|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- | Витамин С | N рецептуры |
|  |  | блюда | Б | Ж | У | тическая ценность (ккал) |  |  |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак 1: | Каша манная молочная | 200 | 6.2 | 8.05 | 31.09 | 222.02 | 1.95 | 416 |
|  | Печенье | 60 | 1.9 | 2.5 | 18.6 | 104.3 | - | 493 |
|  | Чай сладкий | 180 | 0.03 | 0.01 | 4.66 | 18.67 | 0.01 | 392 |
| **Итого** |  |  | **8.13** | **10.56** | **54.35** | **344.99** | **1.96** |  |
| завтрак 2: | Сок яблочный | 100 | 0,5 | - | 10.1 | 100 | 2 | 399 г |
| **Итого** |  |  | **0,5** | **-** | **10,1** | **100** | **2** |  |
| обед: | Салат из капусты с морковью и растительным маслом | 65 | 1,41 | 5.08 | 8.65 | 130 | 34.95 | 20 |
|  | Суп шахтерский на мясном бульоне | 200 | 10.12 | 6.01 | 19.63 | 201.71 | 3.58 | 66 |
|  | Каша перловая | 200 | 2.3 | 4.29 | 20.5 | 122.15 | 0.01 | 92 |
|  | Курица тушеная с овощами в томате | 110 | 19.2 | 17.9 | 19.7 | 322 | - | 302 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.22 | 0.01 | 13.88 | 56.5 | 0.2 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 6.14 | 2.14 | 41.86 | 214.43 | - | 20 |
| **Итого** |  |  | **39.3** | **35.43** | **102.46** | **1046.79** | **38.74** |  |
| полдник: | Каша кукурузная с маслом | 200 | 6.21 | 5.28 | 27.90 | 184.0 | - | 168 |
|  | Чай сладкий | 180 | 0.03 | 0.01 | 4.66 | 18.67 | 0.01 | 392 |
| **Итого** |  |  | **6.24** | **5.29** | **32.56** | **202.67** | **0.01** |  |
| **Итого за**  **первый день** |  |  | ***54.17*** | ***51.28*** | ***199.47*** | ***1694.45*** | **42.71** |  |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак 1: | Каша молочная пшеничная | 200 | 5.54 | 11.3 | 24.95 | 224.19 | 1.95 | 88 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,56 | 1,33 | 7.09 | 89,32 | 0,65 | 395 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 6.12 | 18.88 | 36.55 | 340 | - | 1 |
| **Итого** |  |  | **13.22** | **31.51** | **68.59** | **653.51** | **2.6** |  |
| завтрак 2: | Груши | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 5.0 | 338 |
| **Итого** |  |  | **0.4** | **0.3** | **10.3** | **47** | **5.0** |  |
| обед: | Салат из моркови с зеленым горошком | 50 | 1.0 | 5.07 | 3.03 | 57 | 2.85 | 83 |
|  | Свекольник на мясном бульоне со сметаной | 200 | 9.27 | 7.74 | 17.33 | 198.39 | 2.51 | 60 |
|  | Плов с курицей | 200 | 10 | 9.24 | 16.73 | 342.5 | 0.26 | 102 |
|  | Кисель витаминизированный | 200 | 0.12 | 0,01 | 17,64 | 71.10 | 0.07 | 381 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 6.14 | 2.14 | 41.86 | 214.43 | - | 20 |
| **Итого** |  |  | **26.53** | **24.2** | **96.59** | **883.42** | **5.69** |  |
| полдник: | Каша «Дружба» молочная | 200 | 6.55 | 8.33 | 35.09 | 241.11 | 1.95 | 81 |
|  | Чай сладкий | 180 | 0.03 | 0.01 | 4.66 | 18.67 | 0.01 | 392 |
| **Итого** |  |  | **6.58** | **8.34** | **39.75** | **259.78** | **1.96** |  |
| **Итого за**  **второй день:** |  |  | ***46.73*** | ***64.35*** | ***215.23*** | ***1843.71*** | ***15.25*** |  |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак 1: | Каша геркулесовая молочная | 200 | 6.33 | 8.90 | 24.49 | 207.38 | 1.95 | 413 |
|  | Яйцо вареное | 40 | 12.7 | 11.5 | 0.7 | 157.5 | - | 213 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 6.12 | 18.88 | 36.55 | 340 | - | 1 |
|  | Какао на молоке | 180 | 2.1 | 1.81 | 8.64 | 59.33 | 0,8 | 397 |
| **Итого** |  |  | **27.25** | **41.09** | **70.3** | **764.21** | **2.75** |  |
| завтрак 2: | Сок яблочный | 100 | 0,5 | - | 10.1 | 100 | 2 | 399г |
| **Итого** |  |  | **0,5** | **-** | **10.1** | **100** | **2** |  |
| обед: | Винегрет | 40 | 1.35 | 6.16 | 7.69 | 91.6 | 13.25 | 16 |
| Суп гороховый на мясном бульоне | 200 | 12.82 | 5.98 | 19.8 | 213.66 | 2.33 | 81а |
|  | Каша ячневая | 200 | 4.2 | 3.07 | 17.4 | 110.67 | 0.57 | 126 |
|  | Курица тушеная с овощами | 110 | 19.2 | 17.9 | 19.7 | 322 | - | 302 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0.22 | 0.01 | 13.88 | 56.5 | 0.2 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 6.14 | 2.14 | 41.86 | 214.43 | - | 20 |
| **Итого** |  |  | **43.93** | **35.26** | **120.33** | **1008.86** | **16.35** |  |
| полдник: | Пирожки с повидлом | 35 | 5.2 | 2 | 60.3 | 279.7 | 0.1 | 454 б |
|  | Ряженка | 180 | 5.08 | 5.6 | 7 | 103.25 | 1.23 | 251 |
| **Итого** |  |  | **10.28** | **7.6** | **67.3** | **382.95** | **1.33** |  |
| **Итого за**  **третий день** |  |  | ***81.96*** | ***83.95*** | ***268.03*** | ***2256.02*** | ***22.43*** |  |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак 1: | Каша пшенная молочная | 200 | 5.64 | 10.62 | 26.35 | 223.44 | 1.95 | 85 |
|  | Бутерброд с сыром | 60 | 10.51 | 15.29 | 32.36 | 308.89 | 0.16 | 70 |
|  | Чай сладкий | 180 | 0.03 | 0.01 | 4.66 | 18.67 | 0.01 | 392 |
|  | **Итого** |  | **16.18** | **25.92** | **63.37** | **551.0** | **2.12** |  |
| завтрак 2: | Яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 | 328 |
| **Итого** |  |  | **0.4** | **0.4** | **9.8** | **47** | ***10*** |  |
| обед: | Салат из свежих огурцов | 50 | 0.72 | 3.39 | 26.85 | 150.12 | - | 15 |
|  | Суп рыбный с консервами | 200 | 6.68 | 5.59 | 16.21 | 204.3 | 3.64 | 87 |
|  | Рис отварной | 35 | 2.25 | 3.66 | 16.97 | 125.7 | 1.33 | 96 |
|  | Рыба тушеная с овощами | 85 | 10.93 | 5.1 | 2.57 | 100 | 2.88 | 37 |
|  | Кисель витаминизированный | 200 | 0.12 | 0.01 | 17.64 | 71.10 | 0.07 | 381 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3.30 | 0.6 | 16.7 | 87 | - | 123 |
| **Итого** |  |  | **24.0** | **18.35** | **96.94** | **738.22** | **7.92** |  |
| полдник: | Каша гречневая с маслом | 200 | 3.21 | 8.95 | 21.15 | 179.78 | - | 89 |
|  | Какао на молоке | 180 | 2.1 | 1.81 | 8.64 | 59.33 | 0.8 | 397 |
| **Итого** |  |  | **5.31** | **10.76** | **29.79** | **239.11** | **0.8** |  |
| **Итого за**  **четвертый    день:** |  |  | ***45.89*** | ***55.43*** | ***199.9*** | ***1575.33*** | ***20.84*** |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак 1: | Отварные макароны с маслом | 200 | 3.66 | 2.81 | 17.58 | 110.32 | - | 204 |
|  | Бутерброд с повидлом | 60 | 4.56 | 7.15 | 52.51 | 292.73 |  | 2 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1.56 | 1.33 | 7.09 | 89.32 | 0,65 | 395 |
| **Итого** |  |  | **9.78** | **11.29** | **77.18** | **492.37** | **0.65** |  |
| завтрак 2: | Сок яблочный | 100 | 0.5 | - | 10.1 | 100 | 2 | 399г |
| **Итого** |  |  | **0.5** | **-** | **10.1** | **100** | **2** |  |
| обед: | Салат из кукурузы с луком | 60 | 4.88 | 7.24 | 28.51 | 198 | 1 | 17 |
|  | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 200 | 1.64 | 5.07 | 48.04 | 184.05 | 4.22 | 56 |
| Жаркое по домашнему | 200 | 22.54 | 17.33 | 22.13 | 334.08 | 4.27 | 276 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.22 | 0.01 | 13.88 | 56.5 | 0.2 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 6.14 | 2.14 | 41.86 | 214.43 | - | 20 |
| **Итого** |  |  | **35.42** | **31.79** | **154.42** | **987.06** | **9.69** |  |
| полдник: | Каша ячневая с маслом | 200 | 3 | 3 | 17.47 | 110.67 | 0.57 | 128 |
|  | Чай сладкий с молоком | 180 | 1.77 | 1.55 | 7.54 | 51.33 | 0.79 | 395 |
| **Итого** |  |  | **4.77** | **4.55** | **25.01** | **162.0** | **1.36** |  |
| **Итого за**  **пятый    день:** |  |  | ***50.47*** | ***47.63*** | ***266.71*** | ***1741.43*** | ***13.7*** |  |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак 1: | Суп рисовый молочный | 200 | 6.78 | 8.39 | 23.13 | 184.37 | 0.46 | 402 |
|  | Бутерброд с маслом | 60 | 6.12 | 18.88 | 36.55 | 340 | - | 1 |
|  | Ряженка | 180 | 5.08 | 5.6 | 7.0 | 103.25 | 1.23 | 21 |
| **Итого** |  |  | **17.98** | **32.87** | **66.68** | **627.62** | **1.69** |  |
| завтрак 2: | Груши | 100 | 0.4 | 0.3 | 15.2 | 47 | 5.0 | 338 |
| **Итого** |  |  | **0.4** | **0.3** | **15.2** | **47** | **5.0** |  |
| обед: | Салат из свеклы | 60 | 1.42 | 6.09 | 8.36 | 93.9 | 9.5 | 33 |
|  | Суп лапша домашняя на курином бульоне | 200 | 5.11 | 8.05 | 16.49 | 155.35 | 2.0 | 52 |
|  | Каша пшеничная | 200 | 4.2 | 3.07 | 17.4 | 110.67 | 0.57 | 108 |
|  | Голубцы ленивые | 160 | 8.84 | 5.68 | 12.53 | 136.37 | 12.52 | 24 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0.22 | 0.01 | 13.88 | 56.5 | 0.2 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 6.14 | 2.14 | 41.86 | 214.43 | - | 20 |
| **Итого** |  |  | **25.93** | **25.04** | **110.52** | **767.22** | **24.79** |  |
| полдник: | Омлет с зеленым горошком | 80 | 7.03 | 14.62 | 5.83 | 183.08 | 0.77 | 23 |
|  | Чай сладкий | 180 | 0.03 | 0.01 | 4.66 | 18.67 | 0.01 | 392 |
| **Итого** |  |  | **7.06** | **14.63** | **10.49** | **201.75** | **0.78** |  |
| **Итого за шестой    день** |  |  | ***51.37*** | ***72.84*** | ***202.89*** | ***1643.59*** | ***32.26*** |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак 1: | Запеканка из творога | 100 | 17.54 | 12.05 | 17.15 | 247 | 0.24 | 45 |
|  | Бутерброд с повидлом | 60 | 4.56 | 7.15 | 52.51 | 292.73 | 0.16 | 2 |
|  | Чай сладкий | 180 | 0.03 | 0.01 | 4.66 | 18.67 | 0,01 | 392 |
| **Итого** |  |  | **22.13** | **19.21** | **73.96** | **558.4** | **0.41** |  |
| завтрак 2: | Сок яблочный | 100 | 0.5 | - | 10.1 | 100 | 2 | 399г |
| **Итого** |  |  | **0.5** | **-** | **10.1** | **100** | **2** |  |
| обед: | Салат из свежих огурцов | 50 | 0.72 | 3.39 | 26.85 | 150.12 | - | 15 |
|  | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 200 | 9.63 | 5.63 | 16.83 | 184.31 | 3.02 | 73 |
|  | Капуста тушеная с мясом | 180 | 3.02 | 5.66 | 10.14 | 109.5 | 11.3 | 98 |
|  | Кисель витаминизированный | 200 | 0.12 | 0.01 | 17.69 | 71.10 | 0.07 | 381 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 0 | 123 |
| **Итого** |  |  | **16.79** | **15.29** | **88.21** | **602.03** | **14.39** |  |
| полдник:: | Каша манная молочная | 200 | 6.2 | 8.05 | 31.09 | 322.02 |  | 83 |
|  | Печенье | 60 | 1.9 | 2.5 | 18.6 | 104.3 | - | 493 |
| Какао на молоке | 180 | 2.1 | 1.81 | 8.64 | 59.33 | 0.8 | 397 |
| **Итого** |  |  | **10.2** | **12.36** | **58.33** | **485.65** | **0.8** |  |
| **Итого за**  **седьмой    день** |  |  | ***49.12*** | ***46.86*** | ***230.60*** | ***1746.08*** | ***17.6*** |  |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак 1: | Каша геркулесовая молочная | 200 | 6.33 | 8.90 | 24.49 | 207.38 | 1.95 | 89 |
|  | Чай сладкий | 180 | 0.03 | 0.01 | 4.66 | 18.67 | 0.01 | 392 |
|  | Бутерброд с сыром | 60 | 10.51 | 15.29 | 32.36 | 308.89 | 0.16 | 70 |
| **Итого** |  |  | **16.87** | **24.20** | **61.51** | **534.94** | **2.12** |  |
| завтрак 2: | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 | 328 |
| **Итого** |  |  | **0,4** | **0.4** | **9.8** | **47** | **10** |  |
| обед: | Салат из капусты с морковью | 65 | 1.41 | 5.08 | 8.65 | 130 | 34.95 | 20 |
|  | Бабушкин суп на м/б | 200 | 6.2 | 5.1 | 13 | 130 | 9 | 114 |
| Каша гречневая | 200 | 3.21 | 8.95 | 21.15 | 179.78 | - | 89 |
| Котлеты из говядины | 80 | 15.53 | 11.78 | 16.07 | 231.67 | 0.15 | 32 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0.22 | 0.01 | 13.88 | 56.5 | 0.2 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 6.14 | 2.14 | 41.86 | 214.43 | - | 701 |
| **Итого** |  |  | **32.71** | **33.06** | **114.61** | **942.38** | **44.3** |  |
| полдник: | Булочка домашняя | 20 | 7.28 | 12.52 | 53.92 | 358 | - | 72 |
|  | Ряженка | 180 | 5.08 | 5.6 | 7.0 | 103.25 | 1.23 | 21 |
| **Итого** |  |  | **12.36** | **18.12** | **60.92** | **461.25** | **1.23** |  |
| **Итого за**  **восьмой    день** |  |  | ***62.34*** | ***75.78*** | ***246.84*** | ***1985.57*** | ***57.65*** |  |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак 1: | Каша пшенная молочная | 200 | 5.64 | 10.62 | 26.35 | 223.44 | 1.95 | 85 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1.56 | 1.33 | 7.09 | 89.32 | 0.65 | 395 |
|  | Бутерброд с маслом | 60 | 6.12 | 18.88 | 36.35 | 340 | - | 1 |
| **Итого** |  |  | **13.32** | **30.83** | **69.79** | **652.76** | **2.6** |  |
| завтрак 2: | Сок яблочный | 100 | 0.5 | - | 10.1 | 100 | 2 | 399 г |
| **Итого** |  |  | **0.5** | **-** | **10.1** | **100** | **2** |  |
| обед: | Салат из моркови и изюма | 60 | 0.7 | 3.05 | 8.38 | 63 | 1.8 | 88 |
|  | Суп полевой из рыбных консервов | 200 | 6.68 | 5.59 | 16.21 | 204.3 | 3.64 | 56 |
|  | Рыбная запеканка | 200 | 13.62 | 7.45 | 9.73 | 160 | 0.8 | 40 |
|  | Кисель витаминизированный | 200 | 0,12 | 0,01 | 17.69 | 71.10 | 0.07 | 381 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 6.14 | 2.14 | 41.86 | 214.43 | - | 701 |
| **Итого** |  |  | **27.26** | **18.24** | **93.87** | **712.63** | **6.31** |  |
| полдник: | Каша перловая с маслом | 200 | 2.3 | 4.29 | 20.5 | 122.15 | 0.01 | 92 |
|  | Чай сладкий | 180 | 0.03 | 0.01 | 4.66 | 18.67 | 0.01 | 392 |
| **Итого** |  |  | **2.33** | **4.3** | **25.16** | **140.82** | **0.02** |  |
| **Итого за**  **девятый    день** |  |  | ***43.41*** | ***53.37*** | ***198.92*** | ***1606.21*** | ***10.93*** |  |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак 1: | Макароны отварные с маслом | 200 | 3.66 | 2.81 | 17.58 | 110.32 | - | 47 |
|  | Какао с молоком | 180 | 2.1 | 1.81 | 8.64 | 59.3 | 0,8 | 397 |
|  | Бутерброд с повидлом | 60 | 4.56 | 7.15 | 52.51 | 292.73 | 0.16 | 2 |
| **Итого** |  |  | **10.32** | **11.77** | **78.73** | **462.35** | **0.96** |  |
| завтрак 2: | Сок яблочный | 100 | 0.5 | - | 10.1 | 100 | 2 | 399г |
|  | **Итого** |  | **0.5** | **-** | **10.1** | **100** | **2** |  |
| обед: | Салат из моркови и свеклы | 60 | 0.66 | 5.04 | 3.84 | 63.04 | 1.8 | 19 |
|  | Суп овощной с мясным бульоном со сметаной | 200 | 8.69 | 5.46 | 9.64 | 150.8 | 6.82 | 61 |
|  | Вареники с картофелем | 200 | 15.22 | 23.18 | 43.05 | 447.19 | 0.55 | 105 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,22 | 0.01 | 13.88 | 56.5 | 0.2 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 6.14 | 2.14 | 41.86 | 214.43 | - | 701 |
| **Итого** |  |  | **30.93** | **35.83** | **112.27** | **931.96** | **9.37** |  |
| полдник: | Каша пшеничная молочная | 200 | 5.54 | 11.3 | 24.95 | 224.19 | 1.95 | 88 |
|  | Печенье | 60 | 1.9 | 2.5 | 18.6 | 104.3 | - | 493 |
| **Итого** | Чай сладкий | 180 | 0.03 | 0.01 | 4.66 | 18.67 | 0.01 |  |
|  |  | **7.47** | **13.81** | **48.21** | **347.16** | **1.96** |  |
| **Итого за** **десятый    день** |  |  | ***49.19*** | ***61.41*** | ***249.31*** | ***1841.47*** | ***14.29*** |  |
| **Итого за весь период** |  |  | ***534.65*** | ***612.90*** | ***2277.90*** | ***17943.86*** | ***247.66*** |  |
| **Среднее значение за период** |  |  | ***53.46*** | ***61.29*** | ***227.79*** | ***1794.38*** | ***24.76*** |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** |  |  | ***3,05%*** | ***3,00%*** | ***13,38%*** |  |  |  |

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Теренсайский детский сад №9»:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Косинская Т А

1 сентября 2022 года

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ   
 МЕНЮ МБДОУ «ТЕРЕНСАЙСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №9»

АДАМОВСКОГО РАЙОНА ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ