Заведующий МАДОУ «Детский сад «Золотой ключик» Илекского района Оренбургской области

А.У. Ищанова Приказ от 01.09.2022г. №37

# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**(примерное)**

# (с 10-тичасовым пребыванием для детей от 3 до 7 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № тех.карты (рецептуры) |
|  | | |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **День 1** | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом (шоколадным /сливочным) | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 85(1) |
| Завтрак 1 | Каша манная молочная с маслом | | 200/5 | 4,52 | 4,07 | 30,57 | 177,0 |  | 24(169) |
| Завтрак 1 | Чай с сахаром с молоком | | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 | 33(394) |
| **Итого за Завтрак 1** | | | **425** | **9,64** | **13,96** | **59,5** | **402** | **1,2** |  |
| Завтрак 2 | | Соки фруктовые (овощные, ягодные) | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,67 | 2,0 | 37 (418) |
| **Итого за Завтрак 2** | | | **100** | **0,5** | **0** | **10,1** | **42,67** | **2,0** |  |
| Обед | Салат из отварной свеклы с зеленым горошком | | 60 | 0,85 | 3,42 | 3,07 | 48 | 3,36 | 200(53) |
| Обед | Щи с капустой и картофелем со сметаной | | 200/7 | 4,9 | 9,42 | 10,67 | 102,75 | 6,8 | 144(144) |
| Обед | Плов из птицы и мяса | | 180 | 17,4 | 14,57 | 30,59 | 323,1 | 0,86 | 45(304) |
| Обед | Компот из свежих плодов или ягод | | 180 | 0,43 | 0,25 | 12,66 | 54,61 | 2,34 | 40(521) |
| Обед | Хлеб пшеничный | | 25 | 2,05 | 0,25 | 12,2 | 60,5 |  | 1 |
| Обед | Хлеб ржаной | | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 |  | 1 |
| **Итого за Обед** | | | **702** | **29,88** | **29,88** | **90,44** | **718,46** | **13,36** |  |
| Полдник | Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт) | | 170 | 4,95 | 4,13 | 16,93 | 85,91 | 0,54 | 44(401) |
| Полдник | Сдоба обыкновенная | | 70 | 5,8 | 4,67 | 35,35 | 261,33 |  | 64(574) |
| **Итого за Полдник** | | | **240** | **10,75** | **8,8** | **52,28** | **347,24** | **0,54** |  |
| **Итого за день** | | | **1467** | **50,77** | **51,51** | **212,32** | **1510,37** | **17,1** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № тех.карты (рецептуры) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **День 2** | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с джемом или повидлом (с маслом) | 30/15/5 | 2,94 | 4,64 | 16,38 | 184 | 0,11 | 88(2) |
| Завтрак 1 | Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом | 200/5 | 5,39 | 6,38 | 27,13 | 187 |  | 28(168 |
| Завтрак 1 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 34(397) |
| **Итого за Завтрак 1** | | **435** | **12** | **14,21** | **59,33** | **478** | **1,54** |  |
| Завтрак 2 | Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт) | 120 | 3,49 | 2,92 | 11,95 | 60,64 | 0,38 | 44(401) |
| **Итого за Завтрак 2** | | **120** | **3,49** | **2,92** | **11,95** | **60,64** | **0,38** |  |
| Обед | Винегрет | 60 | 0,81 | 3,70 | 5,06 | 54,96 | 9,09 | 6(45) |
| Обед | Рассольник "Ленинградский" | 200 | 1,59 | 4,02 | 13,54 | 97,6 | 6,02 | 76(76) |
| Обед | Гуляш из отварного мяса | 80 | 10,31 | 8,15 | 2,62 | 124,57 | 0,55 | 100(277) |
| Обед | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168 |  | 22(317) |
| Обед | Кисель из плодов или ягод | 180 | 0,13 | 0,04 | 24,73 | 99,72 | 1,66 | 378а |
| Обед | Хлеб пшеничный | 25 | 2,05 | 0,25 | 12,2 | 60,5 |  | 1 |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 |  | 1 |
| **Итого за Обед** | | **665** | **24,64** | **22,38** | **105,84** | **734,85** | **17,32** |  |
| Полдник | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 35(395) |
| Полдник | Ватрушка Королевская | 70 | 6,2 | 10,3 | 34,4 | 255,2 | 0 | 71 (430) |
| **Итого за Полдник** | | **250** | **9,05** | **12,71** | **48,76** | **346,2** | **1,17** |  |
| **Итого за день** | | **1470** | **49,18** | **52,28** | **225,88** | **1619,69** | **20,47** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | | № тех.карты  (рецептуры) |
| Белки | Жиры | | Углеводы | |
| **День 3** | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с сыром | 30/5/10 | 6,45 | | 7,27 | | 17,77 | | 162,25 | | 0,10 | 86(7) |
| Завтрак 1 | Каша вязкая рисовая молочная с маслом | 200/5 | 3,09 | | 4,07 | | 32,09 | | 177 | |  | 29(179) |
| Завтрак 1 | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | | 0,02 | | 10,20 | | 41 | | 2,83 | 41(393) |
| **Итого за Завтрак 1** | | **430** | **9,66** | | **11,36** | | **60,06** | | **380,25** | | **2,93** |  |
| Завтрак 2 | Соки фруктовые (овощные, ягодные) | 100 | 0,5 | | 0 | | 10,1 | | 42,67 | | 2,0 | 37 (418) |
| **Итого за Завтрак 2** | | **100** | **0,5** | | **0** | | **10,1** | | **42,67** | | **2,0** |  |
| Обед | Салат из репчатого лука с зеленым горошком | 60 | 0,8 | | 5,1 | | 3,9 | | 67 | | 3,2 | 1(33) |
| Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 5,95 | | 4,68 | | 14,01 | | 136,62 | | 8,42 | 20(39) |
| Обед | Рыба, запеченная с яйцом с соусом томатным | 70/30 | 12,4/03 | | 3,2/1,3 | | 2,0/2,4 | | 86,33/22,35 | | 0,7/0,7 | 52 (263)/  55 (366) |
| Обед | Ячневая каша | 150 | 4,5 | | 4.5 | | 25,21 | | 156 | | 0,47 | 247(24) |
| Обед | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | | 0,02 | | 27,76 | | 113 | | 0,4 | 39(376) |
| Обед | Хлеб пшеничный | 25 | 2,05 | | 0,25 | | 12,2 | | 60,5 | |  | 1 |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | | 1,65 | | 21,25 | | 129,5 | |  | 1 |
| **Итого за Обед** | | **765** | **31,46** | | **20,7** | | **108,73** | | **771,3** | | **18,18** |  |
| Полдник | Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт) | 170 | 4,95 | | 4,13 | | 16,93 | | 85,91 | | 0,54 | 44(401) |
| Полдник | Кондитерское изделие (печенье, вафли) | 70 | 5,6 | | 16,8 | | 44,1 | | 345,27 | | 0 | 81(34) |
| **Итого за Полдник** | | **240** | **10,75** | | **20,93** | | **61.03** | | **431,18** | | **0,54** |  |
| **Итого за день** | | **1535** | **52,17** | | **52,99** | | **239,92** | | **1625,4** | | **19,36** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № тех.карты (рецептуры) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **День 4** | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом (шоколадным /сливочным) | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 85(1) |
| Завтрак 1 | Каша гречневая на молоке | 200 | 7,87 | 8,46 | 26,5 | 249,8 | 0,9 | 7(82) |
| Завтрак 1 | Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт) | 170 | 4,95 | 4,13 | 16,93 | 85,91 | 0,54 | 44(401) |
| **Итого за Завтрак 1** | | **410** | **15,27** | **20,14** | **58,05** | **471,71** | **1,44** |  |
| Завтрак 2 | Фрукты (плоды) свежие | 100 | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 89,0 | 10 | 38 (368) |
| **Итого за Завтрак 2** | | **100** | **1,5** | **0,1** | **19,2** | **89,0** | **10** |  |
| Обед | Огурец (томат) маринованный (свежий) | 40 | 0,39 | 2,4 | 1,5 | 26,1 | 6,8 | 89 (-) |
| Обед | Суп гороховый (с гренками) | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 88,14 | 4,65 | 17(81) |
| Обед | Гренки | 20 | 2,49 | 0,32 | 15,21 | 73,61 | 0 | 87 (124) |
| Обед | Жаркое по-домашнему | 180 | 10,68 | 9,00 | 19,66 | 258,10 | 22,79 | 19 (153) |
| Обед | Компот из свежих плодов или ягод | 180 | 0,43 | 0,25 | 12,66 | 54,61 | 2,34 | 40(521) |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 |  | 1 |
| **Итого за Обед** | | **670** | **22,63** | **16,84** | **83,24** | **630.06** | **36,58** |  |
| Полдник | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 35(395) |
| Полдник | Сырники из творога с молоком сгущенным | 110/15 | 6,34 | 7,2 | 22,68 | 281,1 | 0,31 | 28(130) |
| **Итого за Полдник** | | **295** | **9,19** | **9,61** | **37,04** | **372** | **1,48** |  |
| **Итого за день** | | **1475** | **48,59** | **46,15** | **197,63** | **1562,77** | **49,5** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № тех.карты (рецептуры) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **День 5** | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с джемом или повидлом (с маслом) | 30/15/5 | 2,94 | 4,64 | 16,38 | 184 | 0,11 | 88(2) |
| Завтрак 1 | Каша "Дружба" молочная | 200 | 7,3 | 8,48 | 30,87 | 228 | 2,21 | 25(173) |
| Завтрак 1 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 34(397) |
| **Итого за Завтрак 1** | | **430** | **13,1** | **16,31** | **78,67** | **519** | **3,75** |  |
| Завтрак 2 | Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт) | 120 | 3,49 | 2,92 | 11,95 | 60,64 | 0,38 | 44(401) |
| **Итого за Завтрак 2** | | **120** | **3,49** | **2,92** | **11,95** | **60,64** | **0,38** |  |
| Обед | Салат из квашенной капусты с луком | 60 | 0,96 | 6,06 | 1.8 | 65,4 | 11,34 | 17(17) |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,16 | 2,26 | 13,72 | 83,8 | 6,6 | 14(88) |
| Обед | Котлеты мясные с томатным соусом | 80/30 | 14,24/0,3 | 8,02/1,3 | 7,16/2,4 | 139,13/22,35 | 0,81 | 174(161)/  55(366) |
| Обед | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 4,5 | 4,5 | 25,21 | 156,01 | 0,36 | 61(215) |
| Обед | Кисель из плодов или ягод | 180 | 0,13 | 0,04 | 24,73 | 99,72 | 1,66 | 378а |
| Обед | Хлеб пшеничный | 25 | 2,05 | 0,25 | 12,2 | 60,5 |  | 1 |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 |  | 1 |
| **Итого за Обед** | | **775** | **28,59** | **24,08** | **108,47** | **706,95** | **20,77** |  |
| Полдник | Блинчики со сгущенкой | 80/15 | 4,45 | 6,16 | 32,96 | 228,57 | 1,12 | 201(727) |
| Полдник | Чай с сахаром и молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 | 33(394) |
| **Итого за Полдник** | | **275** | **7,12** | **8,5** | **47,27** | **317,57** | **2,32** |  |
| **Итого за день** | | **1580** | **46,11** | **51,81** | **246,36** | **1604,16** | **27,22** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № тех.карты (рецептуры) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **День 6** | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом (шоколадным  /сливочным) | 30/10 | | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 85(1) |
| Завтрак 1 | Вермишель молочная | 200 | | 6,8 | 8,1 | 26,85 | 207,8 | 2,21 | 27 (93) |
| Завтрак 1 | Чай с лимоном | 180 | | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 | 2,83 | 41(393) |
| **Итого за Завтрак 1** | | **420** | | **9,37** | **15,67** | **51,67** | **384,8** | **5,04** |  |
| Завтрак 2 | Фрукты (плоды) свежие | 100 | | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 89,0 | 10 | 38 (368) |
| **Итого за Завтрак 2** | | **100** | | **1,5** | **0,1** | **19,2** | **89,0** | **10** |  |
| Обед | Салат из отварной свеклы с чесноком | 60 | | 0,83 | 4,54 | 4,55 | 65,0 | 4,5 | 81 (22) |
| Обед | Суп с рыбными консервами | 200 | | 6,88 | 6,72 | 11,47 | 133,33 | 7,29 | 22(87) |
| Обед | Суфле куриное с соусом томатным | 70/30 | | 8,53/0,3 | 7,96/1,3 | 10,14/2,4 | 117,31/22,35 | 0,29/0,7 | 11 (418)  55 (366) |
| Обед | Пюре из гороха | 150 | | 8,68 | 0,93 | 24,54 | 138,1 | 0,04 | 64 (207) |
| Обед | Компот из свежих плодов или ягод | 180 | | 0,43 | 0,25 | 12,66 | 54,61 | 2,34 | 40(521) |
| Обед | Хлеб пшеничный | 25 | | 2,05 | 0,25 | 12,2 | 60,5 |  | 1 |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 |  | 1 |
| **Итого за Обед** | | **765** | | **31,95** | **23,6** | **99,21** | **720,7** | **15,16** |  |
| Полдник | Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт) | 170 | | 4,95 | 4,13 | 16,93 | 85,91 | 0,54 | 44(401) |
| Полдник | Булочка сладкая | 70 | | 4,93 | 6,51 | 33,45 | 211,44 | 0,31 | 79(469) |
| **Итого за Полдник** | | **240** | | **9,88** | **10,64** | **50,38** | **297,35** | **0,85** |  |
| **Итого за день** | | **1525** | | **52,7** | **50,01** | **220,46** | **1491,85** | **31,05** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № тех.карты (рецептуры) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **День 7** | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом (шоколадным /сливочным) | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 85(1) |
| Завтрак 1 | Каша пшенная молочная | 200 | 7,1 | 8,14 | 26,63 | 206,20 | 2,21 | 26(171) |
| Завтрак 1 | Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт) | 170 | 4,95 | 4,13 | 16,93 | 85,91 | 0,54 | 44(401) |
| **Итого за Завтрак 1** | | **410** | **14,43** | **15,89** | **58,02** | **395,83** | **2,75** |  |
| Завтрак 2 | Соки фруктовые (овощные, ягодные) | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,67 | 2,0 | 37 (418) |
| **Итого за Завтрак 2** | | **100** | **0,5** | **0** | **10,1** | **42,67** | **2,0** |  |
| Обед | Салат из капусты и моркови с растительным  маслом | 60 | 0,99 | 4,3 | 2,96 | 54,7 | 15,5 | 2 (11) |
| Обед | Свекольник со сметаной | 200/10 | 1,95 | 4,02 | 11,94 | 86,22 | 13,47 | 13 (120) |
| Обед | Курица в соусе томатном | 80 | 9,06 | 9,0 | 2,74 | 128 | 1,54 | 410(410) |
| Обед | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 263 |  | 51(186) |
| Обед | Кисель из плодов или ягод | 180 | 0,13 | 0,04 | 24,73 | 99,72 | 1,66 | 378а |
| Обед | Хлеб пшеничный | 25 | 2,05 | 0,25 | 12,2 | 60,5 |  | 1 |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 |  | 1 |
| **Итого за Обед** | | **755** | **22,93** | **25,66** | **97,72** | **821,64** | **32,17** |  |
| Полдник | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 35(395) |
| Полдник | Ватрушка с творогом из дрожжевого теста | 70 | 5,6 | 4,3 | 24,48 | 182,3 | 0,3 | 168(289) |
| **Итого за Полдник** | | **250** | **8,45** | **6,71** | **38,84** | **273,3** | **1,47** |  |
| **Итого за день** | | **1515** | **46,31** | **48,26** | **204,68** | **1533,44** | **38,39** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № тех.карты  (рецептуры) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **День 8** | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с джемом или повидлом (с маслом) | 30/15/5 | 2,94 | 4,64 | 16,38 | 184 | 0,11 | 88 |
| Завтрак 1 | Каша кукурузная молочная жидкая | 200 | 7,8 | 12,54 | 29,98 | 313,79 | 1,93 | 273(91) |
| Завтрак 1 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 34(397) |
| **Итого за Завтрак 1** | | **430** | **14,41** | **20,37** | **62,18** | **604,79** | **3,47** |  |
| Завтрак 2 | Фрукты (плоды) свежие (груша) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 5 | 38 (368) |
| **Итого за Завтрак 2** | | **100** | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **47,0** | **5** |  |
| Обед | Салат из квашенной капусты с луком | 60 | 0,96 | 6,06 | 1,8 | 65,40 | 11,34 | 17(17) |
| Обед | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 200/5 | 2,84 | 4,08 | 11,62 | 94,6 | 5,04 | 15 (69) |
| Обед | Фрикадельки мясные с соусом томатным | 85/30 | 8,15/0,3 | 8,21/1,3 | 7,47/2,4 | 136,67/22,35 | 0,44/0,7 | 50 (305)/  55 (366) |
| Обед | Картофельное пюре | 150 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,45 | 3,1 | 63 (206) |
| Обед | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | 376 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 25 | 2,05 | 0,25 | 12,2 | 60,5 |  | 1 |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 |  | 1 |
| **Итого за Обед** | | **770** | **22,18** | **27,62** | **107,79** | **78247** | **21,02** |  |
| Полдник | Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт) | 170 | 4,95 | 4,13 | 16,93 | 85,91 | 0,54 | 44(401) |
| Полдник | Кондитерские изделия –(Вафли, печенье) | 70 | 5,11 | 6,69 | 34,19 | 217,0 | 0 | 82(35) |
| **Итого за Полдник** | | **240** | **10,06** | **10,82** | **51,12** | **302,91** | **0,54** |  |
| **Итого за день** | | **1540** | **47,05** | **59,19** | **231,39** | **1737,17** | **30,03** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № тех.карты (рецептуры) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **День 9** | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с сыром | 30/5/10 | 6,45 | 7,27 | 17,77 | 162,25 | 0,10 | 86(7) |
| Завтрак 1 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 6,09 | 8.11 | 36,93 | 243,73 | 7,42 | 62(279) |
| Завтрак 1 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 35(395) |
| **Итого за Завтрак 1** | | **425** | **15,39** | **17,79** | **69,06** | **496,98** | **8,69** |  |
| Завтрак 2 | Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт) | 120 | 3,49 | 2,92 | 11,95 | 60,64 | 0,38 | 44(401) |
| **Итого за Завтрак 2** | | **120** | **3,49** | **2,92** | **11,95** | **60,64** | **0,38** |  |
| Обед | Салат из (отварной) моркови с чесноком | 60 | 0,69 | 5,05 | 3,16 | 56 | 2,12 | 82(9) |
| Обед | Суп с клецками с мясом птицы | 200/10 | 4,12 | 5,63 | 15,13 | 139,6 | 4,24 | 202(37) |
| Обед | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,2 | 4,4 | 26,89 | 167 | 0,8 | 61(215) |
| Обед | Гуляш из отварного мяса | 80 | 10,31 | 8,15 | 2,62 | 124,57 | 0,55 | 100(277) |
| Обед | Кисель из плодов или ягод | 180 | 0,13 | 0,04 | 24,73 | 99,72 | 1,66 | 378а |
| Обед | Хлеб пшеничный | 25 | 2,05 | 0,25 | 12,2 | 60,5 |  | 1 |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 |  | 1 |
| **Итого за Обед** | | **755** | **25,72** | **25,17** | **105,89** | **776,89** | **9,37** |  |
| Полдник | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 | 2,83 | 41(393) |
| Полдник | Пирог с капустой и консервированной рыбой | 80 | 4,60 | 4,34 | 19,69 | 149,69 | 23,79 | 275(138) |
| **Итого за Полдник** | | **260** | **4,72** | **4,36** | **29,89** | **210,69** | **26,62** |  |
| **Итого за день** | | **1560** | **49,32** | **50,24** | **215,79** | **1525,10** | **45,06** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи8 день | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № тех.карты (рецептуры) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **День 10** | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом (шоколадным /сливочным) | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 85(1) |
| Завтрак 1 | Каша ячневая молочная вязкая | 200 | 4,39 | 4,2 | 28,3 | 169 | 0 | 168(168) |
| Завтрак 1 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 34(397) |
| **Итого за Завтрак 1** | | **420** | **10,51** | **14,94** | **58,74** | **412** | **2,64** |  |
| Завтрак 2 | Фрукты (плоды) свежие | 100 | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 89,0 | 10 | 38 (368) |
| **Итого за Завтрак 2** | | **100** | **1,5** | **0,1** | **19,2** | **89,0** | **10** | **38 (368)** |
| Обед | Салат овощной | 60 | 1,56 | 5,04 | 8,28 | 76,53 | 9,6 | 13(13) |
| Обед | Суп «Крестьянский» | 200 | 1.85 | 6,18 | 12,34 | 112,46 | 14,72 | 180(180) |
| Обед | Манты с мясом | 160 | 15,81 | 8,67 | 3,17 | 248,64 | 2.77 | 413(413) |
| Обед | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | 39(376) |
| Обед | Хлеб пшеничный | 25 | 2,05 | 0,25 | 12,2 | 60,5 |  | 1 |
| Обед | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 0,83 | 10,63 | 64,75 |  | 1 |
| **Итого за Обед** | | **650** | **23,84** | **20,99** | **74,38** | **675,88** | **27,49** |  |
| Полдник | Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт) | 170 | 4,95 | 4,13 | 16,93 | 85,91 | 0,54 | 44(401) |
| Полдник | Пудинг творожный с молоком сгущенным | 80 | 8,98 | 8,49 | 49,82 | 189,67 | 0,28 | 175(128) |
| **Итого за Полдник** | | **250** | **13,93** | **12,62** | **66,75** | **275,58** | **0,82** |  |
| **Итого за день** | | **1440** | **49,78** | **48,65** | **219,07** | **1452,46** | **40,95** |  |

Утверждаю Заведующий МАДОУ «Детский сад «Золотой ключик» Илекского района Оренбургской области

А.У. Ищанова Приказ от 01.09.2022г. №37

# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**(примерное)**

# (с 10-тичасовым пребыванием для детей от 3 до 7 лет)