

Утверждаю:

И.о.заведующего МБДОУ

«Зиянчуринский детский сад

«Теремок»

 Е.Г. Семенова

Приказ № 81 от «01» ноября 2022г

**Десятидневное меню**  
**МБДОУ «Зиянчуринский**  
**детский сад «Теремок»**  
**на 2022-2023 учебный год**  
**(осень-зима)**

с. Зиянчурино

**День: понедельник****Неделя: первая**

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Белк и	Жиры	Углеводы			
	<b>Завтрак</b>							
1	Каша манная молочная	200	6	8,2	29,3	215		132
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Батон	20	1,6	0,6	10,2	52,4		
	<b>Обед</b>							
1	Салат из капусты и моркови	50	0,83	3,54	2,45	45,38		13
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,48	0,54	14,52	85,64		36
3	Плов из мяса птицы	210	20,1	18,57	33,62	381,9		304
4	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
5	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
	<b>Полдник</b>							
1	Вафли	40	1,17	1,33	31	141,66		152
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
	<b>Итого</b>		<b>38,01</b>	<b>32,78</b>	<b>186,97</b>	<b>1208,63</b>		

**День: вторник****Неделя: первая**

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	<b>Завтрак</b>							
1	Каша гречневая с молоком	200	6,98	10,42	25	222,38		66
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
2	Батон с маслом	20	1,6	0,6	10,25	89,9		
	<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с крупой (рис)	200	2	2,24	13,6	82,6		80
2	Жаркое по-домашнему	200	24,48	6,28	21,76	241,18		276
3	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
4	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
	<b>Полдник</b>							
1	Печенье	20	1,6	2	14,8	83,4		
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,4	48,64		263
	<b>Итого</b>		<b>41,58</b>	<b>25,64</b>	<b>151,29</b>	<b>1005,76</b>		

**День: среда**

**Неделя: первая**

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
1	Каша пшеничная молочная	200	11,2	13,8	48,8	366		189
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Батон с повидлом	20/10	1,64	0,6	14,2	71,4		
<b>Обед</b>								
1	Борщ со свежей капусты и картофелем	200	1,5	3,9	9,5	79		36
2	Каша перловая	150	3,48	6,43	30,75	183,23		158
3	Мясо птицы в соусе	80	9,78	10,48	1,76	140		2/9
4	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
5	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
<b>Полдник</b>								
	Оладьи с маслом	125	9,05	11,37	49,1	335		404
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
<b>Итого</b>			<b>41,57</b>	<b>46,58</b>	<b>219,63</b>	<b>1461,55</b>		

**День: четверг**

**Неделя: первая**

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
1	Каша ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204		23
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Батон	20	1,6	0,6	10,2	52,4		
<b>Обед</b>								
1	Салат морковью	50	0,62	0,05	5,8	26,15		41
2	Суп гороховый	200	5,72	0,48	16,12	101,88		37
3	Макаронные отварные	150	5,56	0,82	31,14	155,1		204
5	Мясо птицы в соусе	80	9,78	10,48	1,76	140		2/9
6	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
7	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
<b>Полдник</b>								
1	Вафли	40	1,17	1,33	31	141,66		152
2	Кисель	200	-	-	19,6	80		122
<b>Итого</b>			<b>36,09</b>	<b>21,35</b>	<b>197,23</b>	<b>1139,47</b>		

**День: пятница**

**Неделя: первая**

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	<b>Завтрак</b>							
1	Каша «Дружба» молочная	200	6,2	8,6	32,4	232		134
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Батон	20/5	1,6	0,6	10,2	52,4		
	<b>Обед</b>							
1	Щи со свежей капустой и картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8		67
2	Каша гречневая	150	8,55	7,23	41,17	270,51		67
3	Мясо птицы в соусе	80	9,78	10,48	1,76	140		2/9
4	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
5	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171		205
	<b>Полдник</b>							
1	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7		180
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
	<b>Итого</b>		<b>39,78</b>	<b>40,54</b>	<b>220,71</b>	<b>1349,69</b>		

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	<b>Завтрак</b>							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,6	18,24	147,6		93
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Батон	20/5	1,6	0,6	10,2	52,4		
	<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с крупой	200	2	2,24	13,6	82,6		80
2	Пюре гороховое	150	22,42	6,06	49,53	301,86		161
3	Мясо птицы в соусе	80	9,78	10,48	1,76	140		2/9
4	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
5	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
	<b>Полдник</b>							
1	Пирожки из сдобного теста	60	8,53	6,2	20,35	172		454a
2	Сок	200	1,4	-	13,8	62		
	<b>Итого</b>		<b>56,57</b>	<b>31,18</b>	<b>180,97</b>	<b>1196,74</b>		

**День: вторник**

**Неделя: вторая**

№	Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Энергетич	Вита	№
---	--------------------	-------	------------------	--	--	-----------	------	---

		порции	Белки	Жиры	Углеводы	еская ценность (ккал)	мин С	рецеп туры
	<b>Завтрак</b>							
1	Каша рисовая молочная	200	5,55	9,03	32,5	236,21		75
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Батон	20	1,6	0,6	10,2	52,4		
	<b>Обед</b>							
1	Салат с соленым огурцом	50	0,43					19
2	Суп рыбный с консервами	200	8,14	2,08	13,32	120,68		44
3	Картофель отварной с маслом	170	2,8	4,8	29,14	164		105
4	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
5	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171		205
	<b>Полдник</b>							
1	Макаронник	200	7,2	6,9	41,8	260		149
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
	<b>Итого</b>		<b>32,49</b>	<b>32,51</b>	<b>221,87</b>	<b>1242,57</b>		

**День: среда**

**Неделя: вторая**

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетич еская ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	<b>Завтрак</b>							
1	Каша манная молочная	200	6	8,2	29,3	215		132
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Батон с повидлом	20/10	1,64	0,6	14,2	71,4		
	<b>Обед</b>							
1	Суп-лапша домашняя	200	1,76	4,06	9,54	81,8		86
2	Голубцы ленивые	200	16,86	13,14	15,72	248,58		81
3	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
4	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
	<b>Полдник</b>							
1	Печенье	30	2,4	3	22,2	125,1		
2	Кисель	200	-	-	19,6	80		122
	<b>Итого</b>		<b>33,46</b>	<b>29</b>	<b>164,04</b>	<b>1060,16</b>		

**День: четверг**

**Неделя: вторая**

№	Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность	Энергетич	Вита	№
---	--------------------	-------	------------------	-----------	------	---

		порции	Белки	Жиры	Углеводы	еская ценность (ккал)	мин С	рецеп туры
	<b>Завтрак</b>							
1	Каша геркулесовая молочная	200	10,2	15	37,8	326		189
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Батон	20	1,6	0,6	10,2	52,4		
	<b>Обед</b>							
1	Салат со свеклой	50	0,66	3,66	3	47,5		17
2	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6		76
3	Макароны отварные	150	5,76	0,82	31,14	155,1		204
4	Мясо птицы в соусе	80	9,78	10,48	1,76	140		2/9
5	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
6	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
7	<b>Полдник</b>							
1	Блинчики с маслом	105	5,18	6,2	29,82	196		402
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	18,04	48,64		263
	<b>Итого</b>		<b>39,78</b>	<b>40,86</b>	<b>198,52</b>	<b>1300,52</b>		

**День: пятница**

**Неделя: вторая**

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетич еская ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшеничная молочная	200/5	7,42	7,26	36,39	243,73		133
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Батон с маслом	20/5	1,6	4,7	10,25	89,9		
	<b>Обед</b>							
1	Салат с луком	50	0,66	3,09	3,89	46,05		11
2	Суп с клецками	200	1,67	2,68	9,71	69,8		
3	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,7		315
4	Мясо птицы в соусе	80	9,78	10,48	1,76	140		2/9
5	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
6	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
	<b>Полдник</b>							
1	Печенье	30	2,4	3	22,2	125,1		
2	Сок	200	1,4	-	13,8	62		
	<b>Итого</b>		<b>33,37</b>	<b>36,58</b>	<b>188,11</b>	<b>1224,56</b>		

