

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 12 Г. ЛУЗЫ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Подписано электронной подписью
заведующая МКДОУ детского сада № 12 г. Лузы
С.В.Сарычева
01.03.2023г.

Сарычева



Десятидневное меню

Десятидневное меню составлено на основе сборника рецептур 2005 года

Неделя первая

сезон весенний, возрастная категория 3-7 лет

Дни недели	Сборник рецептур		Выход 1 порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
понедельник		Завтрак:					
	96	Каша гречневая (молочная)	180	5,4	8,5	27,9	201,5
	П/п	Повидло	10	0	0	6,0	24,4
	П/п	Батон Нарезной	30	2,28	0,3	14,34	63,0
	217	Напиток из шиповника	180	0	0	17,8	73,8
		Итого:	400	7,68	8,8	66,04	362,7
		2ой завтрак:					
	П/п	Сок	100	0,7	1,0	38,1	126,4
		Итого:	100	0,7	1,0	38,1	126,4
		Обед:					
	9	Соленый огурчик	50	0,4	2,7	1,4	43,0
	39	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	2,2	8,1	75,7
	П/п	Сметана	5	0,15	7,0	0,15	7,9
	124	Тефтели рыбные	105	9,7	5,5	10,1	137,6
	158	Рис отварной	130	3,3	3,5	34,8	195,0
	Э/р	Компот из кураги	180	1,6	0	21,2	92,0
	П/п	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,4	16,4	82,4
		Итого:	710	19,25	21,3	92,15	633,6
		Полдник:					
	231	Ватрушка с творогом	75	9,2	4,8	32,5	212,0
	Э/р	Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	1,3	1,3	7,7	47,2
	Итого:	255	10,5	6,1	40,2	259,2	
	Всего за день:	1465	35,63	30,47	236,87	1295,5	
	Содержание сахара	28,5					

сезон весенний, возрастная категория 3-7 лет

	Сборник рецептур		Выход 1 порции	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал
вторник	Завтрак:						
	Э/р	Сырника	150	24,0	13,5	31,5	316,0
	185	Соус молочный (сладкий)	50	0,8	1,7	4,9	37,5
	Э/р	Чай черный байховый без сахара	200	0,11	0	0,06	1,0
		Итого:	400	24,91	15,2	36,46	354,5
	2ой завтрак						
	П/п	Сок	100	0,7	1,0	38,1	126,4
		Итого:	100	0,7	1,0	38,1	126,4
	Обед:						
	П/п	Зеленый горошек	50	2,2	0,2	6,3	34,5
	34	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,2	10,2	78,0
	П/п	Сметана	5	0,15	7,0	0,15	7,9
	149	Пюре из говядины	70	16,5	6,7	2,5	124,6
	157	Греча рассыпчатая	130	7,41	6,7	38,6	249,6
	217	Напиток из шиповника	180	0	0	17,8	73,8
	П/п	Хлеб Дарницкий	30	2,0	0,3	12,3	61,8
		Итого:	665	29,66	24,1	87,85	630,2
	Полдник:						
	224	Пирожок печеный со свежей капустой	75	5,3	3,4	30,0	173,0
	215	Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	5,3	6,1	8,9	110,7
		Итого:	255	10,6	9,5	38,9	283,7
	Всего за день:	1540	66,87	50,8	188,31	1390,9	
	Содержание сахара	27,3					

сезон весенний, возрастная категория 3-7 лет

	Сборник рецептур		Выход 1 порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
среда	Завтрак:						
	60	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,1	4,2	9,1	113,6
	П/п	Батон Нарезной	40	3,04	0,4	19,12	89,0
	П/п	Масло	10	0,06	8,3	0,09	74,8
	212	Кофейный напиток	180	1,1	1,1	12,6	82,0
		Итого:	410	8,3	14,0	40,91	359,4
	2ой завтрак:						
	П/п	Сок	100	0,7	1,0	38,1	126,4
		Итого:	100	0,7	1,0	38,1	126,4
	Обед:						
	П/п	Икра кабачковая	50	0,5	2,2	4,2	40,0
	53	Суп картофельный с бобовыми	200	4,8	3,8	17,4	122,8
	123	Котлета рыбный	70	10,4	5,3	11,6	140,0
	163	Картофельное пюре	130	2,7	5,8	20,0	145,6
	Э/р	Компот из изюма	180	0,5	0	24,3	99,2
	П/п	Хлеб Дарнецкий	40	2,6	0,4	16,4	82,4
		Итого:	670	21,5	17,5	93,9	630,0
	Полдник:						
	231	Ватрушка с повидлом	75	4,7	2,2	48,4	231,0
	Э/р	Чай черный байховый без сахара	180	0,09	0	0,05	0,09
		Итого:	255	4,79	2,2	48,45	231,1
	Всего за день:	1525	35,29	34,7	208,56	1334,3	
	Содержание сахара	23,8					

сезон весенний, возрастная категория 3-7лет

	Сборник рецептур		Выход 1 порции	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал
Четверг		Завтрак:					
	96	Каша рисовая вязкая	180	2,7	7,2	28,4	192,6
	П/п	Батон Нарезной	30	2,28	0,3	14,34	63,0
	П/п	Повидло	10	0	0	6,0	24,4
	213	Кофейный напиток на молоке сгущенном	180	1,1	1,1	12,6	82,8
		Итого:	400	6,08	8,6	61,34	362,8
		2ой завтрак:					
	П/п	Сок	100	0,7	1,0	38,1	126,4
		Итого:	100	0,7	1,0	38,1	126,4
		Обед:					
	13	Кукуруза сладкая	50	0,5	2,7	2,3	46,8
	48	Суп из овощей	200	1,6	3,4	7,8	69,6
	153	Котлета рубленая из курицы	70	12,3	7,1	11,3	163,8
	158	Рис отварной	130	3,3	3,5	34,8	195,0
	Э/р	Компот из кураги	180	1,6	0	21,2	92,0
	П/п	Хлеб Дарницкий	30	2,0	0,3	12,3	61,8
		Итого:	660	21,3	17,0	89,7	629,0
		Полдник:					
	233	Ватрушка с картофелем	75	6,4	7,4	40,9	251,5
	Э/р	Чай черный байховый с сахаром	180	0,09	0	5,8	23,3
	Итого:	255	6,49	7,4	46,7	274,8	
	Всего за день:	1505	34,57	34,0	235,84	1393,0	
	Содержание сахара	26,5					

сезон весенний, возрастная категория 3-7лет

	Сборник рецептур		Выход 1 порции	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал
Пятница		Завтрак:					
	96	Каша пшениная вязкая	180	5,2	8,3	28,6	212,4
	П/п	Батон Нарезной	30	2,28	0,3	14,34	63,0
	П/п	Сыр	10	2,3	3,1	0	38,0
	Э/р	Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	1,3	1,3	7,7	47,2
		Итого:	400	11,08	13,0	50,64	360,6
		2ой завтрак:					
	П/п	Сок	100	0,7	1,0	38,1	126,4
		Итого:	100	0,7	1,0	38,1	126,4
		Обед:					
	29	Салат из свежих огурцов	50	0,7	2,6	4,5	34,0
	49	Суп крестьянский с крупой	200	1,4	3,4	6,2	60,8
	126	Бефстроганов	80	13,4	13,5	4,2	202,1
	161	Макаронные изделия отварные	130	5,3	3,0	28,1	184,6
	Э/р	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	20,4	83,9
	П/п	Хлеб Дарницкий	30	2,0	0,3	12,3	61,8
		Итого:	670	23,3	22,8	75,7	627,2
		Полдник:					
	227	Пирожок печеный с изюмом	75	4,8	3,4	45,3	219,2
	212	Кофейный напиток	180	1,1	1,1	12,6	82,0
	Итого:	255	5,9	4,5	57,9	301,2	
	Всего за день:	1455	55,14	35,7	221,1	1336,3	
	Содержание сахара	28,3					

Неделя вторая

сезон весенний, возрастная категория 3-7 лет

	Сборник рецептур		Выход 1 порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
понедельник		Завтрак:					
	108	Макароны с сыром	200	10,0	7,9	40,8	309,0
	209	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	8,6	52,0
		Итого:	400	10,4	9,3	49,4	361,0
		2ой завтрак:					
	П/п	Сок	100	0,7	1,0	38,1	126,4
		Итого:	100	0,7	1,0	38,1	126,4
		Обед:					
	13	Соленый огурчик	50	0,5	2,7	2,3	46,8
	48	Суп из овощей	200	1,6	3,4	7,8	69,6
	П/п	Сметана	5	0,15	7,0	0,15	7,9
	133	Плов	200	19,5	13,8	30,1	333
	Э/р	Компот из кураги	180	1,6	0	21,2	92,0
	П/п	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,4	16,4	82,4
		Итого:	675	25,95	27,3	77,95	631,7
		Полдник:					
	234	Сдоба обыкновенная	75	6	3,9	40,6	235,6
	194	Компот из свежих плодов	180	0,18	0	9,4	38,3
		Итого:	255	6,18	3,9	50,0	273,9
		Всего за день:	1520	43,23	41,5	218,85	1393,0
	Содержание сахара	26,6					

сезон весенний, возрастная категория 3-7 лет

	Сборник рецептур		Выход 1 порции	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал
вторник		Завтрак:					
	Э/р	Пудинг из творога с яблоками	180	22,7	18,2	18,4	308,7
	П/п	Повидло	20	0	0	12,0	48,8
	Э/р	Чай черный байховый без сахара	200	0,1	0	0,06	1,0
		Итого:	400	22,8	18,2	30,46	358,5
		2ой завтрак					
	П/п	Сок	100	0,7	1,0	38,1	126,4
		Итого:	100	0,7	1,0	38,1	126,4
		Обед:					
	П/п	Кукуруза консервированная	50	2,2	0,2	6,3	29,0
	47	Суп картофельный с рыбой	180	2,2	1,0	7,6	110
	155	Суфле из куры	70	15,9	10,4	2,8	169,0
	161	Макаронные изделия отварные	130	5,3	3,0	28,1	184,6
	217	Напиток из шиповника	180	0	0	17,8	73,8
	П/п	Хлеб Дарницкий	30	2,0	0,3	12,3	61,8
		Итого:	640	27,6	14,9	74,9	628,2
		Полдник:					
	236	Булочка молочная	75	7,0	1,7	42,7	222,0
	Э/р	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	180	0,14	0	6,0	24,4
		Итого:	255	7,14	1,7	48,7	246,4
	Всего за день:	1515	59,24	36,8	179,16	1355,1	
	Содержание сахара	28,2					

сезон весенний, возрастная категория 3-7 лет

	Сборник рецептур		Выход 1 порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
среда		Завтрак:					
	96	Каша ячневая вязкая	180	4,0	7,3	25,3	188,6
	П/п	Батон Нарезной	30	2,28	0,3	14,34	63,0
	П/п	Масло	10	0,06	8,3	0,09	74,8
	194	Компот из свежих плодов	180	0,18	0	9,4	38,3
		Итого:	400	6,52	15,9	49,13	364,7
		2ой завтрак					
	П/п	Сок	100	0,7	1,0	38,1	126,4
		Итого:	100	0,7	1,0	38,1	126,4
		Обед:					
	20	Винегрет овощной	50	0,5	2,7	6,0	59,5
	46	Рассольник ленинградский	200	0,2	3,6	14,0	98,4
	П/п	Сметана	5	0,15	7,0	0,15	7,9
	129	Жаркое по - домашнему	200	13,2	13,3	29,0	273,4
	Э/р	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	20,4	83,9
	П/п	Хлеб Дарницкий	50	3,5	0,5	20,5	103,0
		Итого:	685	18,05	27,1	90,05	626,1
		Полдник:					
	231	Ватрушка с повидлом	75	4,7	2,2	48,4	231,0
	Э/р	Чай черный байховый без сахара	180	0,09	0	0,05	0,09
		Итого:	255	4,79	2,2	48,45	231,1
		Всего за день:	1530	30,06	46,2	212,93	1336,2
		Содержание сахара	27,7				

сезон весенний, возрастная категория 3-7 лет

	Сборник рецептур		Выход 1 порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
четверг		Завтрак:					
	99	Каша манная жидкая	180	6,9	8,0	35,1	245,2
	П/п	Батон Нарезной	30	2,28	0,3	14,34	63,0
	П/п	Повидло	10	0	0	6,0	24,4
	Э/р	Чай черный байховый с сахаром	180	0,09	0	5,8	23,3
		Итого:	400	9,27	8,3	61,24	355,9
		2ой завтрак					
	П/п	Сок	100	0,7	1,0	38,1	126,4
		Итого:	100	0,7	1,0	38,1	126,4
		Обед:					
	30	Салат из свежих помидор	50	0,7	2,6	5,3	39,1
	54	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,4	2,0	16,8	97,2
	123	Биточек рыбный	70	10,4	5,3	11,6	140,0
	163	Картофельное пюре	130	2,7	5,8	20,0	145,6
	Э/р	Компот из изюма	180	0,5	0	24,3	99,2
	П/п	Хлеб Дарницкий	50	3,5	0,5	20,5	103,0
		Итого:	660	17,1	16,2	76,4	624,7
		Полдник:					
	233	Ватрушка с картофелем	75	6,4	7,4	40,9	251,5
	Э/р	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	180	0,14	0	6,0	24,4
		Итого:	255	6,54	7,4	46,9	275,9
		Всего за день:	1415	33,31	31,9	193,14	1296,5
		Содержание сахара	28,5				

	Сборник рецептур		Выход 1 порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ПЯТНИЦА		Завтрак:					
	96	Каша геркулесовая вязкая	180	5,2	9,9	33,8	202,0
	П/п	Батон Нарезной	30	2,28	0,3	14,34	63,0
	Э/р	Масло	10	4,8	4,05	0,25	56,6
	194	Компот из свежих плодов	180	0,18	0	9,4	38,3
		Итого:	430	12,46	14,25	57,79	359,9
		2ой завтрак					
	П/п	Сок	100	0,7	1,0	38,1	126,4
		Итого:	100	0,7	1,0	38,1	126,4
		Обед:					
	9	Зеленый горошек	50	0,4	2,7	1,4	43,0
	45	Рассольник домашний	200	1,8	3,6	12,0	89,6
	130	Гуляш	80	10,4	5,9	3,7	176,4
	161	Макаронные изделия отварные	130	5,3	3,0	28,1	184,6
	Э/р	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	20,4	83,9
	П/п	Хлеб Дарницкий	30	2,0	0,3	12,3	61,8
		Итого:	670	20,4	15,5	77,9	639,3
		Полдник:					
	231	Ватрушка с творогом	75	9,2	4,8	32,5	212,0
	215	Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	5,3	6,1	8,9	110,7
		Итого:	255	14,5	10,9	41,4	322,7
		Всего за день:	1455	48,96	40,79	182,89	1369,2
		Содержание сахара	29,5				