

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о.заведующего

МБДОУ № 26 «Солнышко»



## **Примерное десятидневное меню**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 26 «Солнышко» с.Романовка

Шкотовского муниципального округа

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная «Геркулес»	200	8,59	13,79	1,66	164,79	№93
Батон с маслом и сыр	25/7/5	0,03	4,13	0,04	37,38	№99
Чай	200	3,11	3,39	15,08	100,58	№40
Хлеб подольский	20	2,37	0,3	14,49	71,67	№1
<b>Итого за прием</b>		13,86	18,23	66,4	484,1	
<b>Второй завтрак</b>						
сок	170	0,85	0,17	17,17	72,83	№243
<b>Итого за прием</b>		0,85	0,17	17,17	72,83	
<b>Обед</b>						
Огурец свежий	50	0,41	00	1,42	9	№1
<b>Итого за прием</b>						
Суп рыбный	200	2,06	5,19	14,73	113,39	№11
Каша гречневая	150	9,42	9,54	6,72	150,9	№186
Котлета мясная	85	15,9	13,3	39,5	346,3	№161
Кисель	180	2,06	3,44	13,07	92,8	№39
Хлеб подольский	50	1,34	0,17	8,21	40,61	№1
<b>Итого за прием</b>		21,15	26,17	103,05	729,22	
<b>Полдник</b>						
Овощи туш.	150	6,89	6,28	42,36	248,86	№40
Коф.напиток	200	1,58	1,28	12,41	65,15	№254
Хлеб подольский	20	2,37	0,3	14,49	71,67	№1
<b>Итого за прием</b>		8,47	7,57	54,77	314,01	
<b>Итого за день</b>		<b>44,32</b>	<b>52,13</b>	<b>241,38</b>	<b>1600,15</b>	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Углеводы, г	Белки, г		
<b>Завтрак</b>						
Икра овощная	60	5,9	7	18,07	159,02	№4
Омлет	100	0,03	4,13	0,04	37,38	№33
Батон с маслом	30/7	5,06	7	14,62	145	№3
Кофейный напиток	180	3,64	3,34	13,73	97,69	№12
Хлеб подольский	25	2,45	0,08	7,55	14,62	№1
<b>Итого за прием</b>		<b>12,38</b>	<b>15,71</b>	<b>67,11</b>	<b>455,28</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	№52
<b>Итого за прием</b>		<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,7</b>	<b>64,47</b>	
<b>Обед</b>						
Помидор свежий	60	0,41	3,04	2,14	37,37	№1
Свекольник на м/б со сметаной	200/10	2,71	2,82	18,87	113,49	№10
Каша рисовая	130	8,53	9,18	5,84	140,51	№48
Бефстроганов из говядины	80	1,88	5,29	10,89	99,3	№89
Компот с/ф	180	0,92	0,05	20,56	83,25	№250
Хлеб подольский	50	1,34	0,17	8,21	40,61	№1
<b>Итого за прием</b>		<b>18,1</b>	<b>21,01</b>	<b>83,34</b>	<b>597,99</b>	
<b>Полдник</b>						
Макаронны с сыром	170	5,15	4,85	38,66	219,06	№5
Какао с молоком	200	1,47	1,57	2,16	28,33	№249
Хлеб подольский	20	2,45	0,08	7,55	14,62	№1
<b>Итого за прием</b>		<b>6,62</b>	<b>6,42</b>	<b>40,81</b>	<b>247,39</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>38,16</b>	<b>43,48</b>	<b>205,97</b>	<b>1565,13</b>	

# ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная ячневая	200	6,23	10,8	10,4	250,4	№13
Батон с маслом и сыр	47	4,73	2,36	14,56	139	№99
Кофейный напиток на молоке	180	3,11	3,39	15,08	100,58	№43
Хлебподольский	20	3,95	0,5	24,15	119,45	№1
<b>Итого за прием</b>		<b>20,27</b>	<b>16,45</b>	<b>63,86</b>	<b>483,91</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
сок	80	0,29	0,29	7,13	42,79	№243
<b>Итого за прием</b>		<b>0,29</b>	<b>0,29</b>	<b>7,13</b>	<b>42,79</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец свежий	60	0,62	3,04	5,82	7,5	№1
Суп картофельный с морской капустой	200/30	3,14	3,78	19,63	126,86	№14
Картофель отварной	150	9,01	6,5	29,81	211,18	№135
Тефтеля рыбная	70	11,83	14,11	4,13	190,24	№82
Кисель	180	0	0	15,65	89,88	№39
Хлеб подольский	50	1,19	0,15	7,25	35,84	№1
<b>Итого за прием</b>		<b>28,62</b>	<b>24,65</b>	<b>84,3</b>	<b>677,2</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка	135/70	5,1	9,7	69,1	361,44	№188
Йогурт	180	0	0	14,0	52,25	241
<b>Итого за прием</b>		<b>18,74</b>	<b>12,67</b>	<b>26,74</b>	<b>296,69</b>	<b>№1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>67,92</b>	<b>54,07</b>	<b>182,03</b>	<b>1490,6</b>	

## ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	200	9,63	10,49	27,98	243,78	№91
Батон с маслом	47	0,03	4,13	0,04	37,38	№3
Кофейный напиток	200	3,11	3,39	15,08	100,58	№253
Хлеб подольский	20	3,56	0,45	21,74	107,5	№1
<b>Итого за прием</b>		16,32	18,45	64,83	489,24	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты свежие	90	1,35	0,45	18,9	82,89	№52
<b>Итого за прием</b>		1,35	0,45	18,9	82,89	
<b>Обед</b>						
Огурец свежий	50	0,91	2,99	5,52	52,03	№1
Суп гороховый на м/б	200/15	2,13	7,15	12,98	124,24	№36
Оладьи из печени	70	5,28	4,09	32,26	189,93	№34
Макароны	130	25,17	33,02	35,73	543,68	№194
Компот из с/ф	180	0,11	0,03	0,02	0,8	№250
Хлеб подольский	50	2,51	0,46	12,69	67,18	№1
<b>Итого за прием</b>		30,83	43,65	66,95	787,93	
<b>Полдник</b>						
Омлет нат.	100	21,21	6,22	32,24	269,18	№33
Чай. Кондитер.изделие.	180	0,24	0,09	29,19	115,76	№241
Хлеб подольский	20	3,56	0,45	21,74	107,5	№1
<b>Итого за прием</b>		21,45	6,31	61,43	384,94	
<b>Итого за день</b>		<b>69,95</b>	<b>68,86</b>	<b>212,11</b>	<b>1745</b>	

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

Наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша кукурузная молочная	200/5	8	6,79	40,66	256,4	№91
Багон с маслом и сыр	25/7	0,03	4,13	0,04	37,38	№99
Кофейный напиток	200	3,64	3,34	13,73	97,69	№254
Хлеб подольский	20	1,19	0,15	7,25	35,84	№1
<b>Итого за прием</b>		15,62	14,76	78,58	510,91	
<b>Второй завтрак</b>						
сок	150	1,13	0,38	15,75	69,08	№243
<b>Итого за прием</b>		1,13	0,38	15,75	69,08	
<b>Обед</b>						
Помидор свежий	50	1,3	4,02	4,06	57,92	№5
Суп крестьянский на м/б с пшеном	200/15	1,8	6,45	8,68	100,3	№42
Ленивые голубцы с мясом	150/50	14,54	15,66	3,2	212,04	№84
<b>Итого за прием</b>		17,43	26,13	15,70	370,28	
<b>Полдник</b>						
Вареники ленивые из творога со сгущ.молоком	100/25	18,76	12,76	34,19	322,57	№116
Чай с лимоном	200	0,11	0,03	0,02	0,8	№40
<b>Итого за прием</b>		18,87	12,79	34,21	323,37	
<b>Итого за день</b>		<b>62,7</b>	<b>59,1</b>	<b>225,68</b>	<b>1684,38</b>	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная « Дружба»	200	9,29	11,94	23,49	237,18	№84
Батон смаслом	47	3,95	3,99	0	52,59	№2
Кофейный напиток	200	3,11	3,39	15,08	100,58	№254
Хлеб подольский	20	1,19	0,15	7,25	35,84	№1
<b>Итого за прием</b>		17,14	19,42	43,41	414,24	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты натуральные свежие	80	0,32	0,32	7,84	36,06	№52
<b>Итого за прием</b>		0,32	0,32	7,84	36,06	
<b>Обед</b>						
Помидор свежий	50	0,40	00	1,30	12	№1
Суп - лапша на м/б	200	6,3	6,87	18,44	154,96	№55
Рагу овощное мясом	150/42	15,09	11,77	29,39	3624,8	№20
Компот	180	2,5	0	28	113	№37
Хлеб подольский	50	1,58	0,2	9,66	47,78	№1
<b>Итого за прием</b>		28,66	18,71	73,78	578,95	
<b>Полдник</b>						
Каша гречневая	130	5,9	7	18,07	159,02	№186
Кнели из мяса птицы	50	0,03	4,13	0,04	37,38	№51
Чай	200	5,22	4,5	7,2	90	№40
Хлеб подольский	20	1,19	0,15	7,25	35,84	№1
<b>Итого за прием</b>		3,96	6,76	40,37	237,89	
<b>Итого за день</b>		<b>50,09</b>	<b>45,21</b>	<b>165,39</b>	<b>1567,2</b>	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная рисовая	200	8,59	13,79	1,66	164,79	№84
Кофейный напиток	200	5,68	4,38	17,1	97,69	№2
Батон с маслом и сыр	37	3,56	0,45	21,74	107,51	№2
Хлеб подольский	20	3,56	0,45	21,74	35,5	№1
<b>Итого за прием</b>		17,83	18,61	40,49	400,48	
<b>Второй завтрак</b>						
сок	150	0,44	0,44	10,30	45,7	№243
<b>Итого за прием</b>		1,13	0,38	15,75	69,08	
<b>Обед</b>						
Икра овощная	40	2,6	4,4	4,69	68,9	№4
Рассольник на м/б со сметаной	200/15	3,11	9,11	14,82	154,77	№6
Макароны	130	16,8	13,4	15,18	247,9	№6
Биточек рыбный	70	11,62	2,4	3,45	82,92	№134
Кисель	180	11,62	2,4	3,45	82,92	№39
Хлеб подольский	50	6,32	1,2	25,68	107,36	№1
<b>Итого за прием</b>		26,42	32,88	58,38	637,16	
<b>Полдник</b>						
Голубцы ленивые вегетарианские	150	6,89	4,48	0,05	68,01	№150
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	35,25	№40
Хлеб подольский	15	1,19	0,15	7,25	35,84	№1
<b>Итого за прием</b>		12,22	8,19	35,92	267,53	
<b>Итого за день</b>		<b>57,59</b>	<b>60,05</b>	<b>150,54</b>	<b>1374,2</b>	



# ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	200/5	5,78	10,41	27,75	223,38	№90
Батон с маслом	47	4,47	2,36	14,56	139	№2
Кофейный напиток	180	3,64	3,34	13,73	97,69	№254
Хлеб подольский	40	3,16	0,4	19,32	95,56	
<b>Итого за прием</b>		15	18,27	65,84	488	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты натуральные свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	№52
<b>Итого за прием</b>		0,9	0,3	12,6	55,26	
<b>Обед</b>						
Огурец свежий	60	0,82	2,31	4,63	42,67	№1
Суп фасолевый на м/б	200/35	9,21	4,43	13,75	132,93	№52
Гуляш из мяса птицы	70/30	15,53	13,49	12,4	233,66	№16
Каша гречневая	140	2,12	3,98	13,52	97,55	№186
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,03	31,66	123,92	№37
Хлеб подольский	30	2,37	0,3	14,49	71,67	№1
<b>Итого за прием</b>		32,73	24,9	100,47	755,44	
<b>Полдник</b>						
Блинчики	100	21,21	6,22	32,24	269,18	№66
Йогурт к/м	180	0,24	0,09	29,19	115,76	№241
<b>Итого за прием</b>		8,57	6,59	56,94	320,38	
<b>Итого за день</b>		<b>57,2</b>	<b>50,06</b>	<b>235,84</b>	<b>1619,1</b>	

# ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	200	8,17	10,05	24,04	218,22	№28
Батон с маслом и сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	№3
Чай	200	3,64	3,34	13,73	97,69	№12
Хлеб подольский	20	2,37	0,3	14,49	71,67	№1
<b>Итого за прием</b>		20,49	17,98	66,75	511,83	
<b>Второй завтрак</b>						
сок	150	0,9	0,3	12,6	55,26	№243
<b>Итого за прием</b>		0,9	0,3	12,6	55,26	
<b>Обед</b>						
Помидор свежий	60	0,41	3,04	2,14	37,37	№1
Борщ на м/б со сметаной	200/10	1,99	6,51	10,8	110,46	№7
Картофель отварной	120	8,34	10,02	8,35	157,55	№20
Тефтеля мясная	80	1,95	2,74	13,91	89,82	№174
Кисель	180	0,67	0,27	28,99	118,65	№233
Хлеб подольский	45	2,97	0,54	15,03	79,55	№1
<b>Итого за прием</b>		18,24	28,16	99,77	724,53	
<b>Полдник</b>						
Рыба запеченная под омлетом	1/40	21,21	6,22	32,24	269,18	№66
Чай	200	3,11	3,39	15,08	100,58	№40
Хлеб подольский	20	2,37	0,3	14,49	71,67	№1
<b>Итого за прием</b>		8,79	6,04	60,14	332,86	
<b>Итого за день</b>		<b>48,42</b>	<b>52,48</b>	<b>239,26</b>	<b>1624,5</b>	

# ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая молочная	200	9,34	7,82	26,29	211,96	№86
Батон с маслом	47	3,95	3,99	0	52,59	№12
Коф.напиток	200	3,11	3,39	15,08	100,6	№254
Хлеб подольский	20	1,19	0,15	7,25	35,84	№1
<b>Итого за прием</b>		17,58	15,35	48,62	400,97	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты натуральные свежие	150	1,13	0,38	15,75	69,08	№52
<b>Итого за прием</b>		1,13	0,38	15,75	69,08	
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	60	1,04	2,94	4,39	47,71	№31
Суп картоф.с зелен.горошком на м/б	200/10	2,23	5,87	14,33	120,53	№16
Плов с мясом птицы	150/40	16,8	13,4	15,18	247,9	№3
Компот	180	2,5	0	28	113	№37
Хлеб подольский й	50	6,32	1,2	25,68	107,36	№1
<b>Итого за прием</b>		25,4	23	82,08	621,68	
<b>Полдник</b>						
Сырники со сгущ.молоком	100/25	8,68	6,01	60,12	332,05	№129
Чай с лимоном	200	0,11	0,03	0,02	0,8	№40
Хлеб подольский	20	1,19	0,15	7,25	35,84	№1
<b>Итого за прием</b>		20,67	9,28	25,91	270,06	
<b>Итого за день</b>		<b>63,56</b>	<b>45,14</b>	<b>167,68</b>	<b>1361,8</b>	