

Утверждаю:
Заведующий МДОУ
«Марковский детский сад «Теремок»
_____ / Сенцова О.В.
«15» января 2024 г.

Примерное 10-дневное меню МДОУ «Марковский детский сад «Теремок»

д. Марково

2024г

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. цен-ть (ккал)	№ рец. епт.
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша геркулесовая вязкая	135/155	2,3/2,6	6,5/7,5	10,2/11,7	99,0/114,0	603
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180/200	2,6/2,9	1,8/2,0	18,6/20,6	91,0/101,0	396
	Бутерброд с маслом	35/45	2,1/2,7	6,6/8,5	12,8/16,4	105,0/135,0	1
Итого:		350/400	7,0/8,2	14,9/18,0	41,6/48,7	295,0/350,0	
2 завтрак	Яблоки	120/150	0,5/0,6	0,5/0,6	11,8/14,8	53,0/66,0	368
Итого:		120/150	0,5/0,6	0,5/0,6	11,8/14,8	53,0/66,0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	1,7/2,2	1,7/2,2	10,2/13,6	63,0/84,0	82
	Плов с мясом	150/200	16,2/21,6	8,9/11,8	28,4/37,8	263,0/350,0	443
	Зеленый горошек	30/50	0,8/1,5	0,05/0,1	1,3/2,5	16,0/27,0	50
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,3/0,4	0/0	20,9/27,8	85,0/113,0	376
	Хлеб ржаной	35/37	2,0/2,3	0,3/0,4	10,0/11,7	61,0/64,0	ТН
Итого:		515/667	21,0/28,0	11,0/14,5	70,8/93,4	488,0/638,0	
Полдник	Пирожки с капустой	50/75	4,7/6,3	3,9/5,2	47,8/63,7	135,0/189,0	738
	Сок фруктовый	150/180	0/0,1	0/0	26,9/32,2	76,0/91,0	399
Итого:		200/255	4,7/6,4	3,9/5,2	74,7/95,9	211,0/280,0	
Итого за день			33,2/43,2	30,3/38,3	198,9/252,8	1047,0/1334,0	
День 2							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	135/155	3,0/3,4	8,7/10,0	13,6/15,6	167,0/192,0	610
	Чай с сахаром	180/200	0/0	0/0	8,4/9,3	34,0/38,0	392
	Хлеб пшеничный	20/30	1,5/2,3	70,1/0,2	9,9/14,8	47,0/71,0	ТН
	Яйцо вареное	20/40	2,6/5,1	2,3/4,6	0,2/0,3	32,0/63,0	213
Итого:		355/425	7,1/10,8	11,1/14,8	32,1/40,0	280,0/364,0	
2 завтрак	Напиток «Снежок» 2,5%	150/180	4,3/5,2	4,8/5,7	6,0/7,2	88,0/106,0	251
Итого:		150/180	4,3/5,2	4,8/5,7	6,0/7,2	88,0/106,0	
Обед	Щи по-уральски	150/200	1,2/1,6	3,0/4,1	4,3/5,8	50,0/66,0	72
	Биточки паровые	60/70	9,5/11,1	6,5/7,6	5,9/6,9	120,0/140,0	289
	Макаронны отварные	110/150	4,7/5,5	3,6/4,2	23,1/26,5	144,0/173,0	205
	Свекла отварная	40/60	0,6/1,2	0,05/0,1	4,5/9,1	42,0/63,0	32
	Компот из свежих фруктов	150/180	0,1/0,1	0,1/0,1	11,9/14,4	74,0/88,0	372
	Хлеб ржаной	35/37	2,0/2,3	0,3/0,4	10,0/11,7	61,0/64,0	ТН
Итого:		545/697	18,1/21,5	13,1/16,5	61,9/74,4	491,0/594,0	
Полдник	Запеканка творожная с повидлом	65/85	8,8/11,5	6,1/8,0	8,6/11,2	124,0/162,0	237
	Напиток из плодов шиповника	150/200	0,5/0,7	0,2/0,3	14,2/19,0	61,0/81,0	398
Итого:		215/285	9,3/12,2	6,3/8,3	22,8/30,2	185,0/243,0	
Итого за день			38,8/49,7	35,3/45,3	110,6/151,8	1044,0/1337,0	
День 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	155/200	4,4/5,8	3,9/5,2	14,1/18,6	89,0/118,0	93
	Какао с молоком	180/200	3,8/4,2	3,2/3,6	15,6/17,3	107,0/119,0	397
	Бутерброд с сыром	30/50	3,1/5,2	4,6/7,7	9,7/16,2	78,0/130,0	3
Итого:		365/450	11,3/15,2	11,7/16,5	39,4/52,1	274,0/367,0	
2 завтрак	Конфеты	15/30	0,2/0,3	0,2/0,3	20,6/41,1	57,0/113,0	ТН
	Чай без сахара	150/180	0/0	0/0	0/0	0/0	263
Итого:		165/210	0,2/0,3	0,2/0,3	20,6/41,1	57,0/113,0	
Обед	Суп картофельный с клецками	150/200	1,3/1,7	2,0/2,6	7,2/9,6	85,0/95,0	85
	Курица вареная порционная	60/80	12,7/16,9	8,2/10,9	0/0	124,0/165,0	300
	Каша гречневая рассыпчатая	110/150	8,0/9,0	7,1/8,1	39,0/44,0	192,0/263,0	508
	Кукуруза консервированная	30/60	1,1/2,3	0,1/0,2	1,9/3,8	17,0/33,0	51
	Компот из яблок с лимоном	150/180	0,2/0,2	0,2/0,2	19,0/23,0	78,0/94,0	320
	Хлеб ржаной	35/37	2,0/2,3	0,3/0,4	10,0/11,7	61,0/64,0	ТН

Итого:		535/707	25,3/32,4	17,9/22,4	80,7/92,1	557,0/714,0	
Полдник	Овощное рагу	130/150	2,3/2,6	4,3/5,0	12,2/14,1	95,0/110,0	137
	Ряженка	150/180	4,3/5,2	4,8/5,7	6,0/7,2	88,0/106,0	251
	Хлеб пшеничный	20/30	1,5/2,3	0,1/0,2	9,9/14,8	47,0/71,0	ТН
Итого:		300/360	8,1/10,1	9,2/10,9	28,1/36,1	230,0/287,0	
Итого за день			44,9/58,0	39,0/51,1	165,2/221,4	1118,0/1481,0	
День 4							
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	150/185	2,6/3,1	0/0,1	6,6/7,9	158,0/184,0	608
	Чай с лимоном	180/200	0,1/0,1	0/0	8,5/9,4	35,0/39,0	393
	Бутерброд с повидлом	30/45	1,7/2,5	2,6/3,9	18,5/27,7	89,0/133,0	2
Итого:		360/430	4,4/5,7	2,6/4	33,6/45,0	282,0/356,0	
2 завтрак	Груши	150/150	0,5/0,5	0,5/0,5	12,3/12,3	67,0/67,0	368
Итого:		150/150	0,5/0,5	0,5/0,5	12,3/12,3	67,0/67,0	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150/200	1,1/1,4	2,9/4,0	7,7/10,2	62,0/82,0	57
	Жаркое по-домашнему	150/200	20,6/27,5	5,6/7,5	16,5/22,0	199,0/265,0	276
	Икра морковная	30/50	0/0,1	0/0	0,3/0,4	38,0/64,0	78
	Компот из изюма	150/180	0,3/0,4	0/0	20,9/25,1	85,0/113,0	376
	Хлеб ржаной	35/37	2,0/2,3	0,3/0,4	10,0/11,7	61,0/64,0	ТН
Итого:		515/667	24,0/31,7	8,8/11,9	55,4/69,4	445,0/588,0	
Полдник	Запеканка манная со сгущенным молоком	60/80	5,4/5,9	4,2/4,6	32,6/35,3	115,0/153,0	188
	Кисель	150/180	0/0,1	0/0	26,9/35,8	104,0/124,0	315
Итого:		210/260	5,4/6,0	4,2/4,6	59,5/71,1	219,0/277,0	
Итого за день			34,3/43,9	16,1/21,0	160,8/197,8	1013,0/1288,0	

День 5							
Завтрак	Каша манная вязкая	150/185	2,4/2,9	6,5/7,8	15,8/18,9	132,0/158,0	604
	Какао с молоком	180/200	3,8/4,2	3,2/3,6	15,6/17,3	107,0/119,0	397
	Бутерброд маслом	20/40	1,2/2,4	3,7/7,5	7,3/14,6	60,0/120,0	1
Итого:		350/425	7,4/9,5	13,4/18,9	38,7/50,8	299,0/397,0	
2 завтрак	Йогурт	150/180	4,3/5,2	4,8/5,7	6,0/7,2	88,0/106,0	251
Итого:		150/180	4,3/5,2	4,8/5,7	6,0/7,2	88,0/106,0	
Обед	Рассольник домашний	150/200	1,2/1,6	3,1/4,1	8,9/11,8	68,0/91,0	75
	Рыба тушеная в томате с овощами	60/80	5,9/7,9	3,5/4,6	1,7/2,2	61,0/81,0	247
	Картофельное пюре	120/150	5,1/6,4	8,2/10,3	29,8/37,2	219,0/274,0	508
	Зелёный горошек	30/50	0,8/1,5	0,05/0,1	1,3/2,5	16,0/27,0	50
	Компот из свежих фруктов	150/180	0,1/0,1	0,1/0,1	11,9/14,4	74,0/88,0	372
	Хлеб ржаной	35/37	2,0/2,3	0,3/0,4	10,0/11,7	61,0/64,0	ТН
Итого:		545/717	15,1/19,8	15,3/19,6	63,6/65,4	499,0/625,0	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50/75	4,0/6,0	2,6/3,9	27,0/40,7	129,0/181,0	115
	Сок фруктовый	180/180	0,1/0,1	0/0	32,2/32,2	91,0/91,0	399
Итого:		230/255	4,1/6,1	2,6/3,9	59,3/72,9	220,0/272,0	
Итого за день			30,9/40,6	36,1/48,1	167,6/196,3	1106,0/1400,0	

День 6							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150/185	3,3/3,9	6,6/7,9	20,6/24,6	156,0/187,0	605
	Чай с сахаром	180/200	0/0	0/0	8,4/9,3	34,0/38,0	392
	Бутерброд с сыром	30/45	3,1/4,7	4,6/6,9	9,7/14,6	78,0/117,0	2
Итого:		360/430	6,4/8,6	11,2/14,8	38,7/48,5	268,0/342,0	
2 завтрак	Яблоки	120/150	0,5/0,6	0,5/0,6	11,8/14,8	53,0/66,0	368
Итого:		120/150	0,5/0,6	0,5/0,6	11,8/14,8	53,0/66,0	
Обед	Суп картофельный с горохом	150/200	3,3/4,4	3,2/4,2	9,8/13,0	81,0/108,0	81
	Капуста тушеная по-домашнему	130/200	7,5/11,5	8,1/12,4	11,8/18,2	255,0/280,0	410
	Икра свекольная	30/50	0,7/1,2	2,3/3,8	3,9/6,5	38,0/64,0	78
	Напиток из плодов шиповника	180/200	0,6/0,7	0,3/0,3	17,1/19,0	73,0/81,0	398
	Хлеб ржаной	35/40	2,0/2,4	0,3/0,4	10,0/12,6	61,0/69,0	ТН

Итого:		525/690	14,1/20,2	14,2/21,1	52,6/69,3	508,0/602,0	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	50/75	7,5/11,3	5,1/7,7	15,7/23,6	139,0/209,0	241
	Молоко кипяченое	150/180	4,6/5,5	4,1/4,9	7,6/9,1	85,0/102,0	400
Итого:		200/255	12,1/16,8	9,2/12,6	23,3/32,7	224,0/311,0	
Итого за день			33,1/46,2	35,1/49,1	126,4/165,3	1053,0/1321,0	

День 7

Завтрак	Суп молочный с крупой	155/200	2,6/3,4	7,5/9,9	11,7/15,5	101,0/134,0	94
	Кофейный напиток	180/200	2,8/3,1	2,4/2,7	12,8/14,2	84,0/93,0	395
	Бутерброд с повидлом	30/45	1,7/2,5	2,6/3,9	18,5/27,7	89,0/133,0	2
Итого:		365/445	7,1/9,0	12,5/16,5	43,0/57,4	274,0/360,0	
2 завтрак	Кефир	150/180	4,3/5,2	4,8/5,7	6,0/7,2	88,0/106,0	251
Итого:		150/180	4,3/5,2	4,8/5,7	6,0/7,2	88,0/106,0	
Обед	Щи из свежей капусты	150/200	1,1/1,4	2,9/3,8	5,1/6,8	51,0/68,0	67
	Плов с курицей	150/200	15,2/20,3	12,8/17,0	26,8/35,7	237,0/316,0	304
	Свекла отварная	40/60	0,6/0,9	0,07/0,1	4,5/6,8	42,0/63,0	32
	Кисель фруктовый	150/180	0/0,1	0/0	26,9/35,8	104,0/124,0	315
	Хлеб ржаной	35/37	2,0/2,3	0,3/0,4	10,0/11,7	61,0/64,0	ТН
Итого:		525/677	18,9/25,0	16,1/21,2	73,3/96,8	495,0/635,0	
Полдник	Вафли	50/70	4,1/5,8	3,2/4,6	52,5/75,0	183,0/256,0	ТН
	Чай без сахара	150/180	0/0	0/0	0/0	0/0	263
Итого:		200/250	4,1/5,8	3,2/4,6	52,5/75,0	183,0/256,0	
Итого за день			34,4/45,0	36,6/48,1	174,8/236,4	1040,0/1357,0	

День 8

Завтрак	Каша рисовая	150/180	2,2/2,6	16,6/19,9	22,0/26,4	132,0/158,0	602
	Какао с молоком	150/180	3,2/3,8	2,7/3,2	13,0/15,6	89,0/107,0	397
	Хлеб пшеничный	30/30	2,3/2,3	0,2/0,2	14,8/14,8	71,0/71,0	ТН
	Яйцо вареное	20/40	2,6/5,1	2,3/4,6	0,2/0,3	32,0/63,0	213
Итого:		350/430	10,3/13,8	21,8/27,9	50,0/57,1	324,0/399,0	
2 завтрак	Сок фруктовый	150/200	0/0,1	0/0	26,9/35,7	76,0/101,0	399
Итого:		150/200	0/0,1	0/0	26,9/35,7	76,0/101,0	
Обед	Борщ	150/200	1,3/1,7	3,0/4,0	8,5/11,3	66,0/88,0	58
	Котлеты рыбные	60/80	7,6/10,1	2,5/3,3	51,0/68,0	73,0/97,0	255
	Картофельное пюре	120/150	5,1/6,4	8,2/10,3	29,8/37,2	219,0/274,0	508
	Огурец соленый	30/50	0/0,1	0/0	0,3/0,4	18,0/30,0	70
	Компот из свежих фруктов	150/180	0,1/0,1	0,1/0,1	11,9/14,4	74,0/88,0	372
	Хлеб ржаной	30/37	1,9/2,3	0,2/0,4	8,1/11,7	57,0/61,0	ТН
Итого:		540/717	16,0/18,7	14,0/18,1	109,6/143,0	507,0/638,0	
Полдник	Булочка творожная	50/50	4,3/4,3	15,3/15,3	16,5/16,5	153,0/153,0	132
	Напиток из плодов шиповника	150/200	0,5/0,7	0,2/0,3	14,2/19,0	61,0/81,0	398
Итого:		200/250	4,8/5,0	15,5/15,6	30,7/35,5	214,0/234,0	
Итого за день			31,1/38,5	51,3/61,6	217,2/266,5	1073,0/1372,0	

День 9

Завтрак	Каша геркулесовая вязкая	150/200	2,4/3,2	6,4/8,5	15,0/21,0	158,0/204,0	603
	Чай с лимоном	180/180	0,1/0,1	0/0	8,5/8,5	35,0/35,0	393
	Бутерброд с сыром	30/45	3,1/4,7	4,6/6,9	9,7/14,6	78,0/117,0	2
Итого:		360/425	5,6/8,0	11,0/15,4	33,2/44,1	271,0/356,0	
2 завтрак	Груши	120/160	0,4/0,5	0,5/0,7	9,8/13,1	55,0/73,0	368
Итого:		120/160	0,4/0,5	0,5/0,7	9,8/13,1	55,0/73,0	
Обед	Суп крестьянский с крупой	150/200	1,5/2,0	3,2/4,2	8,5/11,4	69,0/92,0	134
	Гуляш	60/80	6,9/8,9	3,2/4,2	2,0/2,6	66,0/85,0	277
	Макаронные отварные	120/150	5,2/5,5	4,0/4,2	25,3/26,5	158,0/173,0	205

	Икра морковная	30/60	0/0,1	0/0	0,3/0,6	38,0/76,0	78
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,3/0,4	0/0	20,9/27,8	85,0/113,0	376
	Хлеб ржаной	35/37	2,0/2,3	0,3/0,4	10,0/11,7	61,0/64,0	ТН
Итого:		545/707	15,9/18,9	10,7/13,2	67,0/80,6	477,0/603,0	
Полдник	Капуста тушеная	130/150	2,6/3,0	4,8/5,6	12,4/14,2	103,0/119,0	132
	Чай без сахара	150/180	0/0	0/0	0/0	0/0	263
	Хлеб пшеничный	20/30	1,5/2,3	0,1/0,2	9,9/14,8	47,0/71,0	ТН
	Конфета	15/30	0,2/0,3	0,2/0,3	20,6/41,1	57,0/113,0	ТН
Итого:			4,3/5,6	5,1/6,1	42,9/70,1	207,0/303,0	
Итого за день			26,2/33,0	27,3/35,4	152,9/207,9	1010,0/1338,0	

День 10

Завтрак	Каша «Дружба» вязкая	150/185	5,0/6,6	6,3/8,4	27,0/36,0	130,0/155,0	606
	Кофейный напиток	180/200	2,8/3,1	2,4/2,7	12,8/14,2	84,0/93,0	395
	Бутерброд с маслом	20/40	1,2/2,4	3,7/7,5	7,3/14,6	60,0/120,0	1
Итого:		350/425	9,0/12,1	12,4/18,6	47,9/64,8	274,0/368,0	
2 завтрак	Ряженка	150/180	4,3/5,2	4,8/5,7	6,0/7,2	88,0/106,0	251
Итого:		150/180	4,3/5,2	4,8/5,7	6,0/7,2	88,0/106,0	
Обед	Рассольник	150/200	1,0/1,3	3,0/4,1	7,8/10,5	63,0/83,0	73
	Рагу из птицы	150/220	9,8/13,0	9,6/12,8	11,1/14,8	237,0/348,0	489
	Икра свекольная	30/50	0,7/1,2	2,3/3,8	3,9/6,5	38,0/64,0	78
	Компот из изюма	150/180	0,3/0,4	0/0	20,9/25,1	85,0/113,0	376
	Хлеб ржаной	35/37	2,0/2,3	0,3/0,4	10,0/11,7	61,0/64,0	ТН
Итого:		515/687	13,8/18,2	15,2/21,1	53,7/68,6	484,0/672,0	
Полдник	Уха	150/180	6,0/7,2	9,2/11,0	32,1/38,6	117,0/140,0	181
	Чай с сахаром	180/180	0/0	0/0	8,4/8,4	34,0/34,0	392
	Хлеб пшеничный	30/35	2,3/2,6	0,2/0,2	14,8/17,3	71,0/83,0	ТН
Итого:		360/395	8,3/9,8	9,4/11,2	55,3/59,3	222,0/257,0	
Итого за день			35,4/45,3	41,8/56,6	162,9/199,9	1068,0/1379,0	
Итого за весь период			342,3/443,4	348,9/454,6	1637,3/2096,1	10573,0/13604,0	
Среднее значение за период			34,2/44,4	34,9/45,5	163,7/209,6	1057,3/1360,0	
Содержание БЖУ			1/1	1/1	4,8/4,7		