

СОГЛАСОВАНО:
Заведующая МБДОУ "Детский сад №43"
Ж.А. Блейхер
«15.01» 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП "Торговый ряд г.Славгорода"
З.Н.Ковшира
«05» 01 2024г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации горячего питания в
дошкольных образовательных учреждениях
г.Славгорода
2024 год
с 1 до 3 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	120	3,40	4,11	15,10	110,96		173
2	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	3,10	4,28	8,99	88,77		3
3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,99	32,25		263;264

Второй завтрак

1	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,05	53,37		
---	---------------	-----	------	------	-------	-------	--	--

Обед

1	Суп гороховый с гренками	150/5	6,05	3,25	17,57	116,40		36;58
2	Капуста, тушеная с мясом птицы	150	12,30	17,55	85,50	243,53		205
3	Хлеб пшеничный, ржаной	20/10	2,69	0,46	15,84	78,03		
4	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,00	17,85	67,50		241
5	Кислота аскорбиновая						50мг	

Полдник

1	Пирожок с повидлом	50	3,26	4,36	32,64	180,61		
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,99	32,25		263;264
ИТОГО за первый день			31,16	34,01	221,52	1003,67		

Второй день - вторник

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	120	4,06	6,26	15,52	134,97		96
2	Бутерброд с маслом	20/5	1,54	3,46	9,75	78,00		1
3	Какао с молоком	150	3,08	2,63	13,20	89,10		248

Второй завтрак

1	Фрукт (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	37,60		
---	----------------	----	------	------	------	-------	--	--

Обед**

1	Щи из свежей капусты со сметаной	150	2,70	3,81	4,83	64,17		56
2	Жаркое по-домашнему	150	21,51	5,84	17,15	207,04		153
3	Салат из репчатого лука	30	0,40	1,85	2,34	27,63		11
4	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,00	17,85	67,50		241
5	Кислота аскорбиновая						50мг	
6	Хлеб пшеничный, ржаной	20/10	2,69	0,46	15,84	78,03		

Полдник

1	Кондитерское изделие	40	3,75	6,5	34,5	210,00		
2	Ряженка	100	2,98	3,2	4	59		251
ИТОГО			42,99	32,48	140,48	1025,41		

Третий день - среда

Завтрак

1	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	120	3,79	6,11	15,81	133,90		84
2	Бутерброд с маслом	20/5	1,64	3,11	10,44	77,14		1
3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,99	32,25		263;264

Второй завтрак								
1	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,05	53,37		293
Обед								
1	Свекольник со сметаной	150	1,16	3,80	6,03	62,50		34
2	Ленивые голубцы	150	12,33	9,54	8,97	170,64		71
5	Кисель	150	0,00	0,00	13,50	45,00		233
6	Кислота аскорбиновая						50мг	
7	Хлеб пшеничный, ржанной	20/10	2,69	0,46	15,84	78,03		
Полдник								
1	Творожная запеканка со сгущенным молоком	70/10	8,90	8,00	21,66	238,80		117
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,99	32,25		263;264
ИТОГО			30,51	31,02	120,28	923,88		

Четвертый день - четверг								
Завтрак								
1	Каша гречневая молочная	120	4,19	6,07	15	133,44		
2	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	3,10	4,28	8,99	88,77		3
3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,99	32,25		263;264
Второй завтрак								
1	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,05	53,37		293
Обед								
1	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	150	5,72	2,67	9,35	96,03		
2	Гуляш из мяса	50	12,37	12,53	2,44	171,68		
3	Рис отварной	100	1,9	4,3	19,1	123		
4	Хлеб пшеничный, ржанной	20/10	2,69	0,46	15,84	78,03		
5	Икра морковная	30	0,45	2,35	2,96	34,80		11
6	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,00	17,85	67,50		241
7	Кислота аскорбиновая						50мг	
Полдник								
1	Плюшка с сахаром	50	4,91	5,37	31,62	194,73		
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,99	32,25		263;264
ИТОГО			35,24	35,68	148,22	1071,05		

Пятый день - пятница								
Завтрак								
1	Каша молочная с овсяными хлопьями "Геркулес"	120	3,81	5,10	13,12	112,20		93
2	Бутерброд с маслом	20/5	1,64	3,11	10,44	77,14		1
3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,99	32,25		263;264
Второй завтрак								
1	Фрукт (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	37,60		
Обед								
1	Суп рисовый со сметаной	150	1,50	1,68	10,20	61,95		80
2	Рыба тушеная под овощами	50	4,79	2,48	21,66	50,63		71
3	Картофельное пюре	120	4,05	5,02	25,07	162,26		211
4	Салат Витаминный	30	0,45	1,35	3,25	26,50		15
5	Кисель	150	0,00	0,00	13,50	45,00		233
6	Кислота аскорбиновая						50мг	
7	Хлеб пшеничный, ржанной	20/10	2,69	0,46	15,84	78,03		
Полдник								
1	Кондитерское изделие	40	3,75	6,5	34,5	210,00		
2	Молоко	100	2,9	2,5	4,8	51,00		255
ИТОГО			25,45	27,17	165,96	918,06		

Шестой день - понедельник

Завтрак

1	Каша рисовая молочная	120	3,33	4,48	15,65	115,20		173
2	Бутерброд с повидлом	20/10	1,37	2,15	15,75	87,82		2
3	Какао с молоком	150	3,08	2,63	17,60	89,10		248

Второй завтрак

1	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,05	53,37		
---	---------------	-----	------	------	-------	-------	--	--

Обед

1	Суп гречневый со сметаной	150	6,65	6,10	10,64	70,82		
2	Котлета мясная	50	7,78	5,78	7,85	114,38		608
3	Макаронные изделия отварные	100	4,28	3,28	28,54	163,63		
4	Соус овощной	10	0,14	0,39	1,03	6,20		
5	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,00	17,85	67,50		241
6	Кислота аскорбиновая						50мг	
7	Хлеб пшеничный, ржанной	20/10	2,69	0,46	15,84	78,03		

Полдник

1	Булочка домашняя	50	4,48	3,19	28,22	160,42		
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,99	32,25		263;264
ИТОГО			29,74	24,79	148,44	868,89		

Седьмой день - вторник

Завтрак

1	Каша молочная кукурузная	120	3,04	5,19	16,18	114,56		
2	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	3,10	4,28	8,99	88,77		3
3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,99	32,25		263;264

Второй завтрак

1	Фрукт (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	37,60		
---	----------------	----	------	------	------	-------	--	--

Обед

1	Борщ со сметаной	150	6,00	3,38	5,51	65,98		
2	Котлета рыбная	50	9,81	3,1	8,72	92,13		
3	Соус овощной	10	0,14	0,39	1,03	6,20		228
4	Горошница	100	11,08	3,18	23,14	165,58		
5	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,00	17,85	67,50		241
6	Кислота аскорбиновая						50мг	
7	Хлеб пшеничный, ржанной	20/10	2,69	0,46	15,84	78,03		

Полдник

1	Пирожок с повидлом	50	3,26	4,36	32,64	180,61		
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,99	32,25		263;264
ИТОГО			39,66	24,27	154,69	955,26		

Восьмой день - среда

Завтрак

1	Суп молочный вермишелевый	120	4,80	5,82	18,42	145,20		43
2	Бутерброд с маслом	20/5	1,64	3,11	10,44	77,14		1
3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,99	32,25		263;264

Второй завтрак

1	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,05	53,37		
---	---------------	-----	------	------	-------	-------	--	--

Обед

1	Суп овощной со сметаной	150	1,37	2,59	6,8	58,22		
2	Суфле из печени	50	8,81	4,54	6,34	102,14		34
3	Рис отварной	100	1,9	4,3	19,1	123		
4	Соус овощной	10	0,14	0,39	1,03	6,20		228
5	Салат из свеклы	30	0,71	3,04	4,18	46,95		33
6	Кисель	150	0,00	0,00	13,50	45,00		233
7	Кислота аскорбиновая						50мг	
8	Хлеб пшеничный, ржанной	20/10	2,69	0,46	15,84	78,03		

Полдник

1	Кондитерское изделие	40	3,75	6,50	34,50	210,00		
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,99	32,25		263;264
ИТОГО			25,81	30,75	158,18	1009,75		

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	150	0,00	0,00	8,99	32,25		263;264

Второй завтрак

1	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,05	53,37		
---	---------------	-----	------	------	-------	-------	--	--

Обед

1	Суп с клецками на курином бульоне	150	6,53	5,75	10,44	122,60		
2	Плов с птицей	135	13,86	19,35	21,60	319,50		
3	Салат Витаминный	30	0,45	1,35	3,25	26,50		15
4	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,00	17,85	67,50		241
5	Кислота аскорбиновая						50мг	
6	Хлеб пшеничный, ржанной	20/10	2,69	0,46	15,84	78,03		

Полдник

1	Творожная запеканка со сгущенным молоком	70/10	8,90	8,00	21,66	238,80		117
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,99	32,25		263;264
ИТОГО			40,22	42,39	151,30	1203,30		

Десятый день - пятница

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192,00		91
2	Бутерброд с маслом	20/5	1,64	3,11	10,44	77,14		1
3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,99	32,25		263;264

Второй завтрак

1	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,05	53,37		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	100	3,00	4,27	14,6	175,33		186
4	Салат из репчатого лука	30	0,40	1,85	2,34	27,63		11
5	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,00	17,85	67,50		241
6	Кислота аскорбиновая						50мг	
7	Хлеб пшеничный, ржанной	20/10	2,69	0,46	15,84	78,03		

Полдник

1	Кондитерское изделие	40	3,75	6,50	34,50	210,00		
2	Чай с сахаром и молоком	150	0,80	1,00	13,50	56,00		261,00
ИТОГО			30,70	33,30	166,75	1157,22		