15	35 бм
	Рис припущенный	150	3,85	3,74	40,05	209,28	316
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,18	0,07	19,28	76,14	127
	Бутерброд с маслом	30/5	2,22	5,94	14,41	120,38	1
	Хлеб Пшенично-ржаной	15	0,99	0,18	8,0	35,7	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		731	30,17	28,45	97,17	770,13	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макароны запеченные с сыром	150/10	8,38	7,78	37,04	251,78	207
	Хлеб Пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	71,00	б/н
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	38,46	392
	Сдоба обыкновенная	70	5,48	3,58	41,04	221,00	468
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	16,32	11,51	103,97	586,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1836	53,72	49,64	275,08	1794	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 Сад БМ (Н2Д3)							
ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом и маслом	30/10/5	2,79	3,78	23,13	129,65	102
	Каша из рисовой крупы с маслом	200/5	2,21	3,94	28,99	160,25	182 бм
	Чай с лимоном	180/14/5	0,14	0,00	14,15	55,64	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		449	5,14	7,72	66,27	345,54	
ЗАВТРАК 2	Напиток из сушеных яблок	150	0,43	0,01	19,28	79	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,43	0,01	19,28	79	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	30	0,56	0	0,26	21,0	245
	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200/6	4,84	4,90	16,71	131,55	82
	Фрикадельки из птицы (запеченные)	70	10,51	11,13	6,89	171,29	308
	Сложный гарнир	100/50	2,86	5,15	18,27	131,46	440 бм
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,67	0,14	29,16	113,83	376
	Бутерброд с маслом	30/5	2,22	5,94	14,41	120,38	1
	Хлеб Пшенично-ржаной	15	0,99	0,18	8	35,7	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		686	22,76	27,93	93,82	719,31	
ПОЛДНИК	Напиток витаминный "Витошка"	150	0,00	0,00	14,55	58,5	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		150	0,00	0,00	14,55	58,5	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	5,05	8,30	41,08	260,32	469
	Снежок 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	78,00	б/н
	Пудинг из творога с изюмом запеченный	150	21,45	12,02	36,85	336,75	235
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		320	29,3	22,82	88,93	675,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1765	57,63	58,48	282,85	1897	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 Сад БМ (Н2Д4)							
ЗАВТРАК	Батон с сыром	30/10	5,02	3,10	15,96	105,40	97
	Макаронные изделия отварные	120	4,68	3,13	29,34	167,41	317
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,76	6,23	55,29	311,27	
ЗАВТРАК 2	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	18,22	72,87	388
	Апельсин	50	0,5	0,05	5,9	24,0	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,38	0	18,22	72,87	
ОБЕД	Овощи свежие (помидоры)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	71
	Суп с томатом, яйцом, мясом и сметаной	200/6/5	4,14	5,09	9,66	101,01	80
	Тефтели рыбные тушеные	70	11,43	6,68	9,26	144,0	261
	Пюре картофельное с маслом	150/5	2,68	9,58	21,19	182,02	321 бм
	Кисель детский "Витошка"	180	0,00	0,00	20,30	82,08	б/н
	Хлеб Пшеничный	20	1,60	0,10	10,60	48,00	б/н
	Хлеб Пшенично-ржаной	15	0,99	0,18	5,01	35,7	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		684	19,22	20,32	77,98	577,09	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Икра кабачковая	30	0,00	2,10	2,10	27	217
	Омлет натуральный	105	9,59	14,43	0,63	170,66	215 БМ
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	38,46	392
	Хлеб Пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	б/н
	Бутерброд с джемом и маслом	30/10/5	5,58	7,55	46,25	259,30	102
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		443	17,63	24,23	74,87	570,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1677	46,99	50,78	226,36	1760	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 Сад БМ (Н2Д5)							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	30/5	2,74	3,78	15,96	102,06	100
	Каша из пшениной крупы с маслом (БМ)	200/5	3,49	4,61	25,99	158,4	182 бм
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	6,29	8,39	51,94	298,92	
ЗАВТРАК 2	Напиток из свежемороженых ягод	150	0,08	0,03	8,02	31,72	128
	Яблоки свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,20	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	0,32	0,27	13,9	59,92	
ОБЕД	Огурец консервированный	20	0,24	0,03	0,75	3,2	72
	Суп из овощей и птицы со сметаной	200/6/5	4,20	8,25	8,90	127,61	99
	Плов из птицы	200	13,4	16,4	42	371,6	3046
	Компот из яблок сушеных	180	0,88	0,04	37,57	154,26	376
	Бутерброд с маслом	30/5	2,22	5,94	14,41	120,38	1
	Хлеб Пшенично-ржаной	15	0,99	0,18	8,0	35,7	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		661	23,23	29,67	113,12	819,74	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	100	10,52	7,9	24,4	204,6	238 бм
	Сдоба обыкновенная	70	5,48	3,58	41,04	221,00	468
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		360	16,06	11,48	75,43	464,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1661	50,95	50,95	249,42	1630	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17211	508,89	532,57	267,39	17515	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1721	51	53	267	1752	