


УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего МДОУ

Детский сад № 4 «Берёзка»

№ 30 от 31 августа 2022 г

МДОУ  Е.С.Ходакова



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МДОУ
ДЕТСКИЙ САД № 4 «БЕРЁЗКА»**
(Осенне-зимний период)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		Витамин С	
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад
	1 день												
	Завтрак			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
309	Яйцо отварное с икрой кабачковой	100	100	5,8	7,5	7,6	10,0	22,0	28,5	180	234	-	-
392	Чай с сахаром	200	250	0.06	0.08	-	-	16.3	21.8	81	88	29	33
	Хлеб ржаной	40	40	0.07	1	-	-	11	15	45	60	3,6	3,8
14	Масло сливочное	10	10	2.3	3	0.9	1.2	14.9	19.9	78	105	0.03	0.04
	Итого			8.22	11.58	12.6	17.8	36.95	63.48	339	457	3.73	4.24
	Обед												
102	Суп картофельный с гренками	150	200	0.05	0.08	4.1	6.6	0.05	0.08	36	58	0.1	0.4
260	Запеканка картофельная с мясом	80	100	13.7	18.3	7	9.4	7.2	9.5	123	140	3.5	3.8
210	Свекла тушеная	60	80	1.6	2	2.1	2.7	16.7	21	85	106	0.34	0.42
349	Компот из смеси с/ф	180	200	0.06	0.08	-	-	16.3	21.8	81	88	29	33
	Хлеб пшеничный	40	50	3.8	6.1	1.9	2.4	24.9	39	130.8	209	0.05	0.09
	ИТОГО Полдник			30.79	39.12	24.31	29.91	130.0	167.5	851.7	1052	36.36	41.97
	Пирожки печённые с повидлом	60	80										
378	Какао с молоком	150	200	8.77	17.54	6.03	12.05	8.58	17.15	124	247	0.12	0.24
	Итого	150	180	4.2	5.6	4.8	6.4	5.9	7.9	83	110	1.0	1.4
	ВСЕГО			9.1	13.5	9.8	15.4	23.6	29.1	251	364	2.9	3.7
				48.11	64.2	46.71	63.11	190.5	260	1441.	1873	42.99	49.9

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		Витамин С	
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад
	4 день												
	Завтрак			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
182	Каша молочная с крупой кукурузной	150	200	6.0	11.0	10.0	27.0	42.3	42.3	225	291	1.1	1.17
395	Какао с молоком	150	200	0.07	1	-	-	11	15	45	60	3,6	3,8
	Хлеб ржаной	30	40	2.3	3	0.9	1.2	14.9	19.9	78	105	0.03	0.04
14	Масло сливочное	8	10	0,05	0,08	4,1	6,6	0,05	0,08	38	58	0,06	
	Итого			8.37	14.1	10.9	28.2	68.2	77.2	348	456	4.73	5.01
	Обед												
170	Щи из свей капусты и картофелем	150	200	2.7	3.6	2.9	3.9	11.8	15.7	84.5	112.6	-	-
243	Котлеты мясные	60	80	18.1	22.2	22.4	27.3	26.7	35	212	239	1.6	2.1
309	Свекла тушенная	60	80										
392	Компот из с фруктов	180	200	3.8	6.1	1.9	2.4	24.9	39	130.8	209	0.05	0.09
	Хлеб пшеничный	40	50	2,5	2,8	0,15	0,03	19,1	19,6	85	94	0.04	0.05
312	Каша гречневая	100	120										
	Итого			24.9	31.6	25.5	31.0	145	181	882	1092	55.5	63.8
	Полдник												
	Ватрушка с творогом	60	80	1.8	3,75	1.2	4,5	39.8	75,0	108	207	-	-
231	Чай с сахаром	180	200	2,5	2,8	0,15	0,03	19,1	19,6	85	94	0.04	0.05
	Итого			4.6	7.6	3.6	7.7	60.3	10.3	239	394	0.9	1.3
	ВСЕГО			37.87	53.3	40.0	66.9	273.5	268.5	1469	1942	61.1	70.1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		Витамин С	
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад
	5 день												
	Завтрак			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
94	Каша молочная с крупой манка	150	200	2.7	3.6	2.9	3.9	11.8	15.7	84.5	112.6	-	-
397	Кофейный напиток с молоком	150	200	1.8	3,75	1.2	4,5	39.8	75,0	108	207	-	-
	Хлеб ржаной	30	40	2.3	3	0.9	1.2	14.9	19.9	78	105	0.03	0.04
14	Масло сливочное	8	10	0.05	0.08	4.1	6.6	0.05	0.08	36	58	0.1	0.4
	Итого			8.55	10.5	10.9	14.9	50.15	62.38	340.5	426.6	1.03	1.74
	Обед												
97	Суп картофельный с крупой пшено	150	250	3.5	4.4	2.1	5.0	24.7	34.0	155	232	11.5	14.3
243	Птица тушенная в соусе	60	80	8.77	17.54	6.03	12.05	8.58	17.15	124	247	0.12	0.24
171	Картофель отварной	60	80	0.4	0.68	2.3	3.5	3.0	4.3	35	53	-	-
139	Капуста тушенная	40	60	2,5	2,8	0,15	0,03	19,1	19,6	85	94	0.04	0.05
349	Компот из смеси с/ф	150	180	0.06	0.08	-	-	16.3	21.8	81	88	29	33
	Хлеб пшеничный	40	50	3.8	6.1	1.9	2.4	24.9	39	130.8	209	0.05	0.09
	Итого			22.72	27.88	16.65	22.53	100.8	135.0	626.8	866.5	95.29	112.9
	Полдник												
	Кондитерские изделия Пряники	50	50	7.63	10.1	13.1	17.5	21.4	28.5	233	310	0.03	0.04
400	Ряженка	180	200	0.05	0.08	4.1	6.6	0.05	0.08	36	58	0.1	0.4
	Итого			11.83	15.7	17.9	23.9	27.3	36.4	316	420	1.03	1.08
	ВСЕГО			43.1	54.08	45.45	61.33	178.2	233.7	1283	1713	97.35	115.7

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		Витамин С	
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад
	8 день												
	Завтрак			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
182	Вареники с картофелем	150	200	8.77	17.54	6.03	12.05	8.58	17.15	124	247	0.12	0.24
397	Кофейный напиток с молоком	200	250	0.07	1	-	-	11	15	45	60	3,6	3,8
	Хлеб пшеничный	30	40	2.3	3	0.9	1.2	14.9	19.9	78	105	0.03	0.04
14	Масло сливочное	8	10	0,05	0,08	4,1	6,6	0,05	0,08	45	60	3,6	3,8
	Итого			5.07	7.6	3.8	5.1	37.7	50.6	207.5	277.6	3.63	3.84
	Обед												
239	Суп лапша домашняя	150	200	2.8	3.8	2.4	3.2	20.5	28.3	130.8	186.7	0.9	1.3
234	Рагу из птицы	50	200	4.9	4.9	12.6	12.6	0.5	0.5	126	126	-	-
392	Кисель из с фруктов	150	200	0.07	1	-	-	11	15	45	60	3,6	3,8
	Хлеб пшеничный	40	50	2,5	2,8	0,15	0,03	19,1	19,6	85	94	0.04	0.05
	Итого			17.76	23.28	24.7	27.23	94.5	127	731.8	902	29.09	33.14
	Полдник												
	Макаронные изделия с сахаром	180	200	10,6	17,8	10,13	16,36	12,88	21,20	116	232	0.15	0.28
	Сок фруктовый	150	180	2.8	3.8	2.4	3.2	20.5	28.3	130.8	186.7	0.9	1.3
401	Итого			13.4	21.6	12.53	19.56	33.38	49.5	246.8	418.7	1.05	1.58
	ВСЕГО			36.23	52.48	41	51.89	165.6	227.1	1186	1598	33.77	38.56

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		Витамин С	
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад
	10 день												
	Завтрак			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
182	Каша молочная рисовая	150	200	6.0	11.0	10.0	27.0	42.3	42.3	225	291	1.1	1.17
397	Кофейный напиток с молоком	150	200	0.07	1	-	-	11	15	45	60	3,6	3,8
	Хлеб пшеничный	30	40	2.3	3	0.9	1.2	14.9	19.9	78	105	0.03	0.04
14	Масло сливочное	8	10	0.05	0.08	4.1	6.6	0.05	0.08	36	58	0.1	0.4
	Итого			8.42	15.8	15	34.8	68.25	77.28	384	514	4.83	5.41
	Обед												
170	Суп картофельный с клецками	150	200	0.07	1	-	-	11	15	45	60	3,6	3,8
259	Цыплёнок отварной	80	100	10	14	6,8	9,0	15	20	164	219	15.0	20.0
392	Макароньы отварные	80	100	3.8	6.1	1.9	2.4	24.9	39	130.8	209	0.05	0.09
	Хлеб пшеничный	40	50	2.3	3	0.9	1.2	14.9	19.9	78	105	0.03	0.04
	Капуста тушенная	40	60	2,5	2,8	0,15	0,03	19,1	19,6	85	94	0.04	0.05
	Компот из сухофруктов	150	200										
	Итого			26.16	33.38	22.55	27.13	141.4	181	896.8	1274	68.69	81.84
	Полдник												
	Печенье	40	80	3.8	6.1	1.9	2.4	24.9	39	130.8	209	0.05	0.09
400	Ряженка	150	200	4.2	5.6	4.8	6.4	5.9	7.9	83	110	1.0	1.4
	Итого			14.8	26.4	14.9	22.8	18.7	29.1	187	312	1.2	1.7
	ВСЕГО			49.38	75.58	52.45	84.73	228.3	287.3	1468	2100	74.72	88.9