

Утверждено

Приказом Заведующего

МБДОУ «Ёлочка»

д. Лукьяновка

_____ С.Н.Панченковой

Приказ № 49 от 09.08.2023. г.

**Примерное десятидневное меню
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения «Ёлочка» д. Лукьяновка
На 2023-2024год**

Понедельник 1						
	Наименование блюда	Выход порции гр.	Белки %	Жиры %	Углев. %	Калорийность
Завтрак						
1.	Каша гречневая молочная	200,00	5,76	6,63	18,28	156,00
2.	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90
3.	Бутерброд с маслом	20/5	2,3	4,36	14,62	108
			<u>9,26</u>	<u>12,29</u>	<u>45,90</u>	<u>354,00</u>
2-й завтрак						
1.	Сок	100	0	0	<u>19</u>	<u>76,5</u>
Обед						
1.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	6,50	5,30	14,52	191,00
2.	Рис отварной	100	2,4	4,7	23,5	146,6
3.	Рыба тушеная с овощами	130	10,6	2,4	10,6	139
4.	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	23,8	90
6.	Хлеб пшен./ржан.	20/30	3,7	3,1	48,5	95
			<u>23,60</u>	<u>15,50</u>	<u>120,92</u>	<u>661,60</u>
полдник						
1.	Яйцо	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
2.	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,6	9,95	52
3.	Йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5
			<u>11</u>	<u>10</u>	<u>16,25</u>	<u>203,5</u>
	Всего:		43,86	37,79	202,07	1295,60

Вторник1						
	Наименование блюда	Выход порции гр.	Белки %	Жиры %	Углев. %	Калорийность
Завтрак						
1.	Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213
2.	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92
3.	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5,06	7	14,62	145
			<u>13,37</u>	<u>16,39</u>	<u>57,01</u>	<u>450</u>
2-й завтрак						
1.	Яблоко	130	<u>0,52</u>	<u>0,52</u>	<u>13,5</u>	<u>58,5</u>
Обед						
1.	Рассольник петербургский	200,00	1,99	6,34	15,35	118,20
2.	Сосиска отварная	60	1,7	5	9,9	101,24
3	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5
4	Кисель	180,00	0,00	0,00	18,00	60,00
5	Хлеб пшен./ржан.	40/40	5,46	3,6	52,94	112
			<u>12,17</u>	<u>20,60</u>	<u>106,33</u>	<u>500,94</u>
полдник						
1.	Пудинг творожный с молоком сгущенным	120/20	16,78	22,19	35,78	422,00
2.	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43
			<u>16,78</u>	<u>22,19</u>	<u>47,76</u>	<u>465,00</u>
	Всего:		42,84	59,70	224,60	1474,44

Среда 1

	Наименование блюда	Выход порции гр.	Белки %	Жиры %	Углев. %	Калорийность
Завтрак						
1.	Омлет	100	7,20	10,01	1,79	125,00
2.	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90
3.	Бутерброд с маслом	20/5	2,3	4,36	14,62	108
			<u>10,70</u>	<u>15,67</u>	<u>29,41</u>	<u>323,00</u>
Обед						
1.	Сок	170	0	0	<u>24,6</u>	<u>76,5</u>
Обед						
1.	Салат из свежей капусты до 01.03.	60,00	0,84	1,00	4,30	27,00
2.	Свекольник с мясом и со сметан	200/10/6	4,22	6,5	13,77	145
3.	Печень по строгановски (гуляш)	100	14,4	5,78	3,55	121,51
4.	Вермишель с маслом	100	3,9	4,1	2,84	138,25
5.	Компот из св. фруктов	180,00	0,16	0,16	15,80	60,00
6.	Хлеб пшен./ржан.	40/40	5,46	3,6	52,94	112
			<u>28,98</u>	<u>21,14</u>	<u>93,20</u>	<u>603,76</u>
полдник						
1.	Сырники	125	17,17	13,47	13,06	312,5
2.	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43
			<u>17,17</u>	<u>13,47</u>	<u>25,04</u>	<u>355,5</u>
	Всего:		56,85	50,28	172,25	1358,76

Четверг 1						
	Наименование блюда	Выход порции гр.	Белки %	Жиры %	Углев. %	Калорийность
Завтрак						
1.	Каша манная	200,00	6,21	7,47	25,09	192,00
2.	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92
3.	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5,06	7	14,62	145
			<u>12,57</u>	<u>15,77</u>	<u>53,71</u>	<u>429,00</u>
2-й завтрак						
1.	Яблоко	<u>130</u>	<u>0,52</u>	<u>0,52</u>	<u>13,5</u>	<u>58,5</u>
Обед						
1	Салат из зеленого горошка	60	1,57	5,08	3,9	67
2.	Суп картофельный с макаронами и мясом птицы	200,00	6,45	5,16	21,92	146,80
3	Птица в соусе с томатом	70	7,42	9,33	2,58	106,00
4	Каша гречневая	100	4,5	5,4	16,9	175,33
3.	Хлеб пшен./ржан.	40/40	5,46	3,6	52,94	112
4.	Компот из сухофруктов	180,00	0,48	0,00	23,80	90,00
			<u>25,88</u>	<u>28,57</u>	<u>122,04</u>	<u>697,13</u>
полдник						
1.	Оладьи с джемом (со сгущен молок)	90/20	5,05	9,63	33,52	177,70
2.	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43
			<u>5,05</u>	<u>9,63</u>	<u>45,50</u>	<u>220,70</u>
	Всего:		44,02	54,49	288,46	1405,33

Пятница 1

	Наименование блюда	Выход порции гр.	Белки %	Жиры %	Углев. %	Калорийность
Завтрак						
1.	Каша "Дружба"	200,00	6,21	7,73	27,71	201,00
2.	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90
3.	Бутерброд с маслом	20/5	2,3	4,36	14,62	108
			<u>9,71</u>	<u>13,39</u>	<u>55,33</u>	<u>399,00</u>
2-й завтрак						
1	<u>Сок</u>	<u>170</u>	<u>0,9</u>	0	<u>24,6</u>	<u>76,5</u>
Обед						
1.	Салат из свеклы	60,00	0,83	4,54	4,55	65,00
2.	Суп картофельный с бобовыми	200	6,5	5,2	22,09	150
3.	Жаркое по домашнему	200,00	7,42	9,33	9,70	219,36
4.	Кисель	180,00	0,00	0,00	18,00	60,00
5.	Хлеб пшен./ржан.	40/40	6,46	2,7	52,94	112
			<u>21,21</u>	<u>21,77</u>	<u>107,28</u>	<u>606,36</u>
полдник						
1.	Кондитерское изделие	30	2,04	1,2	23,76	121
2.	Снежок	150	4,2	4,8	6,15	88,5
			<u>6,24</u>	6	<u>29,91</u>	<u>209,5</u>
	Всего:					
			37,16	41,16	217,12	1291,36

Понедельник 2						
	Наименование блюда	Выход порции гр.	Белки %	Жиры %	Углев. %	Калорийность
1-й ЗАВТРАК						
1.	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192
2.	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92
3.	Бутерброд с маслом с сыром	20/5/10	5,06	7,00	14,62	145
			<u>12,57</u>	<u>15,77</u>	<u>53,71</u>	<u>429</u>
2-й ЗАВТРАК						
1.	Сок	170	0	0	<u>19</u>	<u>76,5</u>
Обед						
1.	Салат из свежей капусты до 01.03.	60	4,14	8,02	10,95	27
2.	Уха с крупой	200	7	3,46	12,26	109,34
3.	Ёжики мясные	100	13,5	13,9	17,3	246,7
4	Макароны с маслом	100	3,98	5,71	25,48	140,18
5.	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90
6.	Хлеб пшен./ржан.	20/30	3,7	3,1	31,87	95
			<u>32,8</u>	<u>34,19</u>	<u>121,66</u>	<u>708,22</u>
полдник						
1.	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8
2.	Хлеб пшен.	20	1,55	0,6	9,85	42
3.	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
4	Чай	180	0	0	11,98	43
			737	<u>8,03</u>	<u>26,76</u>	<u>194,8</u>
	Всего:		<u>52,74</u>	<u>57,99</u>	<u>221,13</u>	<u>1408,52</u>

Вторник 2						
	Наименование блюда	Выход порции гр.	Белки %	Жиры %	Углев. %	Калорийность
Завтрак						
1.	Суп молочный вермишелевый	200	5,85	5,81	19,99	155
2.	Какао с молоком	180	1,33	1,44	10,44	100
3.	Бутерброд с маслом		2,3	4,36	14,62	108
			<u>9,48</u>	<u>11,61</u>	<u>45,05</u>	<u>363</u>
2-й завтрак						
1	Йогурт	150,00	4,2	4,8	6,15	<u>88,5</u>
Обед						
1.	Борщ со сметаной	200,00	3,25	5,97	9,78	117,00
2.	Котлета мясная	60	12	5,2	8	158
3.	Рис отварной с овощами	100/30	2,7	8,4	30,7	184,4
4.	Кисель	180,00	0,00	0,00	18,00	60,00
5.	Хлеб пшен./ржан.	40/30	4,5	2,3	21,8	112
			<u>22,45</u>	<u>21,87</u>	<u>88,28</u>	<u>631,40</u>
полдник						
1.	Сырники	125,00	17,17	13,47	13,06	312,50
2.	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43
			<u>17,17</u>	<u>13,47</u>	<u>25,04</u>	<u>355,50</u>
	Всего:		53,30	51,75	164,52	1438,40

Среда 2

	Наименование блюда	Выход порции гр.	Белки %	Жиры %	Углев. %	Калорийность
Завтрак						
1.	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	21,86	187,00
2.	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92
3.	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5,06	7	14,62	145
			<u>12,71</u>	<u>16,81</u>	<u>50,48</u>	<u>424,00</u>
2-й завтрак						
1.	Сок	170	0	0	6,15	76,5
Обед						
1	Щи со сметаной	200	1,75	4,8	8,4	84,75
2	Сельдь с луком репчатым	60/10	5,30	6,50	0,91	116,00
3	Картофельное пюре	100	1,53	2,62	9,03	71,00
4	Компот из свежих фруктов	180,00	0,16	0,16	15,80	60,00
5	Хлеб пшен./ржан.	40/40	5,46	3,6	52,94	112
			<u>14,20</u>	<u>17,68</u>	<u>34,14</u>	<u>443,75</u>
полдник						
1.	Пудинг творожный с молоком сгущенным	120/20	16,78	22,19	35,78	422
2.	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43
			<u>16,78</u>	<u>22,19</u>	<u>47,76</u>	<u>465</u>
	Всего:		43,69	56,68	138,53	1409,25

Четверг 2						
	Наименование блюда	Выход порции гр.	Белки %	Жиры %	Углев. %	Калорийность
Завтрак						
1.	Каша пшенная молочная	200,00	7,01	8,09	28,39	213,00
2.	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90
3.	Бутерброд с маслом	20/5	2,3	4,36	14,62	108
-	-	-	<u>10,51</u>	<u>13,75</u>	<u>56,01</u>	<u>411,00</u>
2-й завтрак						
1.	Яблоко	130	<u>1,3</u>	<u>0,3</u>	<u>12,5</u>	<u>60</u>
Обед						
2	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	200,00	5,60	7,05	18,95	196,80
.3	Рагу из птицы	150	9,4	13,8	8,37	137
4.	Компот из сухофруктов	180,00	0,48	0,00	23,80	90,00
5.	Хлеб пшен./ржан.	40/40	5,46	3,6	52,94	112
			<u>20,94</u>	<u>24,45</u>	<u>104,06</u>	<u>535,80</u>
Ужин						
1.	Пирожок печеный с изюмом	70	3,96	2,48	33,3	178,3
2.	Кисель	180	0	0	18	60
			<u>3,96</u>	<u>2,48</u>	<u>51,3</u>	<u>238,3</u>
	Всего:		36,71	40,98	223,87	1245,10

Пятница 2

	Наименование блюда	Выход порции гр.	Белки %	Жиры %	Углев. %	Калорийность
Завтрак						
1.	Омлет	100,00	9,01	12,51	2,24	156,25
2.	Кофейный напиток с молоком	180	1,44	1,44	15,56	102
3.	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5,06	7	14,62	145
			<u>15,51</u>	<u>20,95</u>	<u>32,42</u>	<u>403,25</u>
2-й завтрак						
1.	Сок	170	0	0	<u>19</u>	<u>76,5</u>
Обед						
1.	Салат из моркови	60	0,73	3,9	7,7	66,1
2.	Суп- лапша домашняя	200,00	8,85	20,27	47,69	148,80
3.	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13
4.	Картофельное пюре	100,00	1,38	3,14	10,84	85,20
5.	Компот из сухофруктов	180,00	0,43	0,00	23,80	90,00
6.	Хлеб пшен./ржан.	20/40	3,7	1,5	31,87	109
			<u>24,93</u>	<u>36,83</u>	<u>129,06</u>	<u>638,23</u>
Полдник						
1.	Винегрет	100	1,52	7,15	7,75	98,79
2	Сосиска отварная	70	7,8	4,35	28,3	114
3	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43
4	Хлеб пшен.	20	1,55	0,6	9,85	52
			<u>10,87</u>	<u>12,1</u>	<u>57,88</u>	<u>307,79</u>
	Всего:		51,31	69,88	238,36	1425,77