




Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №11»

 Е.А. Густовская

Примерное

10 – ти дневное меню

без содержания яиц

Сезон: Весна-лето

2023 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Сад БЯ (Н1Д1)							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	30/5	2,74	3,78	15,96	102,06	100
	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	5,74	6,48	28,41	193,34	182
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	8,54	10,26	54,36	333,86	
ЗАВТРАК 2	Сок "Сады придонья"	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 рубленые из птицы (залеченные)	70	10,53	11,52	6,92	174,99	305
	Соус молочный	30	0,65	1,68	2,13	26,12	350
	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	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		656	23,91	28,17	85,93	692,91	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко пастеризованное 2,5%	180	5,40	4,50	8,46	95,40	б/н
	Запеканка из творога	80	12,71	6,56	13,46	162,64	237 бя
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	490
	Хлеб Пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	71,00	б/н
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		375	26,77	23,92	87,3	668,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1611	59,22	62,35	244,84	1764	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 Сад БЯ (Н1Д2)							
ЗАВТРАК	Батон с сыром и маслом	30/5/5	3,90	5,25	15,99	120,25	97
	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	200/5	6,85	8,06	29,91	217,94	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,27	16,90	97,27	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	13,63	15,58	62,80	435,46	
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	200/6	6,14	5,36	15,57	135,38	81
	Печень по-строгановски	50/50	13,74	9,57	8,93	178,2	261/354
	Макаронные изделия отварные	150	5,85	3,91	36,68	209,26	317
	Компот из свежемороженой ягод	180	0,18	0,07	19,28	76,14	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	36	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		736	29,83	27,59	106,88	797,56	
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 молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	5,54	6,48	32,06	207,19	182
	Чай с молоком	180	2,75	2,25	14,24	86,2	394
	Батон с сыром	30/10	5,02	3,10	15,96	105,40	97/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		425	13,31	11,83	62,26	398,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1946	57,44	55,25	271,65	1798	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 Сад БЯ (Н1Д3)							
ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом и маслом	30/10/5	2,79	3,78	23,13	129,65	102
	Суп молочный с вермишелью и маслом	200/5	4,98	7,81	17,55	159,78	120
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	7,83	11,59	50,67	327,89	
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	0,26	21	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	3,57	5,28	20,13	142,85	440
	Хлеб Пшеничный	20	1,60	0,10	10,60	48,00	б/н
	Хлеб Пшенично-ржаной	15	0,99	0,18	8,0	36	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		678	21,3	23,31	91,74	698,95	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	9,29	8,45	35,36	253,22	183
	Молоко пастеризованное 2,5%	180	5,40	4,50	8,46	95,40	б/н
	Хлеб Пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	71,00	б/н
	Булочка домашняя	70	4,89	9,15	41,08	267,38	469 бя
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		485	21,98	22,25	100,8	687	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1753	51,62	57,36	260,69	1781	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 Сад БЯ (Н1Д4)							
ЗАВТРАК	Батон с сыром	30/10	5,02	3,10	15,96	105,40	97/1
	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	6,81	6,46	31,71	205,33	182
	Чай с лимоном	180/14/5	0,14	0,00	14,15	55,64	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		444	11,97	9,56	61,82	366,37	
ЗАВТРАК 2	Напиток из сушеных яблок	150	0,43	0,01	19,28	79	388
	Апельсины	50	0,5	0,05	5,9	24	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,67	0,25	25,16	103	
ОБЕД	Овощи свежие (помидор)	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	36	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,21	20,85	133,77	841,59	
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	9,22	5,63	11,54	133,03	240 бя
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	490
	Молоко пастеризованное 2,5%	180	5,40	4,50	8,46	95,40	б/н
	Коржики молочные	50	2,97	6,11	32,81	197,10	496 бя
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		325	18,67	17,51	61,13	474,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1879	56,52	47,97	296,43	1821	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 Сад БЯ (Н1Д5)							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	30/5	2,74	3,78	15,96	102,06	100
	Каша молочная из манной крупы с маслом	200/5	6,23	6,44	32,64	212,05	181
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	9,03	10,22	58,59	352,57	
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
	Котлеты из птицы запеченные с соусом молочным	70	11,23	12,31	11,72	120,0	307
	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
	Хлеб Пшеничный	20	1,60	0,10	10,60	48,00	б/н
	Хлеб Пшенично-ржаной	15	0,99	0,18	8,0	36	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		641	25,75	25,32	94,22	708,51	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Снежок 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	78,00	б/н
	Запеканка из творога с морковью	150	15,83	11,80	36,26	310,98	238 бя
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	490
	Булочка дорожная	70	4,82	11,01	38,38	273,69	470
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		340	24,89	27,01	96,74	728,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1606	59,91	62,79	269,98	1776	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 Сад БЯ (Н2Д1)							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	30/5	2,74	3,78	15,96	102,06	100
	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	9,29	8,45	35,36	253,22	183
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	12,09	12,23	61,31	393,74	
ЗАВТРАК 2	Сок "Сады придонья"	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
	Рассольник ленинградский	200/6/5	4,49	7,62	13,86	142,93	76
	Котлеты из говядины "Здоровье" (БЯ)	70	9,41	8,75	7,92	148,55	99 бя
	Соус томатный	30	0,3	1,1	2,13	19,7	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
	Хлеб Пшеничный	20	1,60	0,10	10,60	48,00	б/н
	Хлеб Пшенично-ржаной	15	0,99	0,18	8,0	36	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		706	22,64	23,76	118,84	782,52	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные с маслом	100/5	13,66	7,64	14,75	181,87	230 бя
	Молоко пастеризованное 2,5%	180	5,40	4,50	8,46	95,40	б/н
	Хлеб Пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	71,00	б/н
	Булочка дорожная	70	4,82	11,01	38,38	273,69	470
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		385	26,28	23,3	77,49	621,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1671	61,01	59,29	274,89	1867	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 Сад БЯ (Н2Д2)							
ЗАВТРАК	Батон с сыром и маслом	30/5/5	3,90	5,25	15,99	120,25	97
	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	5,54	6,48	32,06	207,19	182
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	9,50	11,73	58,04	365,9	
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	60	12,34	5,50	5,53	121,61	35 БЯ
	Соус сметанный	20	0,29	0,77	1,24	13,22	354
	Рис припущенный	150	3,85	3,74	40,05	209,28	316
	Компот из свежзамороженных 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	36	б/н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		721	25,16	26,98	103,48	755,61	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макароны запеченные с сыром	150/10	8,38	7,78	37,04	251,78	207
	Чай с молоком	180	2,75	2,25	14,24	86,2	394
	Хлеб Пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	71,00	б/н
	Сдоба обыкновенная	70	5,48	3,58	41,04	221,00	468
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		440	19,01	13,76	108,22	629,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1816	54,42	52,92	290,35	1845	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 Сад БЯ (Н2Д3)							
ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом и маслом	30/10/5	2,79	3,78	23,13	129,65	102
	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	200/5	5,21	6,44	33,70	213,24	182
	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,14	0,00	14,15	55,64	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		449	8,14	10,22	70,98	398,53	
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	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	3,57	5,28	20,13	142,85	440
	Компот из изюма	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	36	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		688	23,47	28,06	98,68	716,7	
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 изюмом запеченный	80	10,93	5,94	19,63	173,32	235 бя
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	490
	Булочка домашняя	70	4,89	9,15	41,08	267,38	469 бя
	Снежок 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	78,00	б/н
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		265	19,7	18,86	80,03	567,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1712	51,7	57,15	283,52	1861	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 Сад БЯ (Н2Д4)							
ЗАВТРАК	Батон с сыром	30/10	5,02	3,10	15,96	105,40	97/1
	Суп молочный с вермишелью и маслом	200/5	4,86	7,63	17,12	155,9	120
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,27	16,90	97,27	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	12,76	13	49,98	358,57	
ЗАВТРАК 2	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,06	0,00	10,38	39,54	388
	Апельсины	50	0,5	0,05	5,9	24	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,56	0,05	16,28	63,54	
ОБЕД	Овощи свежие (помидоры)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	71
	Суп с томатом, мясом и сметаной	200/6/5	3,12	4,18	9,60	88,45	80 бя
	Тефтели рыбные запеченные	70	11,43	6,68	9,26	144,0	261
	Соус молочный	30	0,65	1,68	2,13	26,12	354
	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,46	10,37	22,32	196,32	321
	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	б/н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		744	20,16	22,77	81,31	607,36	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Икра кабачковая	30	0,00	2,10	2,10	27	217
	Макароны запеченные с сыром	150/10	8,38	7,78	37,04	251,78	207
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	38,46	392
	Хлеб Пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	71,00	б/н
	Коржики молочные	50	3,14	5,26	32,79	190,0	496 бя
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	15	18,58	110,96	664,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1799	48,3	54,35	260,47	1683	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 Сад БЯ (Н2Д5)							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	30/5	2,74	3,78	15,96	102,06	100
	Каша молочная из пшенной крупы с маслом	200/5	6,50	7,11	30,71	211,4	182
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	9,30	10,89	56,66	351,92	
ЗАВТРАК 2	Напиток из свежемороженых ягод	150	0,08	0,03	8,02	31,72	388
	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
	Хлеб Пшеничный	20	1,60	0,10	10,60	48,00	б/н
	Хлеб Пшенично-ржаной	15	0,99	0,18	8,0	36	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		696	23,26	25,51	111,44	779,48	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	150	15,83	11,80	36,26	310,98	238 бя
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	490
	Молоко пастеризованное 2,5%	180	5,40	4,50	8,46	95,40	б/н
	Сдоба обыкновенная	70	5,48	3,58	41,04	221,00	468
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		415	27,79	21,15	94,08	676,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1751	60,67	57,82	276,08	1868	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17579	580,86	566,75	2790,9	18203	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1758	58	57	279	1820	