



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Стриганский детский сад»
Е. А. Анохина

10 дневное Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.95	6.75	15.48	140.28	33
	Бутерброд с маслом	35	2.10	7.52	12.78	127.75	1
	Какао с молоком	180	3.24	2.97	12.33	90	292
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	10.29	17.24	40.59	358.03	
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	3.04	1.71	11.02	85.27	32
	Голубцы ленивые (2 вариант)	120	8.64	6.96	7.76	130.4	122
	Соус томатный	20	0.20	0.87	1.20	13.33	159
	Компот из свежих фруктов	150	0.00	0.00	13.40	52.03	124
	Хлеб ржаной	30	1.08	0.27	9.36	44.55	11
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.40	59.7	10
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	14.94	10.08	54.14	385.28	
Полдник	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	8.19	22.5	286
	Шанежка с картофелем	70	7.35	7.23	38.73	249.67	572
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7.44	7.23	46.92	272.17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1145	32.67	34.55	141.65	1015.48	
День 2							
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	5.93	7.17	26.06	193.17	184
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.40	59.7	10
	Кофейный напиток	150	1.12	0.97	16.80	80.25	432
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	9.03	8.41	54.26	333.12	
Обед	Горошек зеленый	40	1.24	1.48	2.56	28.8	1/1
	Борщ с капустой и картофелем	150/5	1.12	2.93	7.12	59.25	36
	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.17	119.6	434
	Котлета рыбная рубленая запеченная	50	6.70	4.90	7.50	99.8	239
	Соус белый основной	20	3.73	3.47	0.73	49.33	163
	Компот из сухофруктов	180	0.94	0.00	24.26	96.7	122
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.40	59.7	10
	Хлеб ржаной	30	1.08	0.27	9.36	44.55	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	19.52	19.04	77.10	557.73	
Полдник	Чай с молоком и сахаром	180	1.26	0.99	10.17	53.1	287
	"Гребешок" из дрожжевого теста	70	7.00	4.55	57.63	299.83	592
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8.26	5.54	67.80	352.93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	36.81	32.99	199.16	1243.78	
День 3							
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	150	6.58	6.58	27.07	194.64	185
	Бутерброд с маслом	35	2.10	7.52	12.78	127.75	1
	Какао с молоком	180	3.24	2.97	12.33	90	292
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	11.92	17.07	52.18	412.39	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0.53	3.33	2.73	42.67	20/1
	Щи со сметаной	180	1.51	1.21	6.64	44.39	30
	Макаронные изделия отварные	130/4	4.77	3.64	28.86	169.87	147
	Тефтели из говядины (паровые)	70	6.93	5.74	5.95	103.6	106
	Соус томатный	20	0.20	0.87	1.20	13.33	159
	Кисель	180	0.00	0.00	25.43	101.52	411
	Хлеб ржаной	30	1.08	0.27	9.36	44.55	11
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.40	59.7	10
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	17.00	15.33	91.57	579.63	
Полдник	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	8.19	22.5	286
	Бутерброд с повидлом	50	1.50	4.69	23.06	138.75	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	1.59	4.69	31.25	161.25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	30.51	37.09	175.00	1153.27	
День 4							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	150	4.17	5.70	29.11	185.12	183
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.40	59.7	10
	Кофейный напиток на молоке	180	2.52	1.98	13.32	78.3	290
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8.67	7.95	53.83	323.12	
Обед	Суп овощной на курином бульоне	180	3.10	0.45	7.52	55.08	39
	Жаркое по-домашнему	130	13.12	13.42	12.00	221.58	96
	Компот из сухофруктов	180	0.94	0.00	24.26	96.7	122
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.40	59.7	10
	Хлеб ржаной	30	1.08	0.27	9.36	44.55	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	20.22	14.41	64.54	477.61	
Полдник	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	8.19	22.5	286
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1	609
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	2.34	2.94	30.51	147.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1120	31.23	25.30	148.88	948.33	
День 5							

Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	3.66	5.70	17.11	134.64	194
	Бутерброд с маслом	35	2.10	7.52	12.78	127.75	1
	Какао с молоком	180	3.24	2.97	12.33	90	292
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	9.00	16.19	42.22	352.39	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0.87	1.80	4.13	36	5
	Суп картофельный с горохом и гречками	180	4.61	3.24	13.39	101.52	99
	Рыба, тушенная с овощами	70	6.77	3.68	2.86	71.17	4/7
	Рис отварной	130	3.20	5.27	29.30	177.32	419
	Кисель	180	0.00	0.00	25.43	101.52	411
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.40	59.7	10
	Хлеб ржаной	30	1.08	0.27	9.36	44.55	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	18.51	14.53	95.87	591.78	
Полдник	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	8.19	22.5	286
	Вафли	30	0.00	0.00	0.00	0	5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	0.09	0.00	8.19	22.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	27.60	30.72	146.28	966.67	
День 6							
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	5.19	5.57	26.85	179.27	186
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.40	59.7	10
	Кофейный напиток на молоке	180	2.52	1.98	13.32	78.3	290
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	9.69	7.82	51.57	317.27	
Обед	Суп картофельный протертый с гречками	180	3.60	5.40	19.22	144.81	63
	Капуста тушенная	130	2.76	5.82	6.05	103.74	48
	Котлеты рубленые из птицы	70	7.28	7.98	8.19	135.8	131
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	28.53	117.9	402
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.40	59.7	10
	Хлеб ржаной	30	1.08	0.27	9.36	44.55	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	17.24	19.83	82.75	606.5	
Полдник	Чай с молоком и сахаром	180	1.26	0.99	10.17	53.1	287
	Булочка домашняя	50	3.50	5.89	26.72	174.45	187
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	4.76	6.88	36.89	227.55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	31.69	34.53	171.21	1151.32	
День 7							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.41	6.43	25.68	182.92	198
	Бутерброд с маслом	35	2.10	7.52	12.78	127.75	1
	Какао с молоком	180	3.24	2.97	12.33	90	292
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	10.75	16.92	50.79	400.67	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.98	1.89	13.59	80.1	38
	Мясо тушеное с овощами в соусе	130	12.83	9.78	8.88	174.92	274
	Кисель	180	0.00	0.00	25.43	101.52	411
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.40	59.7	10
	Хлеб ржаной	30	1.08	0.27	9.36	44.55	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	17.87	12.21	68.66	460.79	
Полдник	Чай с молоком и сахаром	180	1.26	0.99	10.17	53.1	287
	Ватрушка с творогом	50	5.78	3.64	19.72	136.43	267
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	7.04	4.63	29.89	189.53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1145	35.66	33.76	149.34	1050.99	
День 8							
Завтрак	Запеканка из творога	135	21.84	15.73	27.88	342.27	227
	Бутерброд с маслом	35	2.10	7.52	12.78	127.75	1
	Соус молочный сладкий	30	1.24	1.03	2.42	35.31	113
	Кофейный напиток на молоке	180	2.52	1.98	13.32	78.3	290
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	27.70	26.26	56.40	583.63	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0.47	2.67	4.40	42.67	10/1
	Суп рыбный из консервов	180	7.33	1.87	11.99	108.61	42
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.10	4.43	29.30	187.71	175
	Гуляш	70	11.72	11.96	1.87	161.58	94
	Компот из кураги	180	1.62	0.09	21.15	91.98	163
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.40	59.7	10
	Хлеб ржаной	30	1.08	0.27	9.36	44.55	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	31.30	21.56	89.47	696.8	
Полдник	Молоко кипяченое	180	4.95	5.04	7.74	95.4	284
	Вафли	30	0.00	0.00	0.00	0	5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	4.95	5.04	7.74	95.4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	63.95	52.86	153.61	1375.83	
День 9							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4.60	5.93	24.51	169.75	200
	Бутерброд с маслом	35	2.10	7.52	12.78	127.75	1
	Какао с молоком	180	3.24	2.97	12.33	90	292
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	9.94	16.42	49.62	387.5	
Обед	Свекольник со сметаной	180	1.53	3.96	10.53	83.7	5/2
	Картофельная запеканка с мясом	70	8.15	8.22	6.61	133	382
	Соус томатный	20	0.20	0.87	1.20	13.33	159
	Кисель	180	0.00	0.00	25.43	101.52	411
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.40	59.7	10
	Хлеб ржаной	30	1.08	0.27	9.36	44.55	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	12.94	13.59	64.53	435.8	
Полдник	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	8.19	22.5	286
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1	609
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	2.34	2.94	30.51	147.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1085	25.22	32.95	144.66	970.9	
День 10							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	63	5.36	8.18	1.61	101.2	223
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.40	59.7	10
	Кофейный напиток на молоке	180	2.52	1.98	13.32	78.3	290

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		273	9.86	10.43	26.33	239.2	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	180	2.18	1.46	11.88	82.87	37
	Плов из курицы	130	12.42	15.95	21.15	279.5	133
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	28.53	117.9	402
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.40	59.7	10
	Хлеб ржаной	30	1.08	0.27	9.36	44.55	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	18.20	18.04	82.32	584.52	
Полдник	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	8.19	22.5	286
	Бутерброд с повидлом	50	1.50	4.69	23.06	138.75	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	1.59	4.69	31.25	161.25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1053	29.65	33.16	139.90	984.97	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		11728	344.99	347.91	1569.69	10861.54	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1172.8	34.50	34.79	156.97	1086.15	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968148

Владелец Анохина Елена Анатольевна

Действителен с 10.10.2025 по 10.10.2026