

1

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ГРУППЫ СОКРАЩЕННОГО ДНЯ
ГОСУДАРСТВЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ «УЗЛОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД» (С 1 до 3 ЛЕТ)**


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ЕПОУ ТО
«Узловский детский сад»
Т. В. Миронова
2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
1 день							
Завтрак	Запеканка манная с изюмом со ступенным молоком	150	6,6	3,6	38,2	214,5	280
	Чай с лимоном	180	0,1	-	15,4	61	504
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10	107	99
Итого за завтрак		360	8,3	21,4	63,6	382,5	
Второй завтрак							
Завтрак	Сок грушевый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед							
Обед	Салат из капусты белокочанной и свеклы	40	0,63	2,8	2,34	8,6	8
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/18	4,1	3,8	9,84	90,9	154,396
	Рулет из говядины с яйцом	50	7,5	5,8	2,8	94,44	391
	Свекла тушеная в соусе молочном	110	2,4	5,1	8,39	96,45	196
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	-	20,7	82,17	527
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	12,8	69,29	115
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за обед	588	27,31	28,32	99,08	706,05	
	Полдник						
	Полдник	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
Блинчики со сливочным маслом		100	7,2	12,27	29,69	259	547
Итого за полдник	Ацидофиллин	180	5,8	5,0	8,0	100	535
		480	13,8	18,07	57,29	453	
Итого за день		1528	49,91	67,89	230,07	1587,55	

3 День									
Завтрак	Кнели рыбные припущенные	60	8,16	0,84	3,3	53,4	340		
	Капуста тушеная	110	4	3,8	4,2	68,3	428		
	Чай с молоком	180	1,35	1,15	14,31	72,9	502		
	Бульброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10	107	99		
Итого за завтрак		380	15,11	22,49	31,81	301,6			
Второй завтрак									
	Сок апельсиновый	100	0,5	0,1	10,1	46	537		
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46			
Обед									
	Салат из моркови	40	0,04	3,99	3,6	52,2	19		
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	150	2,06	2,7	12,1	69,6	149,128		
	Плов из отварной говядины	160	12	11,9	31,4	281,6	375		
	Компот из изюма	150	0,37		20,7	82,17	527		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	12,8	69,29	115		
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117		
		740	19,32	19,94	96,02	633,46			
Итого за обед									
Полдник									
	Груша	200	0,8	0,8	19,6	94	118		
	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	339	598		
	Молоко кипяченое	150	4,8	4,15	6,64	83	534		
Итого за полдник		410	9,7	12,25	65,54	516			
Итого за день		1630	44,63	54,78	203,47	1497,06			

4 день									
Завтрак	Крутеник из гречневой крупы с соусом сметанно-масляным	150/20	15,45/0,31	15,15/10,09	34,2/0,42		335/91,58	334,456	
	Какао с молоком	180	4,5	3,42	27,9		167,4	509	
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10		107	99	
	Сыр	10	2,5	2,5	0		33,9	106	
Итого за завтрак		390	24,36	47,86	72,52		734,88		
Второй завтрак									
	Сок виноградный	100	0,5	0,1	10,1		46	537	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1		46		
Обед									
	Салат из свежкы с чесноком	40	0,59	2,18	3,32		35,2	57	
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150	2,28	3,48	8,34		70,95	162,126	
	Суфле из кур с рисом	50	7,81	7,66	2,84		109,34	414	
	Морковь тушеная с черносливом	110	1,83	5,2	19,89		140,14	195	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	20,7		82,17	527	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	12,8		69,29	115	
	Батон	30	2,25	0,87	15,42		78,6	117	
Итого за обед		570	17,73	19,87	83,31		585,69		
Полдник									
	Пирожок печеный из слоеного теста с повидлом	60	3,6	3,22	36,5		189,52	561	
	Йогурт	150	4,33	3,73	5,9		74,7	535	
Итого за полдник		210	7,93	6,95	42,4		264,22		
Итого за день		1270	50,52	74,78	208,33		1630,79		

5 День									
Завтрак	Оладьи из печени по-купецки	60	10,38	7,02	7,02	133,2	404		
	Картофельное пюре	110	2,31	4,8	12	100,9	434		
	Чай с вареньем	180	0,07	0	10,8	43,2	503		
	Бульброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10	107	99		
Итого за завтрак		380	14,36	28,52	39,82	384,3			
Второй завтрак									
	Сок грушевый	100	0,5	0,1	10,1	46	537		
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46			
Обед									
	Салат из овощей с сухофрукт.	40	0,64	2,53	7,13	55,77	15		
	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	150	1,87	3,19	8,7	70,95	160,126		
	Котлета куриная припущенная	50	7,45	5,32	4,6	93,72	417		
	Свегла тушеная в соусе молочном	110	2,26	4,64	10,93	94,35	196,446		
	Компот из кураги	150	0,37	0	20,7	82,17	527		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	12,8	69,29	115		
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117		
Итого за обед		570	17,44	17,03	80,28	544,85			
Полдник									
	Банан	200	0,6	0,6	14,7	70,5	118		
	Пудинг творожный запеченный	130	17,8	16,9	27,26	332,8	325		
	Кисель молочный	150	2,4	2,01	11,87	51,01	525		
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117		
Итого за полдник		500	22,3	20,09	64,11	506,71			
Итого за день		1790	67,02	77,58	223,37	1759,3			

Неделя 2									
День	6								
Завтрак		Каша пшеница молочная жидкая	150	5,85	7,09	29,1	212,7	273	
		Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	502	
		Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10	107	99	
Итого за завтрак			360	7,45	23,79	52,6	373,6		
Второй завтрак									
		Сок виноградный	100	0,5	0,1	10,1	4,6	537	
Итого за второй завтрак			100	0,5	0,1	10,1	4,6		
Обед									
		Салат из моркови и яблок	40	0,43	3,99	3,6	52,27	24	
		Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	1,68	3,21	4,66	54,6	147,128	
		Рыба, припущенная в молоке	50	6,65	3,57	1,49	64,11	342;	
		Каша гречневая рассыпчатая	110	6,28	5,75	27,11	185,43	243	
		Компот из кураги	150	0,37	0	20,7	82,17	527	
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	12,8	69,29	115	
		Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117	
Итого за обед			570	20,26	17,87	85,78	586,47		
Полдник									
		Вагрушка «Лакомка»	50	6,66	15,57	16,23	231	658	
		Ряженка	150	2,39	2,01	11,87	59	525	
Итого за полдник			200	9,05	17,58	28,1	290		
Итого за день			1230	37,26	59,34	181,98	1254,67		

8 день									
Завтрак	Котлета рыбная любительская	60	7,32	2,16	3,72	63,6	352		
	Картофель отварной с растительным маслом	110	2,03	4,94	13,32	103,8	431		
	Какао с молоком	180	4,5	3,42	27,9	167,4	509		
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10	107	99		
Итого за завтрак		380	15,45	27,22	54,94	441,8			
Второй завтрак									
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	537		
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46			
Обед									
	Салат из помидор с огурцами	40	0,39	4,03	1,38	43,56	31		
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	150	2,06	2,77	9,07	69,6	149,128		
	Пудинг из говядины с овощами	160	19,76	16,16	12,32	273,6	388		
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	20,7	82,17	527		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	12,8	69,29	115		
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117		
Итого за обед		570	27,43	24,31	71,69	616,82			
Полдник									
	Крендель сахарный	60	4,16	7,84	35,28	228	547		
	Йогурт	150	4,33	3,73	5,9	74,7	536		
Итого за полдник		210	8,49	11,57	41,18	302,7			
Итого за день		1260	51,87	63,2	177,91	1407,32			

День									
Завтрак	Вареники ленивые с соусом сметано-масляным	150	22,62	28,5	22	430,77	331,456		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	71	514		
	Бутерброд с маслом.	20/10	1,6	16,7	10	107	99,		
	Сыр	10	2,5	2,5	0	33,9	106		
Итого за завтрак		370	29,52	50,1	46,3	642,67			
Второй завтрак									
	Сок апельсиновый	100	0,5	0,1	10,1	46	537		
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46			
Обед									
	Салат витаминный	40	0,43	3,99	4,19	54,64	5		
	Свекольник на курином бульоне	150	1,9	3,27	7,21	61,65	136,126		
	Кнедли из кур с рисом.	50	11,38	9,78	8,67	123,54	416,428		
	Картофельное пюре	110	2,28	4,78	11,84	99,79	434		
	Компот из кураги	150	0,37	0	20,7	82,17	527		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	12,8	69,29	115		
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117		
Итого за обед		570	21,21	23,17	80,83	569,68			
Полдник									
	Груша	200	0,8	0,8	19,8	94	118		
	Каша рисовая молочная	150	4,15	6,46	24,3	172	274		
	Кисель молочный	150	2,4	2,01	11,87	51,01	525		
	Батон	20	1,5	0,57	10,28	52,4	117		
Итого за полдник		520	8,85	9,83	66,25	359,41			
Итого за день		1560	60,08	84,1	203,48	1617,76			

10 день									
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	150	6,42	10,59	23,64	215,55	253		
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	506		
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10	107	99		
Итого за завтрак		360	9,37	28,46	47,95	395,45			
Второй завтрак									
	Сок грушевый	100	0,5	0,1	10,1	46	537		
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46			
Обед									
	Салат из свеклы с яблоком	40	0,47	2,13	4,46	39,2	55		
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	150	1,69	3,42	6,39	60,45	133	127	
	Курица в соусе с томатом.	50	6,3	6,24	1,91	89,5	410		
	Макаронные изделия отварные	110	4,08	0,49	21,25	109,54	297		
	Компот из изюма	150	0,37	0	20,7	82,17	527		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	12,8	69,29	115		
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117		
Итого за обед		570	17,76	13,63	82,93	528,75			
Полдник									
	Пудинг пшеничный со стуженным молоком	130	9,25	9,05	54,09	335,35	291:490		
	Молоко кипяченое	150	4,33	3,73	5,97	74,7	534		
Итого за полдник		330	13,58	12,78	60,06	410,05			
Итого за день		1360	41,21	54,97	201,04	1380,33			
Среднее значение за период		1449,8	44,9	60,9	194,89	1466,79			