УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МДОУ «Детский сад №44»

_____ Т.И.Дегтярева

Приказ № 144/1 от 01. 09 2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей муниципального дошкольного учреждения «Детский сад №44»

(осень-зима)

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая на молоке	200	5,7	6,7	24.4	184	7
	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/6	5.04	9.20	16	215	71
	Чай черный	200	0,2	0,1	11,0	41	14
	Итого за завтрак:	**454**	**10,94**	**16,0**	**51,40**	**418**	
II-ЗАВТРАК	Сок	130	0,75	0,15	15,15	59	78
	Итого за II завтрак:	**130**	**0,75**	**0,15**	**15,15**	**59**	
ОБЕД	Салат «Диназаврик»	60	1,40	2,06	2,93	45,30	21
	Суп «Крестьянский» со сметаной	200	,1.82	2.14	19.52	150.40	39
	Рагу овощное с мясом	200	13,8	14,0	22,8	227,8	48
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	44
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	77
	Итого за обед:	**710**	**18,97**	**18,65**	**77,25**	**609,55**	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112	100
	Ватрушка с творогом	50	1,7	6,10	34	134	3
	Итого за полдник:	**250**	**7,3**	**12,50**	**42,2**	**246**	
УЖИН	Лапшевник с яйцом	170	11,68	12,24	44,06	205,87	112
	Салат «Здоровье»	50	0,71	1,54	3,53	30,84	19
	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	2,65	15,7	118	16
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	76
	Итого за ужин:	**460**	**18,06**	**16,79**	**78,69**	**460,85**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**1983**	**64,47**	**79,78**	**256,14**	**1815,40**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 ВТОРНИК							
ЗАВТРАК	Каша гречневая на молоке	200	4,6	5,6	20,7	181	**8**
	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/6	5.04	9.20	16	215	71
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,33	118,8	15
	Итого за завтрак:	**454**	**13,74**	**18,3**	**54,03**	**514,80**	
II-ЗАВТРАК	**Сок**	130	0,75	0,15	15,15	59	78
	Итого за II завтрак:	**130**	**0,75**	**0,15**	**15,15**	**59**	
ОБЕД	Салат «Бурячек»	60	1,09	4,63	13,73	98,34	26
	Щи со сметаной	200	1,38	5,20	13,4	126	42
	Котлета рубленая из птицы	70	6,93	8	28,71	99,04	47
	Пюре картофельное	130	3,1	4,95	22,65	116,4	46
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	44
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	77
	Итого за обед:	**710**	**14,45**	**23,23**	**110,49**	**625,83**	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112	100
	Кондитерское изделие	40	1,3	1,76	13,39	114	104
	Итого за полдник:	**240**	**6,9**	**8,16**	**21,59**	**226**	
УЖИН	Суфле рыбное	160	17,08	10,62	21,46	223,21	62
	Кабачковая икра	50	1	3,8	14,5	56	53
	Чай черный	200	0,2	0,1	11.0	41	14
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	76
	Итого за ужин:	**450**	**20,92**	**14,88**	**62,36**	**426,35**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**1984**	**56,76**	**64,72**	**263,62**	**1851,98**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 СРЕДА							
ЗАВТРАК	Каша ячневая на молоке	200	4,28	10	26	203	**12**
	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/6	5.04	9.20	16	215	71
	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	2,65	15,7	118	16
	Итого за завтрак:	**454**	**12,35**	**21,85**	**57,7**	**536**	
II-ЗАВТРАК	Фрукт	150	0,6	0,6	14,07	66	101
	Итого за II завтрак:	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,07**	**66**	
ОБЕД	Салат «Крестьянский»	60	0,68	2,60	4,28	43,3	84
	Суп с клецками со сметаной	200	5,11	3,95	10,64	114,24	36
	Тефтеля мясная	70	9,22	13,55	16,26	201,71	51
	Овощи тушеные	130	1,87	2,03	9,89	84,27	54
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	44
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	77
	Итого за обед:	**710**	**18,83**	**22,58**	**73,07**	**629,57**	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	180	5,04	4,5	19,8	144,6	150
	Булочка сладкая	70	4,17	5,96	41,93	149,14	1
	Итого за полдник:	**250**	**9,21**	**10,46**	**61,73**	**293,74**	
УЖИН	Творожный пудинг	160	16,27	10,07	20,90	216,28	65
	Сладкий подлив	50	0,01	0	13,3	52,16	66
	Чай черный	200	0,2	0,1	11,0	41	14
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	76
	Итого за ужин:	**450**	**19,12**	**10,53**	**60,60**	**415,58**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**2014**	**60,11**	**66,02**	**267,17**	**1940,89**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	200	8,14	7,59	29,09	159	9
	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/6	5.04	9.20	16	215	71
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,33	118,8	15
	Итого за завтрак:	**454**	**17,28**	**20,29**	**62,42**	**492,80**	
II-ЗАВТРАК	Фрукт	150	0,6	0,6	14,07	66	101
	Итого за II завтрак:	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,07**	**66**	
ОБЕД	Салат «Рубин»	60	0,83	1,55	2,75	18,60	28
	Суп с фрикадельками со сметаной	200	8,56	11,12	29,14	214,56	41
	Жаркое по домашнему с мясом	200	11,32	12,86	28,56	253	49
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	44
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	77
	Итого за обед:	**710**	**22,66**	**25,98**	**92,45**	**672,21**	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112	100
	Кондитерское изделие	40	1,3	1,76	13,39	114	104
	Итого за полдник:	**240**	**6,9**	**8,16**	**21,59**	**226**	
УЖИН	Каша гречневая	160	4,83	4,45	21,25	195	58
	Салат из свежей моркови с сахаром	50	0,82	0,09	20,64	64,51	43
	Чай черный	200	0,2	0,1	11,0	41	14
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	76
	Итого за ужин:	**450**	**8,49**	**5**	**68,29**	**406,65**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**2004**	**55,93**	**60,03**	**258,82**	**1863,66**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	200	3,20	4,42	8,74	123,30	13
	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/6	5,04	9,20	16	215	71
	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	2,65	15,7	118	16
	Итого за завтрак:	**454**	**11,27**	**16,27**	**40,44**	**456,3**	
II-ЗАВТРАК	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66	101
	Итого за II завтрак:	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,7**	**66**	
ОБЕД	Салат «Солнышко»	60	0,98	0,9	3,37	45,75	20
	Борщ со сметаной	200	1,70	5,72	13,58	157,46	34
	Гуляш	70	6,31	8,15	2,62	225	86
	Рис отварной	130	2,48	2,85	20,31	106,87	73
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	44
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	77
	Итого за обед:	**710**	**13,42**	**18,07**	**71,88**	**721,13**	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112	100
	Булочка с сюрпризом	60	8,15	11,15	60,10	171,21	2
	Итого за полдник:	**260**	**13,75**	**17,55**	**68,30**	**283,21**	
УЖИН	Котлета Рыбная	80	7,94	7,06	10,34	11,73	60
	Пюре гороховое	130	9,35	1,4	34,65	208	52
	Чай черный	200	0,2	0,1	11,0	41	14
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	76
	Итого за ужин:	450	**20,13**	**8,92**	**71,39**	**366,87**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**2024**	**59,17**	**61,41**	**266,71**	**1893,51**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200/6	5,82	7,88	27,90	271,88	**72**
	Бутерброд с маслом	40/8	1,75	4,8	16	119,22	90
	Чай черный	200	0,2	0,1	11,0	41	14
	Итого за завтрак:	**454**	**7,77**	**12,78**	**54,90**	**432,1**	
II-ЗАВТРАК	Сок	130	0,75	0,15	15,15	59	78
	Итого за II завтрак:	**130**	**0,75**	**0,15**	**15,15**	**59**	
ОБЕД	Соленый огурец	50	0,4	0,05	5,85	5,5	**79**
	Суп гороховый на курином бульене	200	10,25	9,2	29,75	225,6	38
	Капуста тушеная с курицей	200	7,04	10,92	29,16	213,16	45
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	44
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	77
	Итого за обед:	**700**	**19,64**	**20,62**	**96,76**	**630,31**	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112	100
	Кондитерское изделие	40	1,3	1,76	13,39	114	104
	Итого за полдник:	**240**	**6,9**	**8,16**	**21,59**	**226**	
УЖИН	Омлет натуральный	150	8,51	12,91	30,68	193,21	68
	Салат «Светофор»	60	5,44	2,03	13,32	95,18	31
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,33	118,8	15
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	76
	Итого за ужин:	**450**	**20,69**	**18,8**	**76,73**	**513,33**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**1974**	**55,75**	**60,51**	**265,13**	**1860,74**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7 ВТОРНИК							
ЗАВТРАК	Каша «Нежная» на молоке	200	4,94	5,76	30,78	164,26	5
	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/6	5.04	9.20	16	215	71
	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	2,65	15,7	118	16
	Итого за завтрак:	**454**	**13.01**	**17.61**	**62.48**	**497.26**	
II-ЗАВТРАК	Сок	130	0,75	0,15	15,15	59	78
	Итого за II завтрак:	**130**	**0,75**	**0,15**	**15,15**	**59**	
ОБЕД	Салат из капусты с зеленым горошком	60	0,40	2,06	2,93	45,30	18
	Свекольник со сметаной	200	3,18	3,50	13,22	128,56	40
	Суфле куриное	80	7,79	9,94	12,30	196,11	53
	Картофельное пюре	130	2,87	4,38	14,11	107,81	46
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	44
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	77
	Итого за обед:	**720**	**16,19**	**20,33**	**74,56**	**663,83**	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112	100
	Плюшка с сахаром	60	4,17	5,96	41,93	149,14	2/1
	Итого за полдник:	**260**	**9,77**	**12,36**	**50,13**	**261,14**	
УЖИН	Запеканка творожно-манная	160	14,86	11,10	21,16	180,45	64
	Сладкий подлив	50	0,01	0	13,3	52,16	66
	Чай черный	200	0,2	0,1	11,0	41	14
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	76
	Итого за ужин:	**450**	**17,71**	**11,56**	**60,86**	**379,75**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**2014**	**57,43**	**62,01**	**263,18**	**1860,98**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8 СРЕДА							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» на молоке	200	4,38	6,36	31,86	209,94	**6**
	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/6	5.04	9.20	16	215	71
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,33	118,8	15
	Итого за завтрак:	**454**	**13,52**	**19,06**	**65,19**	**543,74**	
II-ЗАВТРАК	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66	101
	Итого за II завтрак:	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,7**	**66**	
ОБЕД	Салат «Свеколка»	60	0,96	1,56	3,88	33,35	**25**
	Суп вермишелевый со сметаной	200	2,20	3,42	18,74	143,30	33
	Ленивые голубцы	200	10,55	16,4	29,23	212	88
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	44
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	77
	Итого за обед:	**710**	**15,66**	**21,83**	**83,85**	**574,70**	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112	100
	Кондитерское изделие	40	1,3	1,76	13,39	114	104
	Итого за полдник:	**240**	**6,9**	**8,16**	**21,59**	**226**	
УЖИН	Рыба под омлетом	160	15,16	10,96	31,61	246,19	59
	Икра по домашнему	50	1	2,8	18,5	56	87
	Чай черный	200	0,2	0,1	11,0	41	14
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	76
	Итого за ужин:	450	**19**	**14,22**	**76,51**	**449,33**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**2004**	**55,68**	**63,87**	**277,12**	**1859,77**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК	Каша пшенная на молоке	200	4,98	6,68	30,34	121,06	11
	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/6	5.04	9.20	16	215	71
	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	2,65	15,7	118	16
	Итого за завтрак:	**454**	**13,05**	**18,53**	**62,04**	**454,06**	
II-ЗАВТРАК	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66	101
	Итого за II завтрак:	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,7**	**66**	
ОБЕД	Салат «Винегрет»	60	1,16	3,11	5,24	73,75	17
	Щи рыбные по уральски	200	1,38	7,20	13,4	136	37
	Плов с мясом	200	6,91	9,78	25,39	187	56
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	44
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	77
	Итого за обед:	**710**	**11,4**	**20,54**	**76,03**	**582,8**	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	180	5,04	4,5	19,8	144,6	150
	Булка «Дорожная»	70	7,17	5,96	41,98	249,31	4
	Итого за полдник:	**250**	**12,21**	**10,46**	**61,78**	**393,91**	
УЖИН	Творожно-вермишелевая запеканка	170	16,86	10,11	29,54	167,74	63
	Пюре яблочное	40	2,72	1,46	6,63	48,88	105
	Чай черный	200	0,2	0,1	11,0	41	14
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	76
	Итого за ужин:	450	**22,42**	**12,03**	**62,57**	**363,76**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**2014**	**59,68**	**62,16**	**277,12**	**1860,53**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК	Каша манная на молоке	200	4,14	5,36	28,70	131,66	10
	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/6	5.04	9.20	16	215	71
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,33	118,8	15
	Итого за завтрак:	**454**	**13,28**	**18,06**	**62,03**	**465,46**	
II-ЗАВТРАК	Сок	130	0,75	0,15	15,15	59	78
	Итого за II завтрак:	**130**	**0,75**	**0,15**	**15,15**	**59**	
ОБЕД	Салат из моркови с фасолью	60	2,60	1,83	9,43	70,26	32
	Рассольник со сметаной	200	4,16	4,88	13,52	122,50	35
	Биточки	70	15,22	13,55	29,26	201,71	51
	Овощи тушеные	130	1,87	4,03	19,89	84,27	54
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	44
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	77
	Итого за обед:	**710**	**25,8**	**24,74**	**104,1**	**664,79**	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112	100
	Кондитерские изделия	40	1,3	1,76	13,39	114	104
	Итого за полдник:	**240**	**6,9**	**8,16**	**21,59**	**226**	
УЖИН	Запеканка из капусты с яйцом	160	5,46	5,57	17,01	135,79	81
	Салат «Зимний»	50	1,0	4,14	7,04	70,19	30
	Чай черный	200	0,2	0,1	11,0	41	14
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	76
	Итого за ужин:	**450**	**9,3**	**10,17**	**60,45**	**407,12**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**1984**	**56,04**	**61,28**	**263,32**	**1822,37**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**2002**	**57,38**	**62,49**	**266,20**	**1868,74**	