

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1»**

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом по МБДОУ д/с №1
№ 60 от 20.04.2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА 2023-2024 ГОД**

1 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша рисовая с маслом	130/3,6	3,6	4,7	19,3	133,9	0,4
	ТТК	Кофейный напиток	190	2,8	2,9	10,7	80	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Итого:	353,6	8,2	11,45	42,8	307	1
II Завтрак								
	399	Сок плодовой	120	0,6	0	11,0	46,4	2,4
		Итого:	120	0,6	0	11,0	46,4	2,4
Обед	101	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,3	61,7	3,5
	ТТК	Суп из овощей с мясом и сметаной	150/20/4	1,2	3,8	6,4	64,6	5,1
				5,3	1,8	0	37,4	0
	287	Ежики из говядины	60/50	7,1	6,3	6,8	112,3	0,4
				0,6	2,2	2,8	33,4	0
	321	Пюре картофельное	80	1,6	2,6	10,7	72,6	5,5
	ТТК	Свекла отварная	40	0,5	0	3,3	15,2	1,6
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	170	0,3	0	12,8	52,4	0,09
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
	Итого:	674	20,9	21,75	67,5	549,6	16,19	
Полдник								
	454	Пирог с повидлом	50	2,6	2,4	28,1	144,4	0,07
	ТТК	Чай с сахаром	170	0,8	0	7,7	34,0	0
		Итого:	220	3,4	2,4	35,8	178,4	0,07
		ВСЕГО:	1367,6	33,1	35,6	157,1	1081,4	19,66

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	16,1	11,5	15,3	229,1	0,2
				1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	ТТК	Чай с молоком	200	2,7	2,6	12,7	85	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Итого:	350	22	19,65	52	472,9	0,9
II Завтрак	368	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	70,6	104,0
		Итого:	160	0,6	0,6	15,7	70,6	104,0
Обед	ТТК	Свекла вареная с огурцом соленым	40	0,4	3,1	2,1	37,9	1,7
	84	Суп карт. с рыбными фрикадельками	150/20	1,4	1,7	9,2	57,7	6,3
	ТТК	Печень по-строгановски	100	13,1	9,9	2,7	152,3	24
	315	Рис отварной	60	1,6	2,2	14,0	82,2	0
	10	Горошек зел. консерв.	40	1,4	0,1	1,4	12,1	4,0
	ТТК	Кисель из джема	170	0,09	0	16,2	65,1	0,1
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
		Итого:	610	19,79	17,35	55,8	458,5	36,1
Полдник	215	Омлет натуральный	60	5,9	7,3	1	93,3	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Печенье	15	1,0	1,5	11,4	63,0	0
	400	Молоко	130	3,4	3,6	5,6	68,4	0,6
		Итого:	225	11,8	12,6	28,2	273,5	0,7
		Всего за день	1345	54,19	50,2	151,7	1275,5	141,7

3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша манная с маслом	130/3,6	4,0	4,7	18,6	132,7	0,4
	213	Яйцо вареное	1 /40	4,8	4	0,2	56	0
	397	Какао с молоком	170	2,6	2,7	9,5	72,7	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	368,6	12,9	15,2	38,5	342,6	0,9
II Завтрак	399	Сок фруктовый	120	0,6	0	11,0	46,4	2,4
		Итого:	120	0,6	0	11,0	46,4	2,4
Обед	ТТК	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	5,7	2,5
	82	Суп с макаронами и птицей	150/15	1,6	1,6	11,4	66,4	4
				3,4	2,9	0,08	40,0	0
	258	Шницель рыбный	80	11,8	3,8	6,8	108,6	0,6
	ТТК	Овощи тушеные	110	2,3	3,2	12,1	86,4	13,0
	ТТК	Компот из св. плодов	170	0,08	0	11,9	47,9	1,5
		Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
	Итого:	630	23,18	12,2	66,08	466,9	21,6	
Полдник								
	410	Ватрушка с творогом	70	9,2	5,5	19,2	202	0,04
	392	Чай без сахара	170	0,09	0	0,09	0,7	0,03
		Конфета	15	0,3	0,6	11,1	52,8	0
		Итого:	255	9,59	6,1	30,39	255,5	0,07
	Всего за день	1373,6	46,27	33,5	145,97	1111,4	24,97	

4 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша овсяная с маслом	130/3,6	4,5	5,9	18,1	143,5	0,4
	401	Йогурт	100	2,8	3,2	10	80	0,6
	394	Чай с молоком	170	2,3	2,2	10,8	72,2	0,4
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	428,6	11,1	15,1	49,1	376,9	1,4
II Завтрак	368	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6	97,5
		Итого:	150	0,6	0,6	14,7	66,6	97,5
Обед	10	Горошек зеленый	50	1,7	0,1	1,7	14,3	5
	76	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной	150/20/	1,4	3,8	9,6	78,2	4
			4	5,3	1,8	0	37,4	0
	ТТК	Жаркое по-домашнему	160	15,7	7,6	18,5	205,2	9,9
	ТТК	Свекла отварная	40	0,5	0	3,3	15,2	1,6
	ТТК	Компот из кураги	170	0,4	0	15,2	62,4	0,3
		Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
		Итого:	649	28,6	13,9	71,3	524,6	20,8
Полдник	ТТК	Пирог с капустой	50	2,6	2,6	20,9	117,4	2,4
	400	Молоко	130	3,4	3,6	5,6	68,4	0,6
		Итого:	180	6	6,2	26,5	185,8	3
		Всего за день	1407,6	46,3	35,8	161,6	1153,9	122,7

5 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	93	Лапша молочная	150	4,5	4,1	12,8	106,2	0,7
	ТТК	Чай с сахаром	170	0,8	0	7,7	34,0	0
		Хлеб пшеничный (батон)	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Итого:	350	7,1	7,95	33,3	233,3	0,7
II Завтрак	399	Сок плодовый	120	0,6	0	11,0	46,4	2,4
		Итого:	120	0,6	0	11,0	46,4	2,4
Обед	70	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	5,7	2,5
	81	Суп картофельный с бобовыми с мясом	150/20	3,3	2,9	11,0	89,3	2,8
				5,3	1,8	0	37,4	0
	261	Тефтели рыбные	70/50	8,9	3,2	9,2	101,0	0,3
				0,7	1,7	2,8	39,0	0
	ТТК	Картофель тушеный	80	1,6	2,8	11,0	75,6	4,6
	132	Капуста тушеная	50	1,1	1,8	4,9	40,2	10,3
	ТТК	Кисель	170	0,09	0	15,4	62,0	1,0
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
	Итого:	690	24,69	14,85	75,5	550,2	21,5	
Полдник	401	Йогурт	100	2,8	3,2	10	80	0,6
		Вафли	15	0,4	0,4	9,6	43,6	0
	400	Молоко	130	3,4	3,6	5,6	68,4	0,6
		Итого	245	6,6	7,2	25,2	192	1,2
		Всего за день	1405	38,99	30,00	145,0	1021,9	25,8

6 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	185	Каша «Дружба «	130/3,6	4,0	5,0	20,7	143,8	0,4
	213	Яйцо вареное	1 /40	4,8	4	0,2	56	0
	395	Кофейный напиток	170	2,6	2,6	9,5	71,8	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	363,6	12,9	11,8	40,6	320,4	0,9
II Завтрак								
	368	Фрукт свежий(яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66,6	97,5
		Итого:	150	0,6	0,6	14,7	66,6	97,5
Обед								
	ТТК	Помидор свежий	30	0,3	0,1	1,1	6,5	7,5
	67	Щи из св. капусты с рыбой	150/25	1,2	3,8	5,3	60,2	7,2
				4,6	0,25	0	20,9	0
	ТТК	Зраза из птицы	60	12,0	7,2	7,6	143,2	0,1
	ТТК	Рагу из овощей	110	1,6	3,6	12,5	88,5	14,9
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	170	0,3	0	12,8	52,4	0,09
		Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
		Итого:	600	23,6	15,55	62,3	483,6	29,79
Полдник								
	458	Ватрушка с конфитюром	50	3,1	2,0	29,3	147,6	0,07
	401	Кефир	150	4,2	4,8	6,1	84,8	1,1
	Итого:	200	7,3	6,8	35,4	232,4	1,17	
		Всего за день	1313,6	44,40	34,75	153,00	1103,0	129,4

7 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход д г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша гречневая с маслом	130/3,6	5,1	5,3	21,0	152,1	0,4
	394	Чай с молоком	190	2,5	2,4	12	79,6	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Итого:	353,6	9,4	11,55	45,8	324,8	0,9
II Завтрак	399	Сок фруктовый	120	0,6	0	11,0	46,4	2,4
		Итого:	120	0,6	0	11,0	46,4	2,4
Обед	ТТК	Свекла вареная с огурцом соленым	40	0,4	3,1	2,1	37,9	1,7
	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/30	1,3	1,6	10,0	59,6	5,3
				6,0	3,4	0,3	55,8	0,15
	249	Рыба, запеченная в омлете	120	18,9	7,1	3,2	152,3	0,8
	321	Пюре картофельное	80	1,6	2,6	10,7	72,6	5,5
	ТТК	Горошек зел. консерв.	30	1,0	0	1,0	8	3
	ТТК	Компот из св. плодов	170	0,08	0	11,9	47,9	1,5
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
		Итого:	670	32,58	18,35	59,6	534,1	17,95
Полдник	212	Лапшевник с творогом и маслом	80/ 2,5	8,2	6,7	19,9	172,7	0,1
	400	Молоко	130	3,4	3,6	5,6	68,4	0,6
		Итого:	212,5	11,6	10,3	25,5	241,1	0,7
		Всего за день	1356,1	54,18	40,2	141,9	1146,1	21,95

8 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	71	Помидор свежий	20	0,2	0,1	0,8	4,9	10
	216	Омлет с сыром	80	9,1	8,9	0,9	120,1	0,2
	401	Йогурт	100	2,8	3,2	10	80	0,6
	397	Какао с молоком	170	2,6	2,7	9,5	72,7	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	395	16,2	18,7	31,4	358,9	11,3
II Завтрак								
	368	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6	97,5
		Итого:	150	0,6	0,6	14,7	66,6	97,5
Обед	ТТК	Огурец соленый	30	0,2	0	0,5	2,8	1,5
	57	Борщ с мясом и сметаной	150/20/ 4	1,2	3,7	7,2	66,9	4,5
				5,3	1,8	0	37,4	0
	291	Запеканка картофельная с мясом или печенью	180	13,7	10,1	28,1	258,1	14,2
	ТТК	Кисель из джема	170	0,09	0	16,2	65,1	0,1
		Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
	Итого:	609	24,09	16,2	75	542,2	20,3	
Полдник	469	Булочка Домашняя	50	3,9	6,4	28,3	186,4	0
	392	Чай без сахара	170	0,09	0	0,09	0,7	0,03
		Конфета	15	0,3	0,6	11,1	52,8	0
		Итого:	235	4,29	7,0	39,49	239,9	0,03
		Всего за день	1389	45,18	42,5	160,59	1207,6	129,13

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	185	Каша пшеничная с маслом	130/3,6	4,9	5,3	22,0	155,3	0,4
		Вафли	15	0,4	0,38	9,0	41,0	0
	ТТК	Чай с молоком	180	2,4	2,3	11,4	75,9	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Итого:	353,6	9,5	8,23	55,2	332,9	0,9
II Завтрак	399	Сок плодовый	120	0,6	0	11,0	46,4	2,4
		Итого:	120	0,6	0	11,0	46,4	2,4
Обед	101	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,3	61,7	3,5
	75	Рассольник домашний с птицей и сметаной	150/15/4	1,4	2,2	8,4	58,0	15,8
				3,4	2,9	0,08	40,0	0
	305	Котлета из птицы	60	7,1	6,2	7,7	115,0	0,2
	315	Рис отварной	60	1,6	2,2	14,0	82,2	0
	132	Капуста тушеная	50	1,1	1,8	4,9	40,2	10,3
	ТТК	Компот из кураги	170	0,4	0	15,2	62,4	0,3
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
		Итого:	609	19,3	20,35	74,98	559,5	30,1
Полдник	ТТК	Сырники из творога с молоком сгущенным	80/20	10,6	8,3	12,9	168,7	0,16
				1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	400	Молоко	130	3,4	3,6	5,6	68,4	0,6
		Итого:	230	15,4	13,6	29,7	302,8	0,96
		Всего за день	1312,6	44,8	42,18	170,88	1241,6	34,36

10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
	ТТК	Макароны с сыром	80	4,1	5,0	14,2	118,2	0,16
	215	Омлет натуральный	60	5,9	7,3	1	93,3	0,1
	ТТК	Чай с сахаром	190	0,09	0	8,7	35,1	0
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	350	11,59	12,5	34,1	295,4	0,26
II Завтрак	399	Сок плодовой	150	0,8	0	13,7	57,6	3
		Итого:	150	0,8	0	13,7	57,6	3
Обед	45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	4,7	55,3	3,4
	ТТК	Суп крестьянский с мясом, сметаной	150/20/ 4	1,3	2,5	7,5	57,7	4,8
				5,3	1,8	0	37,4	0
	277	Гуляш из вареного мяса	100	14,0	7,1	3,4	133,5	0,6
	314	Греча отварная	60	2,3	3,2	16,3	103,2	0
	ТТК	Морковь отварная	40	0,5	0	2,7	11,8	0,7
	ТТК	Компот из св. плодов	170	0,08	0	11,9	47,9	1,5
		Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
		Итого:	659	27,88	18,9	69,5	558,7	11
Полдник	400	Молоко	130	3,4	3,6	5,6	68,4	0,6
		Пряник	20	1,0	0,6	8,5	43,4	0
	401	Йогурт	100	2,8	3,2	10	80	0,6
		Итого:	250	7,2	7,4	24,1	191,8	1,2
		Всего за день	1409	47,47	38,8	141,4	1103,5	15,46