



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2022-23 г.г.**

**детский сад 12 часов пребывания
возрастные категории 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 1 (лето-осень)								
Завтрак 1	Омлет натуральный	120	3,5	5,37	2,8	107,72	0,23	N 225
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,68	9		N 48
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 305
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 361
	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	0,09	N 195
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	7,22	25,23	0,02	N 377
		418						
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 303
		100						
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	4,53	3,3	17,29	117,67	4,19	N 172
	Котлеты рубленые из птицы	70	14,19	15,36	15,11	266,72		N 232
	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9		N 378
	Икра кабачковая (из свежих овощей)	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	N 173
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 304
	Компот из яблок	200	0,3	0,2	14,2	60	3,3	N 399
		690						
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	N 307
	Булочка дорожная	70	6,21	9,15	30,5	226,37		N 430
		250						
Ужин	Рагу из овощей	200	2,23	10,69	10,49	188	7,39	N 175
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2		N 305
	Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9	N 111
	Кофейный напиток с молоком (11)	180	2,65	2,36	12,95	78,49	1,16	N 403
		500						
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 1 (лето-осень)			59,45	67,84	225,8	1854,38	31,94	

день 2 (лето-осень)

Завтрак 1	Суп молочный с крупой (пшеничная)	180	3,78	4,11	23,69	192,44	0,82	N 390
	Яйцо вареное	40	6,22	5,68	0,34	21,63		N 416
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2		N 305
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 361
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	7,22	25,23	0,02	N 377
		435						
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 303
		100						
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	200	9,84	10,21	15,2	152,46		N 400
	Печень тушенная в соусе сметанном	80	13,28	6,4	7,44	186,8	2	N 395
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,07	5,67	31,9	183,2		N 429
	Кабачки припущенные	60	0,6	2,4	3,6	35,4	17,4	N 174
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 304
	Компот из смеси сухофруктов (2)	180	0,26	0,01	14,07	57,81	0,18	N 309
		700						
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	101	1,4	N 307
	Пряники	40	2,36	1,88	30	146,4		N 310
		240						
Ужин	Сырники из творога запеченные	120	18,96	6,36	21,48	250,4	0,24	N 313
	Соус сметанный	20	0,3	1,87	0,48	19,94	0,02	N 180
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2		N 305
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 111
	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,3	N 373
		470						
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 2 (лето-осень)			84,93	59,98	242,3	1858,14	35,38	

день 3 (лето-осень)

Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	6,07	6,43	30,48	203,89	1,34	N 437
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2		N 305
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 361
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,62	4,43	0,05	54,45	0,1	N 195
	Кофейный напиток с молоком ('1)	200	2,94	2,62	14,39	87,21	1,29	N 403
		450						
Завтрак 2	Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	73,62	2,6	N 303
		130						
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,84	5,42	10,87	102,08	8,23	N 178
	Котлеты из говядины	80	10,01	14,6	13,43	141,37	0,12	N 413
	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	4,81	N 401
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,68	9		N 48
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 304
	Компот из яблок	180	0,27	0,18	12,78	54	2,97	N 399
		700						
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	N 307
	Печенье	20	1,42	1,96	14,88	83		N 311
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	N 111
		280						
Ужин	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	5,7	6,81	12,38	194,31		N 431
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,38	4,28	26,09	160,77		N 40
	Помидор свежий	60	0,53	0,12	1,62	10,8		N 49
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 305
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	N 377
		490						
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 3 (лето-осень)			56,63	61,47	252,4	1784,88	30,74	

день 4 (лето-осень)

Завтрак 1	Котлеты (биточки) рыбные запеченные	80	9,74	6,1	13,85	179,5	2,26	N 230
	Картофель отварной с растительным маслом	130	2,67	4,76	21,41	143,48	26,21	N 46
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 305
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 361
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	7,22	25,23	0,02	N 377
		435						
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 111
		100						
Обед	Суп картофельный вегетарианский	200	1,32	4,47	7,31	74,8	7,46	N 206
	Гуляш из отварной говядины	80	6,51	6	14,39	190,69		N 315
	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9		N 378
	Икра кабачковая (из свежих овощей)	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	N 173
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 304
	Компот из смеси сухофруктов (2)	180	0,26	0,01	14,07	57,81	0,18	N 309
		690						
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	N 307
	Крендель сахарный	70	5,89	6,36	37,12	239,06		N 317
		250						
Ужин	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	5,24	4,77	30,47	238,86	1,5	N 361
	Яйцо вареное	40	6,22	5,68	0,34	21,63		N 416
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2		N 305
	Какао с молоком ¹ 4	200	3,19	2,77	13,84	83,68		N 404
		470						
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 4 (лето-осень)			62,72	57,9	263,8	1923,54	51,65	

день 5 (лето-осень)

Завтрак 1	Запеканка рисовая с творогом (со сметаной)	150	6,1	12,89	32,23	249,62		N 238
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 305
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 361
	Кофейный напиток с молоком (¹)	200	2,94	2,62	14,39	87,21	1,29	N 403
		405						
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 111
		100						
Обед	Суп из овощей	200	1,86	4,43	10,89	129,56		N 412
	Жаркое по – домашнему (¹ 1)	180	8,99	13,9	30,57	303,27	7,34	N 436
	Помидор свежий	60	0,53	0,12	1,62	10,8		N 49
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 304
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	101,93	3,6	N 303
		670						
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	101	1,4	N 307
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183		N 310
		250						
Ужин	Суп молочный с крупой (пшеничная)	200	4,2	4,57	26,32	213,82	0,91	N 390
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 305
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	N 377
		450						
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 5 (лето-осень)			46,69	51,67	266,8	1826,64	24,56	

день 6 (лето-осень)								
Завтрак 1	Капуста тушеная	130	2,7	3,86	13,69	97,27	22,04	N 407
	Яйцо вареное	40	6,22	5,68	0,34	21,63		N 416
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 305
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 361
	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	0,09	N 195
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	7,22	25,23	0,02	N 377
		408						
Завтрак 2	Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	73,62	2,6	N 303
		130						
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,43	3,44	14,83	101,92	6,5	N 427
	Птица, тушенная в соусе	80	13,09	14	13,08	322,24		N 445
	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	4,81	N 401
	Помидор свежий	60	0,53	0,12	1,62	10,8		N 49
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 304
	Компот из смеси сухофруктов (2)	200	0,29	0,01	15,63	64,23	0,2	N 309
		720						
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	N 307
	Ватрушки с творожным фаршем	70	7,05	8,4	35,99	190,85	0,03	N 424
		250						
Ужин	Каша "Дружба"	200	5,24	5,5	17,08	137,93	0,68	N 426
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		N 305
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 111
	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	1,17	N 373
		500						
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 6 (лето-осень)			63,65	63,82	225,8	1730,86	49,39	

день 7 (лето-осень)								
Завтрак 1	Запеканка из творога (¹ 1)	130	10,42	15,82	33,72	327,55		N 441
	Соус молочный	50	1,02	2,63	3,55	41,9	0,17	N 231
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 305
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 361
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	N 377
		425						
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 111
		100						
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	5,39	11,73	92,75	14,77	N 391
	Оладьи из печени по -кунцевски	80	13,6	4,24	11,2	138,4	5,36	N 300
	картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	26,21	N 414
	Помидор свежий	60	0,53	0,12	1,62	10,8		N 49
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 304
	Компот из смеси сухофруктов (2)	180	0,26	0,01	14,07	57,81	0,18	N 309
		700						
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	N 307
	Булочка домашняя	70	5,74	10	39,09	237,41		N 389
		250						
Ужин	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23		N 363
	Яйцо вареное	40	6,22	5,68	0,34	21,63		N 416
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 305
	Кофейный напиток с молоком (¹1)	200	2,94	2,62	14,39	87,21	1,29	N 403
		480						
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 7 (лето-осень)			68,08	68,2	271,3	1843,72	59,26	

день 8 (лето-осень)

Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,98	6,4	20,67	259,1	1,7	N 421
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2		N 305
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 361
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	N 377
		435						
Завтрак 2	Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	73,62	2,6	N 303
		130						
Обед	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	9,6	N 166
	Перец, фаршированный мясом и рисом	180	14,4	12,06	9	214,88	106,97	N 441
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,49	2,91	0,85	67,44	0,24	N 443
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 304
	Компот из смеси сухофруктов (2)	180	0,26	0,01	14,07	57,81	0,18	N 309
		640						
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	101	1,4	N 307
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183		N 310
		250						
Ужин	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	80	9,73	5,04	6,35	169,82	4,16	N 231
	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	4,81	N 401
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,68	9		N 48
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 305
	Какао с молоком ¹ 4	200	3,19	2,77	13,84	83,68		N 404
		510						
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 8 (лето-осень)			58,23	48,51	219,1	1761,22	131,68	

день 9 (лето-осень)

Завтрак 1	Рыба тушеная в томате с овощами	80	5,89	6,81	12,65	110,89	1,96	N 410
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,12	3,6	23,03	146,25		N 411
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2		N 305
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 361
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	7,22	25,23	0,02	N 377
		425						
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 303
		100						
Обед	Борщ летний	200	1,69	4,06	10,55	85,4	9,2	N 206
	Плов из отварной говядины (2)	180	6,24	18,9	39,03	400,27		N 331
	Икра кабачковая (из свежих овощей)	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	N 173
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 304
	Компот из яблок	180	0,27	0,18	12,78	54	2,97	N 399
		670						
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	N 307
	Пирожки печеные с яблоками	70	5,64	5,15	40,06	229,78		N 335
		250						
Ужин	Суп молочный с крупой (манной)	200	5,78	5,06	28,83	215,88	1,01	N 370
	Яйцо вареное	40	6,22	5,68	0,34	21,63		N 416
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 305
	Кофейный напиток с молоком (*1)	180	2,65	2,36	12,95	78,49	1,16	N 403
		460						
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 9 (лето-осень)			54,49	64,18	262,8	1861,31	22,89	

день 10 (лето-осень)

Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23		N 363
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 305
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 361
	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	0,09	N 195
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	7,22	25,23	0,02	N 377
		438						
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 303
		100						
Обед	Свекольник	200	3,82	12,1	13,2	138,23		N 398
	Тефтели мясные	80	7,72	7,54	8,54	132,77	0,45	N 246
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,32	1,94	0,56	44,96	0,16	N 443
	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	4,81	N 401
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,68	9		N 48
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 304
	Компот из смеси сухофруктов (1)	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	N 78
		720						
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	101	1,4	N 307
	Печенье	40	2,84	3,92	29,76	166		N 311
		240						
Ужин	Вареники ленивые (со сметаной)	120	7,37	13,68	29,07	242,56	0,26	N 402
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 111
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 305
	Какао с молоком ¹ 4	200	2,87	2,49	12,46	75,31		N 404
		460						
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 10 (лето-осень)			55,76	68,28	258,9	1841,06	19,54	
Итого за весь период			610,6	611,9	2489	18285,75	457,04	
Среднее значение за период			61,06	61,19	248,9	1828,58	45,7	