

Утверждено приказом *№ 30 от 14.09.2022 г.*
Заведующего МДОУ *№ 1* комбинированного вида
П. Уразово Белгородской области *Г.В. Колиух.*



10-ДНЕВНОЕ

Перспективное меню для детей дошкольного
возраста с 10.5 часовым пребыванием

Осенне - Зимнее

2022-2023гг.

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Понедельник 1							
ЗАВТРАК	<u>Каша гречневая с маслом и сахаром</u>						
		160	6,33	5,42	39,03	220,60	165
	<u>Бутерброд с повидлом</u>						
		40/15	3,35	4,64	19,28	128,2	1
	<u>Чай с сахаром</u>						
		200	0,0	0,0	14,97	56,1	392
II- ЗАВТРАК	<u>Сок</u>						
		150	0,75(5,6)	0,0(6,4)	13,65(9,4)	57,0(116,0)	399(93)
ОБЕД	<u>Борщ со сметаной</u>						
		200/12	6,74	10,39	15,62	199,62	57
	<u>Салат из солёных огурцов</u>						
		60	0,99	17,64	1,99	29,41	21
	<u>Картофель тушёный с мясом и овощами</u>						
		200	12,88	12,78	21,19	247,75	295
	<u>Компот из сухофруктов</u>						
		180	0,54	0,0	27,85	107,7	376
	<u>Хлеб ржаной</u>						
		50	1,73	0,25	14,98	79,18	4
ПОЛДНИК	<u>Суп вермишелевый молочный</u>						
		200	8,23	10,74	33,23	255,10	93
	<u>Кондитерские изделия</u>						
		50	2,96	4,0	10,24	170,4	151
	<u>Какао с молоком</u>						
		200	5,3	6,82	23,5	168,85	397
ИТОГО							
			52,36	56,36	272,59	1800,93	

Вторник 1 ЗАВТРАК	<u>Каша рисовая молочная жидкая</u>	200	8,6	11,97	30,78	258,35	185
	<u>Бутерброд с маслом</u>	40/5	7,37	8,73	19,28	182,35	3
	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,0	0,0	14,97	56,1	392
II- ЗАВТРАК	<u>Фрукты</u>	90	0,24	0,0	12,13	50,4	368
ОБЕД	<u>Суп рыбный</u>	200	6,65	9,31	19,75	145,94	87
	<u>Макароны отварные</u>	130	6,27	4,66	45,16	236,6	204
	<u>Котлета мясная</u>	80	13,88	20,96	7,13	268,78	282
	<u>Соус томатный</u>	20	0,49	0,33	3,77	16,76	348
	<u>Салат свекольный</u>	60	0,78	1,99	1,0	39,48	33
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	1,73	0,25	14,98	79,18	4
	<u>Напиток лимонный</u>	180	0,18	0,0	15,63	62,1	374
ПОЛДНИК	<u>Рагу овощное</u>	150	2,96	9,11	18,35	165,77	137
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3,05	0,34	20,06	95,62	5
	<u>Кофейный напиток</u>	200	5,6	6,4	24,37	172,1	395
Итого			65,31	76,39	266,84	1955,59	
Среда 1 завтрак	<u>Омлет натуральный</u>	80	7,75	11,24	1,67	139,15	215

	<u>Икра кабачковая</u>						
		60	0,6	3,6	4,2	54,0	53
	<u>Хлеб пшеничный</u>						
		40	3,05	0,34	20,06	95,62	5
	<u>Чай с молоком</u>						
		200	5,06	6,4	24,37	172,1	393
	<u>Бутерброд с маслом</u>						
		40/5	3,35	4,64	19,28	128,2	1
П- ЗАВТРАК	<u>Сок</u>						
		150	1,5	0,0	4,5	92,7	399
ОБЕД	<u>Суп гречневый</u>						
		200	2,47	6,9	17,33	128,79	82
	<u>Картофельное пюре</u>						
		150	2,73	4,97	20,61	134,14	321
	<u>Печень по-строгановски</u>						
		80	15,06	10,11	5,43	167,92	279
	<u>Салат витаминный</u>						
		60	0,67	1,99	3,08	32,75	20
	<u>Компот из сухофруктов</u>						
		180	0,54	0,0	27,85	107,7	376
	<u>Хлеб ржаной</u>						
		50	1,73	0,25	14,98	79,18	4
ПОЛДНИК	<u>Лапшевник с творогом и сгущённым молоком</u>	150/15	13,31	8,93	62,41	377,17	212
	<u>Кефир с сахаром</u>						
		200	5,6	6,4	23,17	174,1	401
ИТОГО							
			72,81	71,64	274,52	2105,22	
Четверг I	<u>Каша пшённая молочная жидкая</u>						
завтрак		200	8,63	11,24	30,25	255,6	185
	<u>Бутерброд с маслом</u>						
		40/5	7,37	8,73	19,28	182,35	3
	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,0	0,0	14,97	56,1	392

II- ЗАВТРАК	<u>Сок</u>						
		150	0,6	0,0	21,3	90,0	399
ОБЕД	<u>Свекольник со сметаной</u>						
		200/12	7,38	11,76	13,8	203,58	58
	<u>Плов из птицы</u>						
		200	24,25	17,01	41,32	404,32	304
	<u>Огурец (помидор) солёный</u>						
		50	-	-	1,68	8,34	21
	<u>Хлеб ржаной</u>						
		50	1,73	0,25	14,98	79,18	4
	<u>Кисель фруктовый</u>						
		180	0,06	0,0	23,09	89,3	384
ПОЛДНИК	<u>Сырники из творога со сметаной</u>						
		150/12	19,04	16,8	32,8	363,68	231
	<u>Какао с молоком</u>						
		200	5,3	6,82	23,5	168,85	397
ИТОГО							
			76,18	74,48	253,31	1993,37	
Пятница I завтрак	<u>Каша манная молочная</u>						
		200	8,46	10,69	32,75	253,6	185
	<u>Чай с сахаром</u>						
		200	0,09	0,01	15,27	59,4	393
	<u>Бутерброд с маслом</u>						
		40/5	3,13	5,56	21,41	133,66	3
II- ЗАВТРАК	<u>Фрукты</u>						
		90	0,88	0,0	14,41	59,4	368
обед	<u>Суп с мясными фрикадельками</u>						
		200	13,98	10,6	16,86	213,88	83
	<u>Биточки рыбные</u>						
		80	8,23	5,53	5,93	105,82	255

	<u>Картофельное пюре</u>						
		150	2,73	4,97	20,61	134,14	321
	<u>Соус томатный</u>						
		20	0,49	0,33	3,77	16,76	348
	<u>Салат морковный</u>						
		60	0,78	1,99	1,0	39,48	41
	<u>Хлеб ржаной</u>						
		50	1,73	0,25	14,98	79,18	4
	<u>Компот из сухофруктов</u>						
		180	0,54	0,0	27,85	107,7	376
ПОЛДНИК	<u>Салат из отварного картофеля с зелёным горошком</u>						
		150	2,21	1,99	18,84	86,74	25
	<u>Яйцо отварное</u>						
		40	6,35	5,7	0,35	78,5	213
	<u>Хлеб пшеничный</u>						
		40	3,05	0,34	20,06	95,62	5
	<u>Кофейный напиток</u>						
		200	4,2	4,8	22,02	143,1	395
ИТОГО			62,43		287,29		
				50,66		1730,91	
Понедельник 2	<u>Макаронные отварные с сахаром</u>						
завтрак		160	9,72	9,01	50,15	309,3	206
	<u>Бутерброд с маслом</u>						
		40/5	3,13	5,56	21,41	133,66	1
	<u>Чай с сахаром</u>						
		200	0,0	0,0	14,97	56,1	392
II- ЗАВТРАК	<u>Сок</u>						
		150	0,75	0,0	13,65	57,0	399
ОБЕД	<u>Борщ</u>						
		200	6,51	8,43	15,25	174,12	56
	<u>Картофельное пюре</u>						
		150	2,73	4,97	20,61	134,14	321
	<u>Гуляш из отварного мяса</u>						

		80	8,28	7,59	5,64	123,48	277
	<u>Салат витаминный</u>						
		60	0,67	1,99	3,08	32,75	20
	<u>Хлеб ржаной</u>						
		50	1,73	0,25	14,98	79,18	1
	<u>Компот из сухофруктов</u>						
		180	0,54	0,0	27,85	107,7	376
ПОЛДНИК	<u>Каша пшеничная молочная жидкая</u>						
		200	8,63	11,24	30,25	255,6	185
	<u>Какао с молоком</u>						
		200	6,1	6,7	24,95	179,38	397
	<u>Кондитерские изделия</u>						
		50	4,2	3,0	30,4	178,8	151
ИТОГО			60,27	62,38	275,19	2000,96	
Вторник 2 завтрак	<u>Каша рисовая вязкая с изюмом</u>						
		150	9,21	10,82	56,3	347,28	176
	<u>Бутерброд с маслом</u>						
		40/5	3,13	5,56	21,41	133,66	1
	<u>Чай с сахаром</u>						
		200	0,0	0,0	14,97	56,1	392
II- ЗАВТРАК	<u>Фрукты</u>						
		90	0,24	0,0	12,13	50,4	368
обед	<u>Суп вермишелевый</u>						
		200	2,47	6,73	6,9	137,78	82
	<u>Каша гречневая</u>						
		140	6,33	5,42	34,04	201,9	167
	<u>Соус томатный</u>						
		20	0,49	0,33	3,77	16,76	348
	<u>Огурец (помидор) солёный</u>						
		50	-	-	1,68	8,34	21

	<u>Котлета мясная</u>						
		80	13,88	20,96	7,13	268,78	282
	<u>Хлеб ржаной</u>						
		50	1,73	025	14,98	79,18	4
	<u>Напиток лимонный</u>						
		180	0,18	0,0	15,63	62,1	374
ПОЛДНИК	<u>Салат витаминный</u>						
		60	0,67	1,99	3,08	32,75	20
	<u>Омлет натуральный</u>						
		80	7,75	11,24	1,67	139,15	215
	<u>Хлеб пшеничный</u>						
		40	3,05	0,34	20,06	95,62	5
	<u>Кофейный напиток</u>						
		200	5,6	6,4	24,37	172,1	395
ИТОГО							
			57,56	69,51	256,2	1876,6	
Среда2	<u>Суп молочный с вермишелью</u>						
ЗАВТРАК		200	8,6	11,97	30,78	258,35	185
	<u>Бутерброд с маслом</u>						
		40/5	7,37	8,73	19,28	182,35	3
	<u>Чай с сахаром</u>						
		200	0,09	0,01	15,27	59,4	393
II- ЗАВТРАК	<u>Сок</u>						
		150	0,6	0,0	21,3	90,0	399
обед	<u>Суп гречневый</u>						
		200	6,65	9,31	19,75	145,94	87
	<u>Картофель тушёный с птицей</u>						
		200	12,88	12,78	21,19	247,75	295
	<u>Салат из солёных огурцов</u>						
		60	0,99	17,64	1,99	29,41	21
	<u>Компот из сухофруктов</u>						
		180	0,54	0,0	27,85	107,7	376

	<u>Хлеб ржаной</u>						
		50	1,73	025	14,98	79,18	4
ПОЛДНИК	<u>Пудинг творожный с молоком сгущённым</u>	150/15	18,3	14,86	37,92	365,26	235
	<u>Кефир с сахаром</u>						
		200	5,6	6,4	23,17	174,1	401
ИТОГО							
		65,06	78,57	257,41	1933,32		
Четверг 2	<u>Омлет натуральный</u>						
		80	7,75	11,24	1,67	139,15	215
завтрак	<u>Икра кабачковая</u>						
		60	0,6	3,6	4,2	54,0	53
	<u>Хлеб пшеничный</u>						
		40	3,05	0,4	20,06	95,62	5
	<u>Чай с сахаром</u>						
		200	5,06	6,4	24,37	172,1	394
	<u>Бутерброд с маслом</u>						
		40/5	3,35	4,64	19,28	128,2	1
II- ЗАВТРАК	<u>Сок</u>						
		150	1,5	0,0	4,5	92,7	399
обед	<u>Рассольник со сметаной</u>						
		200\12	2,79	7,75	13,51	133,16	76
	<u>Каша пшённая вязкая</u>						
		140	4,21	4,61	33,2	183,2	168
	<u>Тефтеля мясная</u>						
		80	8,62	7,84	10,17	145,88	287
	<u>Соус томатный</u>						
		20	0,49	0,33	3,77	16,76	348
	<u>Салат свекольный</u>						
		60	0,78	1,99	1,0	39,48	33
	<u>Хлеб ржаной</u>						

		50	1,73	025	14,98	79,18	4
	<u>Кисель фруктовый</u>						
		180	0,06	0,0	23,09	89,3	384
ПОЛДНИК	<u>Оладьи с повидлом</u>						
		110/15	17,8	15,42	31,56	340,04	449
	<u>Какао с молоком</u>						
		200	6,1	6,7	24,95	179,38	397
ИТОГО							
			61,73	69,21	248,13	1854,85	
Пятница 2	<u>Вареники ленивые со сметаной</u>						
завтрак		150/12	18,77	18,6	32,82	378,8	229
	<u>Бутерброд с маслом</u>						
		40/5	3,13	5,56	21,41	133,66	3
	<u>Чай с сахаром</u>						
		200	0,0	0,0	14,97	56,1	392
II- ЗАВТРАК	<u>Фрукты</u>						
		90	0,72	0,0	61,2	32,4	368
обед	<u>Суп гороховый</u>						
		200	6,3	5,81	18,76	148,81	81
	<u>Макароны отварные</u>						
		130	6,27	4,66	45,16	236,6	204
	<u>Гуляш из отварного мяса</u>						
		80	8,28	7,59	5,64	123,48	277
	<u>Салат витаминный</u>						
		60	0,67	1,99	3,08	32,75	20
	<u>Компот из сухофруктов</u>						
		180	0,54	0,0	27,85	107,7	376
	<u>Хлеб ржаной</u>						
		50	1,73	025	14,98	79,18	4
ПОЛДНИК	<u>Каша манная молочная</u>						
		200	8,46	10,69	32,75	253,6	185

	<u>Кофейный напиток</u>						
		200	5,6	6,4	24,37	172,1	395
	<u>Кондитерские изделия</u>						
		50	2,9	0,45	16,83	79,45	153
ИТОГО							
		66,36	67,02	288,29	1978,32		