

УТВЕРЖДАЮ
Старший воспитатель, и.о. заведующей
МКДОУ «Савинский детский сад №1»
В.Ф. Амелина
Приказ № 13/1 от 09.01.2024г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МКДОУ «САВИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №1»

Понедельник нед. 1- ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд 1,5-3г/3-7г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом сливочным	130/150 150/200	6,2 6,2	7,4 7,4	30,9 30,9	215,4 215,4	1,38 1,38	№ 268
	Бутерброд с маслом.	25/5 35/5	2,01 2,81	3,87 3,97	12,13 16,96	91,33 114,66	0,00 0,00	№ 6/н
	Чай с лимоном	150/180 180/200	0,1 0,1	0,0	15,2 15,2	61 61	2,8 2,8	№ 504
II-завтрак	Фрукты	95 100	0,38 0,4	0,38 0,4	9,33 9,8	44,76 47	9,52 10	№ 118
Обед	Салат из свежих помидор с луком (лето) Винегрет (зима)	30/40 50/60	0,564 0,85	2,032 3,05	3,46 5,19	34,36 51,54	13,98 20,97	№ 45
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	130/150 150/200	1,4 1,4	3,98 3,98	6,22 6,22	66,4 66,4	14,78 14,78	№ 147
	Каша гречневая рассыпчатая.	110/120 130/150	5,7 5,7	5,23 5,23	24,72 24,72	68,7 168,7	0	№ 243
	Гуляш из мяса говядины	50/60 70/80	20,6 20,6	22 22	4,2 4,2	297 297	1,3 1,3	№ 373
	Компот из сухофруктов	150/180 180/200	0,5 0,5	0	27,0 27,0	110 110	0,5 0,5	№ 527
	Хлеб пшеничный.	60 80	1,50 1,79	0,19 0,23	9,18 10,96	44,33 52,96	0	№ 6/н
Полдник	Булочка ванильная.	50 80	4,7 4,7	4,8 4,8	33,9 33,9	198 198	0,225 0,225	№ 582
	Чай с сахаром.	150/180 180/200	0,1 0,1	0	15,0 15,0	60 60	0	№ 502
Итого за 1 день			43,754 45,15	49,882 51,06	191,24 200,05	1290,28 1442,66	44,485 51,475	

Вторник нед. 1- ая

	Наименование блюд	Выход блюд 1,5-3г/3-7г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2	Каша рисовая молочная сладкая со сливочным маслом.	130/150 150/200	5,54 6,932	9,03 11,292	32,5 40,62	229,4 295,26	1,53 1,917	№ 274
Завтрак	Бутерброд с повидлом	25/5 35/5	2,03 2,7	3,21 4,28	22,55 30,06	127,63 170,17	0,08 0,1	№ 1
	Чай с сахаром.	150/180 180/200	0,1 0,1	0	15,0 15,0	60 60	0	№ 502
II-завтрак	Фрукты	95 100	0,38 0,4	0,38 0,4	9,33 9,8	44,76 47	9,52 10	№ 118
Обед	Салат из свежих огурцов (лето); Салат из свеклы с зеленым горошком. (зима)	30/40 50/60	0,678 0,852	3,714 3,654	2,832 5,016	47,46 56,34	12,252 5,7	№ 14 № 33
	Суп - лапша домашняя на курином бульоне.	130/150 150/200	1,77 2,21	4,05 5,07	9,74 11,92	81,80 102,25	0,40 0,50	№
	Рагу из овощей с мясом кур.	110/120 130/150	16,3 21,71	13,28 16,55	11,03 15,02	228 196	3,71 5,20	№ 112
	Кисель фруктовый	150/180 180/200	1,4 1,4	0	29,0 29,0	122,0 122,0	0	№ 516
	Хлеб пшеничный.	60 80	1,50 1,79	0,19 0,23	9,18 10,96	44,33 52,96	0	№ 6/н
Полдник	Булочка домашняя.	50 80	4,3 4,3	7,8 7,8	36,2 36,2	233 233	0	№ 583
	Кисломолочный напиток «Йогурт питьевой»	150/180 180/200	10 10	6,4 6,4	17,0 17,0	174 174	1,2 1,2	№ 536
Итого за 1 день			43,998 52,394	48,054 55,676	194,362 220,596	1392,38 1508,98	16,44 24,617	

Среда нед. 1- ая

	Наименование блюд	Выход блюд 1,5-3г/3-7г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	Каша овсяная молочная сладкая с маслом сливочным	130/150 150/200	7,16 7,16	9,4 9,4	28,8 28,8	228,4 228,4	1,54 1,54	№272
Завтрак	Бутерброд с сыром	25/5 35/5	6,7 6,7	9,5 9,5	9,9 9,9	153 153	0,1 0,1	№
	Чай с молоком.	150/180 180/200	2,65 2,67	2,33 2,34	11,31 14,31	77,00 89,00	1,19 1,20	№ 394
II-завтрак	Фрукты (яблоки)	95 100	0,38 0,4	0,38 0,4	9,33 9,8	44,76 47	9,52 10	№ 118
	Огурец соленый							
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	130/150 150/200	2,292 2,292	4,465 4,465	9,927 9,927	100,515 100,515	12,262 12,262	№ 149
	Плов из отварной говядины.	110/120 130/150	23,6 26,8	10,9 12	33,8 33,8	316 339	0	№173
	Компот из сухофруктов	150/180 180/200	0,5 0,5	0	27,0 27,0	110 110	0,5 0,5	№ 527
	Хлеб пшеничный.	60 80	1,50 1,79	0,19 0,23	9,18 10,96	44,33 52,96	0	№ 6/н
Полдник	Пирог с повидлом.	50 80	5,464	7,92	23,584	199,344	1,048	№ 142
	Чай с сахаром.	150/180 180/200	0,1 0,1	0	15,0 15,0	60 60	0	№ 502
Итого за 1 день			50,346 53,876	45,085 46,255	210,906/2 12,178	1333,349 1379,219	26,16 26,65	

Четверг нед. 1- ая

	Наименование блюд	Выход блюд 1,5-3г/3-7г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4	Каша сборная молочная сладкая со сливочным маслом.	130/150 150/200	5,2 5,2	34,8 34,8	75 75	678,6 678,6	3,96 3,96	№ 266
Завтрак	Бутерброд с маслом.	25/5 35/5	2,01 2,81	3,87 3,97	12,13 16,96	91,33 114,66	0,00 0,00	№ 0
	Кофейный напиток с молоком.	150/180 180/200	3,2 3,2	2,7 2,7	15,9 15,9	79 79	1,3 1,3	№513
II-завтрак	Сок фруктовый	100/20	0,5	0	10,1	42,67	2	№399
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов (лето)	30/40 50/60	0,516 0,966	1,26 3,114	1,566 5,04	46,374 54,906	5,67 6,6	№19
	Салат винегрет (зима)							№ 2
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	130/150 150/200	1,76 1,76	2,36 2,36	11,76 11,76	75,4 75,4	8,86 8,86	№ 154
	Макароны отварные.	110/120 130/150	3,67 5,50	3,01 4,57	17,63 26,44	112 168	0	№ 317
	Рыба, тушенная с овощами.	50/60 70/80	6,423 6,458	3,724 3,724	6,442 6,442	83,506 83,506	0,330 0,330	№ 61
	Кисель фруктовый.	150/180 180/200	1,4 1,4	0	29,0 29,0	122,0 122,0	0	№ 516
	Хлеб пшеничный.	60 80	1,50 1,79	0,19 0,23	9,18 10,96	44,33 52,96	0	№ 6/н
Полдник	Блины сладкие с повидлом.	150 200	4,504	4,624	2,088	147,376	0,0282	№ 399.2
	Чай с сахаром.	150/180 180/200	0,1 0,1	0	15,0 15,0	60 60	0	№ 502
Итого за 1 день			30,818 34,188	56,538 60,092	205,796 224,69	1582,586 1679,078	23,0782 24,0082	

Пятница нед. 1- ая

	Наименование блюд	Выход блюд 1,5-3г/3-7г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5	Каша пшенная молочная сладкая с маслом сливочным.	130/150 150/200	7,7 7,7	9,4 9,4	35,8 35,8	283,6 283,6	1,4 1,4	№ 273
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром.	20/5/4 20/5/6	2,094 2,094	4,998 4,998	10,320 10,320	92,059 92,059	0,045 0,045	№ 1
	Какао на молоке.	150/180 180/200	3,6 3,6	3,3 3,3	25,0 25,0	144 144	1,3 1,3	№ 508
II-завтрак	Фрукты	95 100	0,38 0,4	0,38 0,4	9,33 9,8	44,76 47	9,52 10	№ 118
Обед	Суп с макаронными изделиями.	130/150 150/200	2,06 2,06	2,22 2,22	14,84 14,84	87,6 87,6	4,86 4,86	№ 164
	Капуста тушеная.	110/120 130/150	1,88 1,88	1,95 1,95	5,90 5,90	46,63 46,63	40,32 40,32	№ 321
	Тефтели из мяса говядины.	50/60 70/80	8,87 11,78	9,83 12,91	11,71 14,90	171,00 223,00	0,85 1,13	№279
	Компот из сухофруктов.	150/180 180/200	0,5 0,5	0	27,0 27,0	110 110	0,5 0,5	№ 527
	Хлеб пшеничный.	60 80	1,50 1,79	0,19 0,23	9,18 10,96	44,33 52,96	0	№ 6/н
Полдник	Пирог открытый.	50 80	0,30 0,54	0,16 0,25	2,76 4,42	13,75 22,0	0,004 0,006	№ 459
	Чай с сахаром.	150/180 180/200	0,1 0,1	0	15,0 15,0	60 60	0	№ 502
Итого за 1 день			28,984 32,444	63,612 35,658	166,84 173,94	1260,19 1250,609	58,799 59,561	

Понедельник нед. 2- ая

	Наименование блюд	Выход блюд 1,5-3г/3-7г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6	Каша манная молочная сладкая с маслом сливочным.	130/150 150/200	6,2 6,2	7,4 7,4	30,9 30,9	215,4 215,4	1,38 1,38	№ 268
Завтрак	Бутерброд с маслом.	25/5 35/5	2,01 2,81	3,87 3,97	12,13 16,96	91,33 114,66	0,00 0,00	№ 0
	Какао с молоком.	150/180 180/200	3,6 3,6	3,3 3,3	25,0 25,0	144 144	1,3 1,3	№ 508
II-завтрак	Фрукты	95	0,38	0,38	9,33	44,76	9,52	№ 118
		100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов (лето)	30/40 50/60	0,545	2,582	3,458	38,389	13,900	№ 21
	Салат витаминный (зима)		1,4	4,1	3,3	74,2	16,76	№ 15
	Суп фасолевый с картофелем на мясокостном бульоне	130/150 150/200	6,319 6,319	0,797 0,797	27,576 27,576	135,855 135,855	17,820 17,820	№ 39
	Мясо говядины с тушеным картофелем	110/120 130/150	1,83 24,47	4,7 6,27	16,32 21,76	180,88 241,17	6,4 8,54	№ 276
	Кисель фруктовый.	150/180 180/200	1,4 1,4	0	29,0 29,0	122,0 122,0	0	№ 516
	Хлеб пшеничный.	60 80	1,50 1,79	0,19 0,23	9,18 10,96	44,33 52,96	0	№ 6/н
Полдник	Запеканка твороженная с изюмом	150 200	24 24	25,2 25,2	23,9 23,9	425 425	0,6 0,6	№ 319
	Чай с сахаром	150/180 180/200	0,1 0,1	0	15,0 15,0	60 60	0	№ 502
Итого за 1 день			63,659 71,634	48,419 56,419	201,784 210,856	1501,944 1596,434	50,92 53,54	

Вторник нед. 2- ая

	Наименование блюд	Выход блюд 1,5-3г/3-7г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7	Каша кукурузная молочная сладкая с маслом сливочным	130/150 150/200	6,2 6,2	7,4 7,4	37,0 37,0	240,0 240,0	1,3 1,3	№ 271
Завтрак	Бутерброд с маслом.	25/5 35/5	2,01 2,81	3,87 3,97	12,13 16,96	91,33 114,66	0,00 0,00	№ 0
	Чай с сахаром	150/180 180/200	0,1 0,1	0	15,0 15,0	60 60	0	№ 502
II-завтрак	Фрукты	95 100	0,38 0,4	0,38 0,4	9,33 9,8	44,76 47	9,52 10	№ 118
Обед	Салат из свежих помидор с луком (лето) Огурец соленый (зима) .	30/40 50/60	0,38 0,57	0,07 0,11	1,61 2,42	8,05 12,08	10 15	№
	Борщ с капустой и картофелем на мясостном бульоне	130/150 150/200	1,45 1,45	4,0 4,0	8,52 8,52	76 76	8,26 8,26	№ 133
	Макароны отварные	110/120 130/150	3,67 5,50	3,01 4,57	17,63 26,44	112 168	0	№ 317
	Перекрученное мясо с луком	50/60 70/80	13,26 17,248	6,49 8,44	0,97 1,272	115,44 150,08	0,88 1,144	№ 497
	Компот из сухофруктов.	150/180 180/200	0,5 0,5	0	27,0 27,0	110 110	0,5 0,5	№ 527
	Хлеб пшеничный.	60 80	1,50 1,79	0,19 0,23	9,18 10,96	44,33 52,96	0	№ б/н
Полдник	Пирожки с картошкой	50 80	1,8 1,8	0,3 0,3	12,2 12,2	83,0 83,0	0	№ 451
	Кисломолочный напиток «Йогурт питьевой»	150/180 180/200	10 10	6,4 6,4	17,0 17,0	174 174	1,2 1,2	№ 536
Итого за 1 день			40,171	39,897	156,941	1399,508	22,926	

Среда нед. 2- ая

	Наименование блюд	Выход блюд 1,5-3г/3-7г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8	Каша пшеничная молочная	130/150	7,4	7,48	36,5	243,0	1,34	№ 270
Завтрак	сладкая с маслом сливочным	150/200	7,4	7,48	36,5	243,0	1,34	
	Бутерброд с маслом	25/5 35/5	2,01 2,81	3,87 3,97	12,13 16,96	91,33 114,66	0,00 0,00	№ 0
	Кофейный напиток с молоком.	150/180 180/200	3,2 3,2	2,7 2,7	15,9 15,9	79 79	1,3 1,3	№513
II-завтрак	Фрукты (яблоки)	95	0,38	0,38	9,33	44,76	9,52	№ 118
		100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов(лето); Салат из белокочанной капусты (зима)	30/40 50/60	1,4 0,822	4,1 3,126	3,3 5,142	74,2 51,96	16,76 7,2	№15 №22
	Суп рисовый с мясом.	130/150 150/200	2,1	1,675	19,890 19,890	127,721 127,721	22,53 22,53	№ 109
	Картофельное пюре.	110/120 130/150	2,640 2,640	4,730 4,730	19,89 19,89	127,721 127,721	22,53 22,53	№ 109
	Биточки (котлеты) рыбные т/соусе	50/60 70/80	8,87 11,78	9,83 12,91	11,71 223,00	171,00 223,00	0,85 1,13	№ 279
	Кисель фруктовый	150/180 180/200	1,4 1,4	0	29,0 29,0	122,0 122,0	0	№ 516
	Хлеб пшеничный.	60 80	1,50 1,79	0,19 0,23	9,18 10,96	44,33 52,96	0	№ 6/н
Полдник	Ватрушка с творогом.	50 80	3,6 3,6	1,7 1,7	22,2 22,2	118 118	0	№ 626
	Чай с сахаром.	150/180 180/200	0,1 0,1	0	15,0 15,0	60 60	0	№ 502
Итого за 1 день			53,87/53,96	45,323/45,329	177,419/178,691	1301,52/1306,98	68,085/64,085	

Четверг нед. 2- ая

	Наименование блюд	Выход блюд 1,5-3/3-7г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9	Каша ячневая молочная сладкая с маслом сливочным.	130/150 150/200	4,98 6,64	5,69 7,59	21,10 28,13	153 204	1,46 1,95	№ 99
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром.	20/5/4 20/5/6	2,094 2,094	4,998 4,998	10,320 10,320	92,059 92,059	0,045 0,045	№ 1
	Какао с молоком.	150/180 180/200	3,6 3,6	3,3 3,3	25,0 25,0	144 144	1,3 1,3	№ 508
II-завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	2	№ 399
		100	0,5		10,1	42,67	2	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов(лето); Салат из свеклы с зеленым горошком (зима)	30/40 50/60	1,4 0,846	4,1 3,048	3,3 5,19	74,2 51,54	16,76 20,97	№ 15 № 20
	Суп крестьянский со сметаной.	130/150 150/200	1,38 2,31	4,64 7,73	9,25 15,42	84,35 140,58	11,0 18,4	№
	Плов из отварной курицы.	110/120 130/150	16 16	15,9 15,9	37,9 37,9	359 359	1,3 1,3	№ 411
	Компот из сухофруктов.	150/180 180/200	0,5 0,5	0	27,0 27,0	110 110	0,5 0,5	№ 527
	Хлеб пшеничный.	60	1,50	0,19	9,18	44,33	0	№ 6/н
		80	1,79	0,23	10,96	52,96		
Полдник	Макароны отварные.	110/120 130/150	3,67 5,50	3,01 4,57	17,63 26,44	112 168	0	№ 317
	Чай с сахаром	150/180 180/200	0,1 0,1	0	15,0 15,0	60 60	0	№ 502
	Печенье	12	4,5	5,88	44,64	290,2	0	№ 609
		20	4,5	5,88	44,64	290,2		
Итого за 1 день			49,503/49 ,761	41,599/40 ,957	173,868/17 6,82	1629,23/16 36,25	34,99 / 45,904	

Пятница нед. 2- ая

	Наименование блюд	Выход блюд 1,5-3г/3-7г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10	Суп молочный сладкий с макаронными изделиями.	130/150 150/200	7,14 7,14	6,56 6,56	21,56 21,56	178,92 178,92	1,14 1,14	№ 171
Завтрак	Бутерброд с маслом	25/5 35/5	2,01 2,81	3,87 3,97	12,13 16,96	91,33 114,66	0,00 0,00	№ 0
	Кофейный напиток с молоком.	150/180 180/200	3,2 3,2	2,7 2,7	15,9 15,9	79 79	1,3 1,3	№513
II- завтрак	Фрукты	95 100	0,38 0,4	0,38 0,4	9,33 9,8	44,76 47	9,52 10	№ 118
Обед	Салат из свежих помидор (лето) Салат из капусты (зима)	30/40 50/60	0,452/0,68 0,564/0,85	2,476/3,71 2,032/3,05	1,888/2,83 3,608/5,41	31,64/47,46 34,96/52,44	8,168/12,25 12,98/19,47	№ 23 № 45
	Суп с клецками на мясокостном бульоне.	150/180 180/200	1,65 2,06	2,48 3,10	6,20 12,58	69,20 86,50	4,60 5,75	№ 85
	Картофельное пюре.	110/120 130/150	2,640 2,640	4,730 4,730	19,89 19,89	127,721 127,721	22,53 22,53	№ 109
	Котлета мясная ,соус томатный с маслом сливочным.	50/60 70/80	12,56 /0,246	10,416 /0,6	12,624 /1,954	6,8/14,242	128/0,442	№ 658№ 119
	Кисель фруктовый	150/180 180/200	1,4 1,4	0	29,0 29,0	122,0 122,0	0	№ 516
	Хлеб пшеничный.	60 80	1,50 1,79	0,19 0,23	9,18 10,96	44,33 52,96	0	№ б/н
Полдник	Яйца вареные.	1 1	5,1 5,1	4,6 4,6	0,3 0,3	63 63	0	№ 306
	Хлеб пшеничный.	30 40	1,50 1,79	0,19 0,23	9,18 10,96	44,33 52,96	0	№ б/н
	Чай с сахаром	150/180 180/200	0,1 0,1	0	15,0 15,0	60 60	0	№ 502
№ 119	№ 119	№ 119	№ 119	№ 119	№ 119	№ 119	№ 119	№ 119
Итого за 1 день			56,77 611	47,903	156,694	1261,148	37,94	

