

Утверждаю заведующий
_____ Дурхеева Е.М.

Перспективное 10-дневное меню
на 2023-2024 учебный год
по МБДОУ «Усть – Алтанский детский сад»

	Наименование блюд	Объем порций 3-7 лет	белки	Жиры	углево ды	Энерг. цен. Калл.	Вит. С	№ тех. карты
	1-ый день							
	Завтрак							
1	Каша манная с маслом	200	6	8,2	29,3	215	0,49	8
2	Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	117	0,6	5
3	Бутерброд с сыром	30	3,4	6,9	10	69	0	2
	2-завтрак							
	сок	180	1	0,2	17,8	78	4,3	18
	Обед							
1	Салат морковный	50	0,4	0,1	3,9	41,3	1,5	19
2	Домашняя лапша с курицей	200	5	7,7	11	129	3,4	30
3	Ленивые голубцы	150	16,86	13,14	15,72	248,58	2	37
4	кисель	180	-	-	18	68,4	-	15
5	хлеб	45	3,68	0,8	20,9	103,4	-	3
	Полдник							
1	печенье	60	8,8	2,8	35,1	173	-	49
2	Чай с сахаром	180/6	-	-	8,4	34	-	6
	Итого за 1 день		43,73	53,99	190,8	1276,69	12,69	
	2-ой день							
	Завтрак							
1	Каша рисовая с маслом	200	5	8,2	27,3	180,1	0,49	10
2	Чай с сахаром	180/6	-	-	8,4	34	-	6
3	Хлеб с маслом	30/5	3,2	4,1	7	62	-	3
	2-ой завтрак							
1	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	4,2	17
	Обед							
1	Винегрет	60	0,8	7,6	6	96	3,9	4
2	Щи с мясом со сметаной	180	4,2	6,5	6,1	98,1	12,67	31
3	Рожки отварные	150	4	3,4	19,4	111,8	-	36
4	Котлета мясная	70	14,5	16,4	12,9	259	0,05	38
5	Компот из с/ф	180	0,4	0,0	7	102	0,8	14
6	хлеб	45	3,68	0,8	20,9	103,4	-	3
	Полдник							
1	Ватрушка с творогом	60	2,1	9,7	41,1	195	0,04	51
2	Чай с сахаром	180/6	-	-	8,4	34	-	6
	Итого за 2-ой день		48,86	43,62	239,66	1319,8	37,19	

	3-ий день							
	Завтрак							
1	Суп молочный с вермишелью	200	6,6	9	20,64	187,04	0,9	13
2	Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6	5
3	Хлеб с маслом	30/5	3,2	4,1	7	62	-	3
	2-ой завтрак							
	Сок	180	1	0,2	17,8	78	4,3	18
	Обед							
1	Салат свекольный	50	0,8	2,9	1,5	45,6	1,9	21
2	Суп гороховый с мясом	200	3,6	4,5	20,0	144	8,1	28
3	Плов с курицей	200	18,6	2,1	39,3	433	0,78	35
4	кисель	180	-	-	18	68,4	-	15
5	Хлеб	45	3,68	0,8	20,9	103,4	-	3
	Полдник							
1	Блины	100	11,2	21,4	49,2	236	0,55	53
2	Чай с сахаром	180/6	-	-	8,4	34	-	6
	Итого за 3-ий день		58,12	43,23	222,6	1498,4	10,53	
	4-ый день							
	Завтрак							
1	Каша комбинированная с маслом	200	4,5	9,2	13,3	92	0,0	12
2	Чай с сахаром	180/6	-	-	8,4	34	-	6
3	Хлеб с маслом	30/5	5,99	0,65	12,59	101,7	-	3
	2-ой завтрак							
	Груша	100	0,3	0,4	10,3	47	5	16
	Обед							
1	Борщ с мясом со сметаной	200	5,6	8,3	10,3	141	10	26
2	Макароньы отварные	150	4,0	3,4	19,5	111,8		36
3	Тефтеля мясная	70	14,5	16,4	12,9	259	0,05	38
4	Компот из с/ф	180	0,4	0,0	7	102	0,8	14
5	хлеб	45	3,68	0,8	20,9	103,4	-	3
	Полдник							
1	Пирог с джемом	100	5,9	3,1	54,6	265	0,08	55
2	Чай с сахаром	180/6	-	-	8,4	34	-	6
	Итого за 4-ый день		42,14	30,46	223,94	1055	46,31	
	5-ый день							
	Завтрак							
1	омлет	150	15,4	21	2,9	129	0,2	7
2	Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6	5
3	Бутерброд с сыром	30	3,4	6,9	10	69	0	2
	2-ой завтрак							
1	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	18
	Обед							
1	Салат морковно-яблочный	50	0,4	0,1	3,9	41,3	1,5	23
2	Рассольник с мясом со сметаной	200	5,5	4,5	4	119	4,4	27

3	Рис отварной	150	4,05	6,58	30,54	200,26	2,4	46
4	Рыбная котлета	75	11,19	19,82	22,62	375,67	0,11	40
5	кисель	180	-	-	18	68,4	-	15
6	Хлеб	45	3,68	0,8	20,9	103,4	-	3
	Полдник							
1	Пирог бисквитный	90	6,3	5,01	43,7	206,8	0,07	
2	Чай с сахаром	180/6	-	-	8,4	34	-	6
	Итого за 5-ый день		46,43	71,23	201,33	1824,78	15,1	
	6-ой день							
	Завтрак							
1	Каша манная с маслом	200	6	8,2	29,3	215	0,49	8
2	Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	117	0,6	5
3	Бутерброд с сыром	30	3,4	6,9	10	69	0	2
	2-ой завтрак							
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	17
	Обед							
1	Салат витаминный	50	0,8	2,9	4	45,6	1,9	20
2	Суп с клецками с мясом	200	5	7,7	11	129	3,4	25
3	Тефтеля мясная	70	14,5	16,4	12,9	259	0,05	38
4	Гречневая каша	130	7,2	5,9	33	166,5	0,0	34
5	Компот из с/ф	180	0,4	0,0	7	102	0,8	14
6	хлеб	45	3,68	0,8	20,9	103,4	-	3
	Полдник							
1	Булочка	90	-	6,8	43,02	260,01	0,02	52
2	Чай с сахаром	180/6	-	-	8,4	34	-	6
	Итого за 6-ой день		46,83	66,27	267,96	1887,16	22,36	
	7-ой день							
	Завтрак							
1	Каша рисовая с маслом	200	5	7,9	27,3	180,1	0,49	10
2	Чай с сахаром	180/6	-	-	8,4	34	-	6
3	Хлеб с маслом	30/5	5,99	0,65	12,59	101,7	-	3
	2-ой завтрак							
1	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	18
	Обед							
1	Суп с сайрой	200	11,75	2,6	16,65	150,85	8,02	24
2	Ленивые голубцы	150	16,86	13,14	15,72	248,58	2	37
3	Кисель	180	-	-	18	68,4	-	15
4	хлеб	45	3,68	0,8	20,9	103,4	-	3
	Полдник							
1	Вафля	24	0,7	0,79	18,6	85	-	54
2	Конфета	35	-	-	0,86	3,6		
3	Чай с сахаром	180/6	-	-	8,4	34	-	6
	Итого за 7-ой день		44,48	26,76	173,14	1055,53	12,24	
	8-ой день							
	Завтрак							
1	Каша комбинированная с маслом	200	4,5	9,2	13,3	92	0,0	12

2	Чай с сахаром	180/6	-	-	8,4	34	-	6
3	Хлеб с маслом	30/5	5,99	0,65	12,59	101,7	-	3
	2-завтрак							
	Банан	100	0,5	1,5	21	96	10	18
	Обед							
1	Борщ с мясом со сметаной	200	5,6	8,3	10,3	141	10	26
2	Рожки отварные	150	4	3,4	19,4	111,8	-	36
3	Котлета мясная	80	14,5	16,4	12,9	259	0,05	38
4	Компот из с/ф	180	0,4	0,0	7	102	0,8	14
5	хлеб	45	3,68	0,8	20,9	103,4	-	3
	Полдник							
1	Коржик молочный	20	1,4	2,4	12,9	78,33	0,012	50
2	Чай с сахаром	180/6	-	-	8,4	34	-	6
	Итого за 8-ой день		50,32	35,36	221,72	1080,21	27,28	
	9-ый день							
	Завтрак							
1	Суп молочный с вермишелью	200	6,6	9	20,64	187,04	0,9	13
2	Чай с сахаром	180/6	-	-	8,4	34	-	6
3	Хлеб с маслом	30/5	5,99	0,65	12,59	101,7	-	3
	2-ой завтрак							
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	18
	Обед							
1	Салат «Здоровье»	50	0,8	2,9	1,5	45,6	1,9	22
2	Щи с мясом со сметаной	180	4,2	6,5	6,1	98,1	12,67	31
3	Рис отварной	150	4,05	6,58	30,54	200,26	2,4	46
4	Рыбная котлета	70	12,7	0,4	0	54,6	0	40
5	Кисель	180	-	-	18	68,4	-	15
6	Хлеб	45	3,68	0,8	20,9	103,4	-	3
	Полдник							
1	Булочка	60	6,0	4,4	9,8	99	1,11	48
2	Чай с сахаром	180/6	-	-	8,4	34	-	6
	Итого за 9-ый день		40,81	49,14	194,59	1499,45	34,46	
	10-ый день							
	Завтрак							
1	омлет	150	15,4	21	2,9	129	0,2	7
2	Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6	5
3	Бутерброд с сыром	30	3,4	6,9	10	69	0	2
	2-ой завтрак							
	Груша	100	0,3	0,4	10,3	47	5	16
	Обед							
1	Салат из свеклы	50	0,8	2,9	4	45,6	1,8	21
2	Суп вермишелевый с мясом	200	4,2	5,2	6,6	100	6,5	29
3	Жаркое по-домашнему	200	15	16,3	20,6	291	2,86	32
4	Компот из с/ф	30	3,4	6,9	10	69	0	2
5	Хлеб	45	3,68	0,8	20,9	103,4	-	3
	Полдник							
1	Пирог бисквитный	90	6,3	5,01	43,7	206,8	0,070	

2	Чай с сахаром	180/6	-	-	8,4	34	-	6
	Итого за 10-ый день		55,96	68,9	221,56	1201,8	13,74	