

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАЗАЧИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ШАЦКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

391557, Рязанская область, Шацкий район, с. Казачья Слобода, ул. Народная, дом.100,
тел(49147) 2-58-45.ОКПО 41454569, ОГРН 1026200838850, ИНН/КПП 6224003400/622401001

Утверждаю

И.о.заведующего МДОУ Казачинский детский сад



Т.А.Сафронова.

« 09 » августа 2023 г.

Примерное 10-дневное меню МДОУ Казачинский детский сад с учётом рекомендуемых норм потребления энергии белков, жиров, углеводов.

Прием пищи	Наименование блюда	Вых. одного блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
<u>Завтрак</u>	Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром	200	6,4	7,4	29,2	202		№ 84
	Чай	200	0,06	0,02	9,32	37,34		№ 136
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8		№ 147
	Сливочное масло	10	0,08	0,1	0,6	66,1		
<u>2-й завтрак</u>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46		№ 134
<u>Обед</u>	Щи с куриным мясом и сметаной	200	1,4	3,9	6,78	67,8		№ 67

	Ленивые голубцы	200	14,6	14,6	18,7	266,4		№ 94
	Салат из соленых огурцов с растительным маслом	70	0,6	5	1,8	54,1		№ 19
	Компот	200	1,04	0	26,96	107,44	аскорб. к-та	№ 126
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,2	95		№ 148
<u>Уплотн.</u> <u>полдник</u>	Пюре гороховое	150	0,049	2,34	0,03	21,27		№ 422
	Кисель фруктовый	200	0,08	0	22,26	88,7		№ 383
<u>Итого за</u> <u>1 день</u>		1,220	30,3	32,02	126,46	932,98		
День 2								
<u>Завтрак</u>	Каша манная молочная с маслом и сахаром	200	5,4	5	28,6	178		№ 54
	Чай	200	0,06	0,02	9,32	37,34		№ 392
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8		№ 147
	Сыр порционный	15	3,9	4,02	0	52,8		№ 29
<u>2-й завтрак</u>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46		№ 134
<u>Обед</u>	Суп гороховый на мясном бульоне	200	4,1	4,28	12,9	273,8		№ 81
	Рожки отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,5	26,5	168,5		№ 317 № 282
	Мясная котлета	70	10,9	8,2	11,3	162,2		№ 282

	Компот витаминный	200	1,04		26,96	107,44	аскорб. к-та	№ 126
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,2	95		№ 148
<u>Уплотн. полдник</u>	Омлет	100	7,85	9,06	3,21	124,93		№ 79
	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,3	170		№ 120
	Печенье	50	10,2	5,7	33	235		№ 151
<u>Итого за 2 день</u>		1,575	61,17	48,68	223,09	1,736		
День 3								
<u>Завтрак</u>	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234		№ 231
	Кисель фруктовый	200	0,08	0	22,26	88,7		№ 383
	Какао	200	6,2	6,4	22,3	170		№ 120
<u>2-й завтрак</u>	Банан	120	0,5	1,5	21	96		№ 156
<u>Обед</u>	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	1,9	12,2	94,7		№ 34
	Картофельное пюре со сливочном масле	150	3,1	4,2	22,35	135		№ 33
	Рыбная котлета	70	15,6	2,2	4,2	95,6		№ 88
	Салат свекольный с чесноком и растительным маслом	50	0,7	3,1	4,2	47		№ 20
	Компот витаминный	200	1,04	0	26,96	107,44		№ 126
<u>Уплотн.</u>	Каша гречневая	200	6,98	10,42	25	222,38		№ 66

<u>ПОЛДНИК</u>	МОЛОЧНАЯ							
	Чай	200	0,06	0,02	9,32	37,34		№ 392
	Вафли	100	2,92	3,33	77,5	354,17		№ 152
<u>Итого за 3 день</u>		1,790	64,34	45,74	353,66	1,682		
День 4								
<u>Завтрак</u>	Вермишель молочная с маслом и сахаром	200	6,04	5,6	18,21	147,6		№ 93
	Чай	200	0,06	0,02	9,39	37,34		№ 392
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8		№ 147
	Сливочное масло	40	0,08	0,1	0,6	66,1		
<u>2-й завтрак</u>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		№ 144
<u>Обед</u>	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,1	1,7	5,4	65,1		№ 30
	Плов с курицей	200	20	18,5	33,5	380		№ 304
	Салат из зеленого горошка с растительным маслом	40	1,2	2,1	2,5	33,4		№ 10
	Компот витаминный	200	1,04	0	26,96	107,44	аскорб. к-та	№ 126
<u>Уплотн. полдник</u>	Булочка сдобная	90	6,696	6,84	43,002	260,00 1		№ 186
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116		№ 400
<u>Итого за 4 день</u>		1,510	46,6	175,462	42,56	1,345		

День 5								
<u>Завтрак</u>	Каша гречневая молочная с сахаром и маслом	200	6,98	10,42	25	222,38		№ 66
	Чай	200	0,06	0,02	9,32	37,34		№ 392
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8		№ 147
	Масло сливочное	10	0,08	0,1	0,6	66,61		
<u>2-й завтрак</u>	Апельсин	100	0,79	0,17	19,56	82,5		№ 371
<u>Обед</u>	Суп рыбный с пшеном	200	6,88	6,72	11,46	133,8		№ 87
	Картофельное рагу с мясом	200	200	17,38	18,86	14,98		№ 89
	Салат из соленого огурца с маслом	70	0,6	5	1,8	54,1		№ 19
	Компот витаминный	200	1,04	0	26,96	107,44	аскорб. к-та	№ 126
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,2	95		№ 148
<u>Уплотн. полдник</u>	Винегрет	150	2,4	7,8	12,6	137,3		№ 2
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,2	95		№ 148
	Кисель фруктовый	200	0,08	0	22,26	88,7		
<u>Итого за 5 день</u>		1,670	227,4	86,91	264,96	1,220		
День 6								
<u>Завтрак</u>	Вермишель с маслом и	200	7,3	6	35,2	224,6		№ 317

	сахаром							
	Чай	200	0,06	0,02	9,32	37,34		№ 392
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8		№ 147
<u>2-й завтрак</u>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46		№ 134
<u>Обед</u>	Суп гороховый на мясном бульоне	200	4,1	4,28	12,9	273,8		№ 81
	Солянка овощная с мясом	250	13,5	10,6722	5,075	169,8		№ 695
	Компот витамин.	200	1,04	0	29,96	107,44	аскорб. к-та	№ 126
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,2	87		№ 48
<u>Уплотн. полдник</u>	Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом и сахаром	200	6,3	10,2	26,3	223,2		№ 68
	Кисель фруктовый	200	0,08	0	22,26	88,7		№ 383
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8		№ 147
<u>Итого за 6 день</u>		1,640	65,38	32,675	187,3	1,343		
День 7								
<u>Завтрак</u>	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234		№ 231
	Кисел фруктовый	200	0,08	0	2,26	88,7		№ 383
	Какао	200	6,2	6,4	22,3	170		№ 120
	Хлеб	40	2,5	0,9	16,7	85,8		№ 147

	пшеничный							
	Сыр порционный	15	3,9	4,02	0	52,8		№ 29
<u>2-й завтрак</u>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46		№ 134
	Щи с курицей со сметаной	200	1,4	3,9	6,78	67,8		№ 67
	Картофельное пюре со сливочном масле	150	3,1	4,2	22,35	135		№ 33
	Рыба тушёная с овощами	80	8,744	4,08	2,056	80		№ 247
	Салат свекольный с маслом							
	Компот витаминный	200	1,04	0	26,96	107,44	аскорб. к-та	№ 126
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,2	95		№ 148
<u>Уплотн. полдник</u>	Омлет с сосисками	135	19,17	34,155	3,24	398,52		№ 286
	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,3	170		№ 120
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94		№ 151
<u>Итого за 7 день</u>		1,595	60,8	69,7	186,2	1,590		
День 8								
<u>Завтрак</u>	Каша пшённая молочная с маслом и сахаром	200	6,8	5,42	25,9	224,9		№ 170
	Чай	200	0,06	0,02	9,32	37,34		№ 392
<u>2-й завтрак</u>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		№ 144

	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	6,7	85,8		№ 147
	Масло сливочное	10	0,08	0,1	0,6	66,1		
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,1	1,7	5,4	65,1		№ 30
	Каша гречневая отварная рассыпчатая	200	11,4	9,6	55	360,7		№ 67
	Гуляш	80	6,032	4,992	1,0208	125,552		№ 523
	Салат из зелёного горошка с растительным маслом	40	1,2	2,1	2,5	33,4		№ 10
	Компот витаминный	200	1,04	0	26,96	107,44	аскорб. к-та	№ 126
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,2	95		№ 148
Уплот. полдник	Творожная запеканка с изюмом	150	21,2	14,6	17,7	290,3		№ 82
	Кисель фруктовый	200	0,08	0,22,26	88,7			№ 383
	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,3	170		№ 120
Итого за 8 день		1,770	62,6	46,3	234,1	1,750		
День 9								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом и сахаром	200	5,4	5	28,6	178		№ 54

	Чай	200	0,06	0,02	9,32	37,34		№ 392
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8		№ 147
	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0	58		№ 29
2-завтрак	Апельсин	100	0,79	0,17	19,56	82,5		№ 371
Обед	Суп фасолевый с тушёной	200	4,1	4,3	12,9	106,6		№ 81
	Макаронник с мясом	200	18,5	18,3	29	357		№ 97
	Салат из моркови с маслом	40	0,5	0,04	4,644	20,92		№ 41
	Компот витаминный	200	1,04	0	26,96	107,44	аскорб. к-та	№ 126
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,2	95		№ 148
Уплотн. полник	Оладьи	100	7,34	13,49	39,56	309,16		№ 444
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116		№ 400
Итого за 9 день		1,480	46,4	46,1	968,3	1,504		
День 10								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200	7,7	12,5	42,8	314,82		№ 189
	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,3	170		№ 120
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8		№ 147
	Масло сливочное	10	0,08	0,1	0,6	66,1		
2-завтрак	Банан	120	0,5	1,5	21	96		№ 156

<u>Обед</u>	Суп рыбный из консервов	200	10,1	2,6	16,6	150,8		№ 87
	Мясо отварное тушёное с картофелем домашнему	200	16,52	14,98	17,38	280,14		№ 91
	Салат из солёного огурца с растительным маслом	70	0,6	5	1,8	54,1		№ 19
	Компот витаминный	200	1,04	0	26,96	107,44	аскорб. к-та	№ 126
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,2	95		№ 148
<u>Уплотн. полдник</u>	Яйцо	100	13	12	10	157		№ 150
	Сала из свёклы с чесноком и растительным маслом	50	0,7	3,1	4,2	47		№ 33
	Чай	200	0,06	0,02	9,32	37,34		№ 392
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8		№ 147
<u>Итого за 10 день</u>		1,680	64,5	60,5	228,56	1,747		