

Утверждаю:

Заведующий муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения детского сада №8

городского округа Вичуга

В.В. Кучумова

Приказ № 31/4-ОВ от 31.08. 2023 г.



Согласовано:

Председатель профсоюзной
организации муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детского
сада №8 городского округа Вичуга

 А.Е. Непчёлина
Протокол №4 от 31.08. 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА № 8
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ВИЧУГА**

Принято на Общем собрании работников

Протокол №4 от 31.08.2023г.

Примерное меню							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры Технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Салат из моркови	80	0,88	4,64	7,28	105,6	7
	Каша кукурузная	200	7,44	4,65	32,47	201,5	2
	Какао	200	2,0	2,3	13	95	3
	Бутерброд с маслом	40/10	6,3	10,5	20	167	4
Итого за завтрак						569,1	
Второй завтрак							
	Сок, фрукты	100				22	
Итого за второй завтрак						22	
Обед							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,2	5,57	20,56	168,92	5
	Запеканка картофельная	240	23,31	27,63	18,91	420,5	6
	Компот	200	0,2	0	20	80	7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	51
Итого за обед						756,42	
Уплотненный полдник							
	Сырники со сметаной	140	25,3	12	33,92	380,6	8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	49

	Чай сладкий	200	0,1	0	12	56	9
Итого за полдник						554,1	
Итого за день:						1901.5	

Примерное меню							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры Технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1					Пример		
День 2							
Завтрак							
	Каша пшеничная	200	7,44	4,65	32,47	201,5	10
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	11
	Бутерброд с маслом	40/10	6,3	10,5	20	167	4
Итого за завтрак						459,5	
Второй завтрак							
	Сок , фрукты	100				22	
Итого за второй завтрак						22	
Обед							
	Борщ	250	10	5	11,6	127	43
	(свекольник)	250	2,25	5,63	15,79	115,58	12
	Гуляш	80	6	76	2,47	164,8	13
	с макаронными изделиями	150	5,66	0,68	29,04	147,9	14
	Компот	200	0,2	0	20	80	7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	51
Итого за обед						606,7	
Уплотненный полдник							
	Гороховое пюре	150	17,6	8,5	41	291,1	7
	Булочка	60	5,88	2,78	34,74	187,31	15
	Чай сладкий	200	0,1	0	12	56	9
Итого за полдник						534,4	

Итого за день:						1622,6	
----------------	--	--	--	--	--	--------	--

Примерное меню							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры Технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1					Пример		
День3							
Завтрак							
	Салат из кабачковой икры	60	0,72	2,83	4,63	46,8	16
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	17
	Чай сладкий	200	0,1	0	12	56	9
	Бутерброд с маслом	40/10	6,3	10,5	20	167	4
Итого за завтрак						407,8	
Второй завтрак							
	Сок, фрукты	100				22	
Итого за второй завтрак						22	
Обед							
	Куриный бульон с гренками	250 15	1 1,78	4,2 0,18	5 10,23	43,7 52,74	18 50
	Плов	200	19,4	10,3	70,1	411,85	19
	Компот	200	0,2	0	20	80	7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	51
Итого за обед						675,29	
Уплотненный полдник							
	Оладьи с джемом	120/20	8,2	13,4	51,3	415	20
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	21
Итого за полдник						523	
Итого за день:						1628,09	

Примерное меню							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры Технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1					Пример		
День4							
Завтрак							
	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	4,88	7,24	28,51	198	30
	Каша манная	200	6	7	25	206	22
	Какао	200	2,0	2,3	13	95	3
	Бутерброд с сыром	40/15	5,6	7	14,62	145	23
Итого за завтрак						644	
Второй завтрак							
	Сок, фрукты	100				22	
Итого за второй завтрак						22	
Обед							
	Суп картофельный с курицей	250	15,93	0,75	11,53	131,8	24
	Рыбный пудинг	130	7,3	3,4	3,6	210	25
	Компот	200	0,2	0	20	80	7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	51
Итого за обед						508,8	
Уплотненный полдник							
	Рис с овощами и сливочным маслом	150	4,08	4,34	35	209.7	26
	Бутерброд с сыром (повидлом)	50/12	4,49	8,48	10,32	154	27

	Яйцо	1	5,10	4,6	0,3	63	424
	Чай сладкий	200	0,1	0	12	56	9
Итого за полдник						482,7	
Итого за день:						1657,5	

Примерное меню							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры Технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1					Пример		
День 5							
Завтрак							
	Сельдь с луком/салат из зеленого горошка	25	4,25	5,7	0,78	68	58
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	17
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	11
	Бутерброд с маслом	40/10	6,3	10,5	20	167	4
Итого за завтрак						464	
Второй завтрак							
	Сок, фрукты	100				22	
Итого за второй завтрак						22	
Обед							
	Рассольник с курицей	250	1,48	4,06	11,78	97,6	57
	Голубцы ленивые	200	17,3	19,6	15,6	331	44
	Компот	200	0,2	0	20	80	7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	51
Итого за обед						595,6	
Уплотненный полдник							
	Зразы пшённые с повидлом/сливочным маслом	130\30	5,45	6,2	51,02	276	7
	Гренка	1	5,84	5,26	25,32	165	60
	Кисель	200	1,4	0	29	122	32

Итого за полдник						563	
Итого за день:						1644,6	

Примерное меню							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры Технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2					Пример		
День1							
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с сыром/яйцом	110/13	12,3	7,74	23,5	256,7	33
	Чай сладкий	200	0,1	0	12	56	9
	Бутерброд с маслом	40/10	6,3	10,5	20	167	4
Итого за завтрак						479,7	
Второй завтрак							
	Сок, фрукты	100				22	
Итого за второй завтрак						22	
Обед							
	Суп крестьянский	250	2,51	5,52	16,39	118,51	34
	Суфле из отварной курицы с гречей	65	7,5	11,2	3,42	151,1	35
		150	7,58	7,56	35,67	228,08	54
	Компот	200	0,2	0	20	80	7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	51
Итого за обед						664,69	
Уплотненный полдник							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	21,2	21,6	41,33	342,2	36

	Какао	200	2,0	2,3	13	95	3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	49
Итого за полдник						554,7	
Итого за день:						1720,8	

Примерное меню							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры Технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2					Пример		
День2							
Завтрак							
	Омлет с зеленым горошком	160/28	6,4	8,5	4,6	178	37
	Какао	200	2,0	2,3	13	95	3
	Бутерброд с маслом	40/10	6,3	10,5	20	167	4
Итого за завтрак						440	
Второй завтрак							
	Сок, фрукты	100				22	
Итого за второй завтрак						22	
Обед							
	Суп гороховый с гречками	250	7,34	1	20,15	127,35	39
	Жаркое по-домашнему	200	19	19,71	27,9	313,55	45
	Компот	200	0,2	0	20	80	7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	51
Итого за обед						607,9	
Уплотненный полдник							
	Каша рисовая	200	5,5	9	32	236	40
	Чай сладкий	200	0,1	0	12	56	9
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	49
Итого за полдник						409,5	

Итого за день:						1479,4	
----------------	--	--	--	--	--	--------	--

Примерное меню							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры Технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2					Пример		
День 3							
Завтрак							
	Каша пшенная	200	7,4	8,3	36	190	41
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	11
	Бутерброд с маслом	40/10	6,3	10,5	20	167	4
Итого за завтрак						448	
Второй завтрак							
	Сок, фрукты	100				22	
Итого за второй завтрак						22	
Обед							
	Лапша с курицей	250	4,8	2,9	18,2	121,7	61
	Биточки рыбные	65	9	4,35	6,	114	47
	с овощным рагу	180	2,67	4,82	12,19	124	48
	Компот	200	0,2	0	20	80	7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	51
Итого за обед						526,7	
Уплотненный полдник							
	Пудинг маннй с киселем	130/30	4,21	2,18	38,25	173	
	Кондитерские изделия	65	3,84	3,06	48,75	238	62
	Чай сладкий	200	0,1	0	12	56	9
Итого за полдник						467	

Итого за день:						1464	
----------------	--	--	--	--	--	------	--

Примерное меню							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры Технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2					Пример		
День4							
Завтрак							
	Каша геркулесовая	200	5,5	9	32	236	28
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	11
	Бутерброд с сыром/ со с/маслом	40/15	5,6	7	14,62	145	23
Итого за завтрак						472	
Второй завтрак							
	Сок, фрукты	100				22	
Итого за второй завтрак						22	
Обед							
	Суп овощной с курицей	250	3	4,6	16,6	119	29
	Котлета с картофельным пюре	70 150	16 3,15	13,65 6,6	4,62 16,35	200,45 138	46 17
	Компот	200	0,2	0	20	80	7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	51
Итого за обед						624,45	
Уплотненный полдник							
	Лапшевник молочный	160	6,23	7,9	30	220	31
	Пирог(яйцо. картофель, повидло)	70	4,1	9,94	21,7	249,52	53

	Чай сладкий	200	0,1	0	12	56	32
Итого за полдник						525,52	
Итого за день:						1644	

Примерное меню							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры Технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2					Пример		
День 5							
Завтрак							
	Каша «Дружба»	200	7	9	31	228	42
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	11
	Бутерброд с маслом	40/10	6,3	10,5	20	167	4
						486	
Итого за завтрак							
Второй завтрак							
	Сок, фрукты	100				22	
Итого за второй завтрак						22	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными консервами (уха)	250	15,93	0,75	11,53	131,8	56
		250	5,3	6,5	22,3	150	55
	Запеканка из риса, капусты и курицы	170	17,3	19,6	15,6	331	38
	Компот	200	0,2	0	20	80	7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	51
Итого за обед						779,8	
Уплотненный полдник							
	Салат из моркови	80	0,88	4,64	7,28	105,6	7
	Блины со сгущенным молоком	95/10	6,24	8,1	34,31	234	52

	Чай сладкий	200	0,1	0	12	56	9
Итого за полдник						395,6	
Итого за день:						1683,4	