

СОГЛАСОВАНО:
Заведующая МБДОУ "Детский сад №43"
Ж.А. Блейхер
« 05 » 10/01 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП "Торговый ряд г.Славгорода"
З.Н.Ковшира
2024г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации горячего питания в
дошкольных образовательных учреждениях
г.Славгорода

2024 год
с 3 до 7 лет

№	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2		4	5	6	7		8

Первый день - понедельник

Завтрак

1	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным	200	4,16	5,60	19,56	144,00		173
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	4,13	5,71	11,93	118,37		3
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	43,00		263;264

Второй завтрак

1	Сок фруктовый	150	1,00	0,20	20,20	92,00		
---	---------------	-----	------	------	-------	-------	--	--

Обед

1	Суп гороховый с гренками	200/10	3,06	3,25	18,72	116,40		36;58
2	Колбасные изделия	60	12,00	27,00	0,20	291,00		205
3	Соус овощной	25	0,35	0,98	2,58	15,50		228
4	Макаронные изделия отварные	120	5,13	3,94	34,25	196,36		194
5	Хлеб пшеничный, ржанной	30/20	3,25	0,32	23,28	104,83		
6	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,80	90,00		241
7	Кислота аскорбиновая						50мг	

Полдник

1	Пирожок с повидлом	60	3,91	5,23	39,17	216,73		
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	43,00		263;264
ИТОГО за первый день			37,12	51,25	215,07	1455,69		

Второй день - вторник

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	4,57	6,01	18,37	146,76		96
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00		1
3	Какао с молоком	200	1,20	1,30	13,00	90,00		248

Второй завтрак

1	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00		293
---	----------------	-----	------	------	------	-------	--	-----

Обед

1	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,67	5,06	8,51	86,26		56
2	Жаркое по-домашнему	200	7,50	5,30	14,66	227,27		153
3	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,80	90,00		241
4	Кислота аскорбиновая						50мг	
5	Хлеб пшеничный, ржанной	30/20	4,06	0,40	29,10	131,04		

Полдник

1	Кондитерское изделие	40	3,75	6,5	34,5	210,00		
2	Ряженка	150	4,35	4,8	6	88,5		251
ИТОГО			30,28	34,13	172,36	1224,83		

Третий день - среда

Завтрак

1	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	6,21	7,73	27,71	201,00		84
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00		1
3	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	1,40	15,55	102,22		253
Второй завтрак								
1	Сок фруктовый	150	1,00	0,20	20,20	92,00		293
Обед								
1	Свекольник со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33		34
2	Ленивые голубцы	200	16,43	12,71	11,97	227,51		151
4	Салат Витаминный	30	0,45	1,35	3,25	26,50		15
5	Кисель	200	0,00	0,00	18,00	60,00		233
6	Кислота аскорбиновая						50мг	
7	Хлеб пшеничный, ржанной	30/20	4,06	0,40	29,10	131,04		
Полдник								
1	Творожная запеканка со сгущенным молоком	100/15	12,80	11,50	31,13	343,27		117
2	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	11,98	43,00		263;264
ИТОГО			46,31	44,72	191,55	1417,87		

Четвертый день - четверг								
Завтрак								
1	Каша гречневая молочная	200	4,73	6,14	16,04	139,24		
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	4,13	5,71	11,93	118,37		3
3	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	11,98	43,00		263;264
Второй завтрак								
1	Сок фруктовый	150	1,00	0,20	20,20	92,00		293
Обед								
1	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	200	2,36	1,37	15,97	89,11		
2	Гуляш из мяса	70	13,95	17,22	5,19	230,82		
3	Рис отварной	120	2,43	3,58	24,46	139,8		
4	Хлеб пшеничный, ржанной	30/20	4,06	0,40	29,10	131,04		
5	Икра морковная	30	0,45	2,35	2,96	34,80		11
6	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,80	90,00		241
7	Кислота аскорбиновая						50мг	
Полдник								
1	Плюшка с сахаром	60	5,89	6,44	37,94	233,67		
2	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	11,98	43,00		263;264
ИТОГО			39,27	41,06	208,59	1350,05		

Пятый день - пятница								
Завтрак								
1	Каша молочная с овсяными хлопьями "Геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	187,00		93
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00		1
3	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	1,40	15,55	102,22		253
Второй завтрак								
1	Фрукт (яблоко)	100	2,87	0,00	12,06	26,29		847
Обед								
1	Суп рисовый со сметаной	200	2,00	2,24	13,60	82,60		42
2	Рыба тушеная под овощами	80	7,66	3,97	34,65	81,00		71
3	Картофельное пюре	120	4,05	5,02	25,07	162,26		211
4	Салат из репчатого лука	30	0,40	1,85	2,34	27,63		11
5	Кисель	200	0,00	0,00	18,00	60,00		233
6	Кислота аскорбиновая						50мг	
7	Хлеб пшеничный, ржанной	30/20	4,48	0,77	26,40	130,05		
Полдник								
1	Кондитерское изделие	40	3,75	6,5	34,5	210,00		
2	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81,00		255
ИТОГО			39,21	36,52	223,51	1230,42		

Шестой день - понедельник

Завтрак

1	Каша рисовая молочная	200	4,16	5,60	19,56	144,00		173
2	Бутерброд с повидлом	30/15	2,05	3,22	23,63	131,73		2
3	Какао с молоком	200	1,20	1,30	13,00	90,00		248

Второй завтрак

1	Сок фруктовый	150	1,00	0,20	20,20	92,00		
---	---------------	-----	------	------	-------	-------	--	--

Обед

1	Суп гречневый со сметаной	200	8,86	8,13	32,50	234,41		
2	Котлета мясная	60	9,34	6,94	9,42	137,26		608
3	Макаронные изделия отварные	120	5,13	3,94	34,25	196,36		194
4	Соус овощной	25	0,35	0,98	2,58	15,50		228
5	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,80	90,00		241
6	Кислота аскорбиновая						50мг	
7	Хлеб пшеничный, ржанной	30/20	4,06	0,40	29,10	131,04		

Полдник

1	Булочка домашняя	60	5,37	3,83	33,87	192,5		
2	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	11,98	43,00		263;264
ИТОГО			41,77	33,56	251,31	1482,30		

Седьмой день - вторник

Завтрак

1	Каша молочная кукурузная	200	4,60	5,77	17,99	143,22		
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	4,13	5,71	11,93	118,37		3
3	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	1,40	15,55	102,22		253

Второй завтрак

1	Фрукт (яблоко)	100	2,87	0,00	12,06	26,29		847
---	----------------	-----	------	------	-------	-------	--	-----

Обед

1	Борщ со сметаной	200	2,45	2,8	14,18	94,42		
2	Котлета рыбная	75	14,71	4,65	8,72	138,19		
3	Соус овощной	25	0,35	0,98	2,58	15,50		228
4	Горошница	120	4,7	3,61	31,4	180		
5	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,80	90,00		241
6	Кислота аскорбиновая						50мг	
7	Хлеб пшеничный, ржанной	30/20	3,25	0,32	23,28	104,83		

Полдник

1	Пирожок с повидлом	60	3,91	5,23	39,17	216,73		
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	43,00		263;264
ИТОГО			42,50	29,50	210,06	1257,27		

Восьмой день - среда

Завтрак

1	Суп молочный вермишелевый	200	5,76	6,63	18,28	156,00		43
2	Бутерброд с маслом	200	2,30	4,36	14,62	108,00		1
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	43,00		263;264

Второй завтрак

1	Сок фруктовый	150	1,00	0,20	20,20	92,00		
---	---------------	-----	------	------	-------	-------	--	--

Обед

1	Суп овощной со сметаной	200	1,82	3,45	9,07	77,63		
2	Суфле из печени	80	14,09	7,27	10,14	163,43		34
3	Рис отварной	120	2,43	3,58	24,46	139,8		
4	Соус овощной	25	0,35	0,98	2,58	15,50		228
5	Салат из свеклы	30	0,71	3,04	4,18	46,95		33
6	Кисель	200	0,00	0,00	18,00	60,00		233
7	Кислота аскорбиновая						50мг	
8	Хлеб пшеничный, ржанной	30/20	4,06	0,40	29,10	131,04		

Полдник

1	Кондитерское изделие	40	3,75	6,50	34,50	210,00		
---	----------------------	----	------	------	-------	--------	--	--

2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	43,00		263;264
	ИТОГО		36,27	36,41	209,09	1286,35		
Девятый день - четверг								
Завтрак								
1	Макароны отварные с тертым сыром	150/10	7,88	8,83	35,88	259,00		204
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	43,00		263;264
Второй завтрак								
1	Сок фруктовый	150	1,00	0,20	20,20	92,00		
Обед								
1	Суп с клецками на курином бульоне	200	8,7	7,67	13,92	163,46		
2	Плов с птицей	180	14,69	9,47	0,00	143,84		
3	Салат Витаминный	50	0,45	1,35	3,25	26,50		15
4	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,80	90,00		241
5	Кислота аскорбиновая						50мг	
6	Хлеб пшеничный, ржанной	30/20	4,06	0,40	29,10	131,04		
Полдник								
1	Творожная запеканка со сгущенным молоком	100/15	12,80	11,50	31,13	343,27		117
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	43,00		263;264
	ИТОГО		49,61	38,07	177,99	1308,61		
Десятый день - пятница								
Завтрак								
1	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192,00		91
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00		1
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	43,00		263;264
Второй завтрак								
1	Сок фруктовый	150	1,00	0,20	20,20	92,00		293
Обед								
1	Суп с рыбными консервами	200	4,84	2,84	9,75	95,20		84
2	Тефтели мясо-крупяная в томатном соусе	60/20	7,18	7,59	5,85	120,4		174
3	Каша гречневая	120	3,6	5,12	17,52	224,42		186
4	Салат из репчатого лука	30	0,40	1,85	2,34	27,63		11
5	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,80	90,00		241
6	Кислота аскорбиновая						50мг	
7	Хлеб пшеничный, ржанной	30/20	4,06	0,40	29,10	131,04		
Полдник								
1	Кондитерское изделие	40	3,75	6,50	34,50	210,00		
2	Чай с сахаром и молоком	200	0,8	1	13,5	56,00		261,00
	ИТОГО		23,17	35,54	206,20	1362,06		