

Утверждаю  
Заведующий МКДОУ ЦРР д/с №17  
Дьякова Н.Е.  
"31"августа 2022г



Примерное десятидневное меню на сентябрь 2022 года

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	1. Творожная запеканка	100	20,578	11,32	19,868	268,41	224/2008
	2. Кисельная подлива	30	0,04	0	8,95	35,96	411/2008
	3. Какао с молоком	200	3,042	3,376	12,904	95,592	433/2008
	4. Батон с маслом	40/10	3,05	9,41	20,64	180,4	1/2008
	Итого за завтрак:	380	26,71	24,106	62,362	580,362	
2й Завтрак	1. Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	/2008
	Итого за 2й завтрак:	100	0,9	0,2	8,1	40	
Обед	1. Огурец свежий порционный	50	0,4	0,05	1,25	7	8
	2. Суп лапша домашняя	200/10	4,42	5,116	15,562	126,22	106/2008
	3. Овощная солянка с курицей	180	15,028	12,949	16,959	246,402	311/2008
	4. Лимонный напиток	200	0,09	0,1	8,344	35,02	436/2008
	5. Хлеб ржаной	38	0	0	0	0	/2008
	Итого за обед:	678	19,938	18,215	42,116	414,641	
Полдник	1. Ряженка	150	4,2	4,8	6,3	90	/2008
	2. Тост пшеничный	40	3,84	2,12	24,964	135,57	256/2008
	Итого за полдник:	190	8,04	6,92	31,264	225,57	
Итого за день:			55,588	49,441	143,842	1260,573	
<b>День 2</b>							
Завтрак	1. Каша молочная манная	200	6,254	7,473	23,473	189,354	187/2008
	2. Кофейный напиток с молоком	200	2,933	3,252	13,607	96,819	432/2008
	3. Батон с маслом,сыром	40/5/10	5,325	8,185	20,6	179,2	3/2008
	Итого за завтрак:	455	14,513	18,91	57,68	465,373	
2й Завтрак	1. Салат фруктовый с сиропом	50	0,44	0,185	9,319	40,53	43/2012
	Итого за 2й завтрак:	50	0,44	0,185	9,319	40,53	
Обед	1. Салат из свежих огурцов и помидор	50	0,475	1,074	1,575	17,84	12
	2. Щи из свежей капусты с тушенкой	200/10	6,333	9,677	13,497	165,632	88/2008
	3. Картофельное пюре	150	3,743	4,541	21,347	137,179	335/2008
	4. Котлета рыбная	70	13,301	4,443	5,861	117,094	239/2008
	5. Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,105	11,344	48,27	441/2008
	6. Хлеб ржаной	38	0	0	0	0	/2008
	Итого за обед:	718	24,092	19,839	53,624	486,015	
Полдник	1. Молоко	190	5,6	6,4	9,4	120	434/2008
	2. Булочка "Плюшка"	70	4,697	7,032	33,298	215,473	423/2008
	Итого за полдник:	260	10,297	13,432	42,698	335,473	
Итого за день:			49,342	52,367	163,32	1327,391	
<b>День 3</b>							
Завтрак	1. Запеканка рисовая с творогом	100	10,923	10,632	19,346	218,76	193/2008
	2. Кисельная подлива	30	0,04	0	8,95	35,96	411/2008
	3. Какао с молоком	200	3,042	3,376	12,904	95,592	433/2008
	4. Батон с маслом	40/10	3,05	9,41	20,64	180,4	1/2008
	Итого за завтрак:	380	17,055	23,418	61,84	530,712	
2й Завтрак	1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	40,8	/2008
	Итого за 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	40,8	
Обед	1. Салат из свежей капусты с морковью	60	1,252	1,086	3,998	31,527	13
	2. Рассольник "Ленинградский" с курицей	200/10	5,411	7,817	21,571	177,742	91/2008
	3. Гречка по купечески с куриным мясом	180	10,486	10,09	25,521	255,564	265/2008
	4. Компот яблочный	200	0,1	0,1	10,434	42,12	394/2008
	5. Хлеб ржаной	38	0	0	0	0	/2008
	Итого за обед:	688	17,249	19,092	61,525	506,952	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	/2008
	2. Вафли	30	1,62	8,61	17,73	154,8	/2008
	Итого за полдник:	180	5,97	13,41	23,73	243,3	
Итого за день:			40,674	56,32	156,895	1321,764	
<b>День 4</b>							
Завтрак	1. Макароны с сахаром	130	3,655	2,86	27,413	152,36	218/2008
	2. Яйцо	1/2	2,54	2,3	0,14	31,4	
	3. Чай с сахаром и лимоном	200	0,045	0,05	8,164	33,47	431/2008
	4. Батон с маслом	40/10	3,05	9,41	20,64	180,4	1/2008
	Итого за завтрак:	383	9,29	14,62	56,357	397,63	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	442/2008
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	1. Кабачковая икра	30	0,6	2,7	2,562	36,6	/2008
	2. Суп картофельный фасолевым	200/10	8,532	5,941	19,95	161,688	38/2008
	3. Капуста тушеная	130	3,295	2,199	9,608	73,325	131/2008
	4. Рыба припущенная	70	10,871	3,62	0,347	77,652	229/2008
	5. Компот из сухофруктов	200	0,03	0	11,284	45,72	402/2008
	6. Хлеб ржаной	38	0	0	0	0	/2008
	Итого за обед:	678	23,328	14,459	43,75	394,984	
Полдник	1. Молоко	190	5,6	6,4	9,4	120	434/2008
	2. Булочка домашняя	70	4,697	8,031	33,248	224,263	467/2008
	Итого за полдник:	260	10,297	14,431	42,648	344,263	
Итого за день:			43,416	43,611	152,856	1182,877	
<b>День 5</b>							
Завтрак	1. Омлет	100	7,75	9,29	4,761	134,76	214/2008
	2. Чай с молоком	200	2,8	3,2	12,684	91,92	433/2008
	3. Батон с маслом	40/10	3,05	9,41	20,64	180,4	1/2008
	Итого за завтрак:	350	13,6	21,9	38,085	407,08	
2й Завтрак	1. Банан	100	1,5	0,5	21	96	/2008
	Итого за 2й завтрак:	100	1,5	0,5	21	96	
Обед	1. Помидор свежий порционный	50	0,55	0,1	1,9	10,7	2
	2. Борщ со сметаной и курицей	200/10	4,228	7,35	15,034	142,274	75/2008
	3. Перловый плов	150	10,058	11,488	25,235	247,117	312/2008
	4. Компот яблочный	200	0,1	0,1	10,434	42,12	394/2008
	5. Хлеб ржаной	38	0	0	0	0	/2008
	Итого за обед:	648	14,936	19,038	52,603	442,21	
Полдник	1. Ряженка	150	4,2	4,8	6,3	90	/2008
	2. Гренка	40	3,84	2,12	24,964	135,57	74/2008
	Итого за полдник:	190	8,04	6,92	31,264	225,57	
Итого за день:			38,076	48,358	142,952	1170,86	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	1. Сырник творожный	100	20,568	12,667	19,852	280,42	219/2008
	2. Кисельная подлива	30	0,04	0	8,95	35,96	411/2008
	3. Какао с молоком	200	3,042	3,376	12,904	95,592	433/2008
	4. Батон с маслом	40/10	3,05	9,41	20,64	180,4	1/2008
	Итого за завтрак:	380	26,7	25,453	62,346	592,372	
2й Завтрак	1. Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	/2008
	Итого за 2й завтрак:	100	0,9	0,2	8,1	40	
Обед	1. Огурец свежий порционный	50	0,4	0,05	1,25	7	8
	2. Суп картофельный с клецками	200/10	6,703	6,263	20,509	163,285	103/2008
	3. Жаркое по-домашнему	180	8,755	10,923	23,271	221,333	258/2008
	4. Лимонный напиток	200	0,09	0,1	8,344	35,02	436/2008
	5. Хлеб ржаной	38	0	0	0	0	/2008
	Итого за обед:	678	15,948	17,336	53,375	426,638	
Полдник	1. Ацидолакт	150	2,7	5,25	10,5	97,5	/2008
	2. Пряник глазированный	35	1,68	0,98	27,195	124,25	/2008
	Итого за полдник:	185	4,38	6,23	37,695	221,75	
Итого за день:			47,928	49,219	161,516	1280,76	
<b>День 7</b>							
Завтрак	1. Каша геркулесовая	200	5,865	8,205	17,583	170,16	388/2008
	2. Кофейный напиток с молоком	200	2,933	3,252	13,607	96,819	432/2008
	3. Батон с маслом,сыром	40/5/10	5,325	8,185	20,6	179,2	3/2008
	Итого за завтрак:	455	14,123	19,642	51,79	446,179	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2й Завтрак	1. Салат фруктовый с сиропом	50	0,44	0,185	9,319	40,53	43/2012
	Итого за 2й завтрак:	50	0,44	0,185	9,319	40,53	
Обед	1. Салат из свежих огурцов и помидор	50	0,475	1,074	1,575	17,84	12
	2. Суп гречневый	200/10	4,727	5,404	18,177	139,47	123/2008
	3. Капуста тушеная	130	3,295	2,199	9,608	73,325	131/2008
	4. Котлета рыбная	70	13,301	4,443	5,861	117,094	239/2008
	5. Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,105	11,344	48,27	441/2008
	6. Хлеб ржаной	38	0	0	0	0	/2008
	Итого за обед:	698	22,038	13,225	46,565	395,998	
Полдник	1. Молоко	190	5,6	6,4	9,4	120	434/2008
	2. Пирожок с повидлом	70	4,777	8,031	46,227	273,963	230/2008
	Итого за полдник:	260	10,377	14,431	55,627	393,963	
Итого за день:			46,978	47,483	163,301	1276,67	
<b>День 8</b>							
Завтрак	1. Крупеник гречневый с творогом	100	12,038	9,268	16,958	202,69	199/2008
	2. Кисельная подлива	30	0,04	0	8,95	35,96	411/2008
	3. Какао с молоком	200	3,042	3,376	12,904	95,592	433/2008
	4. Батон с маслом	40/10	3,05	9,41	20,64	180,4	1/2008
	Итого за завтрак:	380	18,17	22,054	59,452	514,642	
2й Завтрак	1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	40,8	/2008
	Итого за 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	40,8	
Обед	1. Кабачковая икра	30	0,6	2,7	2,562	36,6	/2008
	2. Свекольник со сметаной с курицей	200/10	4,196	9,823	16,963	171,703	101/2008
	3. Картофельное пюре	150	3,743	4,541	21,347	137,179	335/2008
	4. Курица отварная	80	11,112	11,884	0,693	191,561	
	5. Компот яблочный	200	0,1	0,1	10,434	42,12	394/2008
	6. Хлеб ржаной	38	0	0	0	0	/2008
	Итого за обед:	708	19,75	29,048	51,999	579,163	
Полдник	1. Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	/2008
	2. Вафли	30	1,62	8,61	17,73	154,8	/2008
	Итого за полдник:	180	5,97	13,41	23,73	243,3	
Итого за день:			44,29	64,912	144,981	1377,905	
<b>День 9</b>							
Завтрак	1. Каша гречневая	150	4,425	3,63	21,759	139,69	387/2008
	2. Чай с сахаром и лимоном	200	0,045	0,05	8,164	33,47	431/2008
	3. Батон с маслом	40/10	3,05	9,41	20,64	180,4	1/2008
	Итого за завтрак:	400	7,52	13,09	50,563	353,56	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	442/2008
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	1. Салат из свежей капусты с морковью	60	1,252	1,086	3,998	31,527	13
	2. Суп картофельный с рыбных консерв	200/10	5,361	5,92	18,93	149,632	35/2008
	3. Макароны отварные	120	3,655	2,86	24,419	140,39	332/2008
	4. Рыба тушеная с овощами	80	13,033	3,753	1,728	93,264	231/2008
	5. Компот из сухофруктов	200	0,03	0	11,284	45,72	402/2008
	6. Хлеб ржаной	38	0	0	0	0	/2008
	Итого за обед:	708	23,331	13,619	60,359	460,533	
Полдник	1. Молоко	190	5,6	6,4	9,4	120	434/2008
	2. Булочка с изюмом	60	4,877	8,031	39,898	250,663	471/2008
	Итого за полдник:	250	10,477	14,431	49,298	370,663	
Итого за день:			41,828	41,24	170,32	1230,755	
<b>День 10</b>							
Завтрак	1. Омлет	100	7,75	9,29	4,761	134,76	214/2008
	2. Кофейный напиток с молоком	200	2,933	3,252	13,607	96,819	432/2008
	3. Батон с маслом	40/10	3,05	9,41	20,64	180,4	1/2008
	Итого за завтрак:	350	13,733	21,952	39,008	411,979	
2й Завтрак	1. Банан	100	1,5	0,5	21	96	/2008
	Итого за 2й завтрак:	100	1,5	0,5	21	96	
Обед	1. Помидор свежий порционный	50	0,55	0,1	1,9	10,7	2
	2. Суп вермишелевый с курицей	200/10	4,404	4,47	23,59	151,021	26/2008
	3. Капуста тушеная	130	3,295	2,199	9,608	73,325	131/2008
	4. Куриная котлета	70	11,174	13,52	6,354	191,9	316/2008
	5. Компот яблочный	200	0,1	0,1	10,434	42,12	394/2008
	6. Хлеб ржаной	38	0	0	0	0	/2008
	Итого за обед:	698	19,524	20,388	51,885	469,065	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Йогурт	150	4,2	3,75	12,75	129	/2008
	2. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	/2008
	Итого за полдник:	180	6,45	6,69	35,07	254,1	
Итого за день:			41,207	49,53	146,963	1231,144	
Среднее значение за период			449,326	502,481	1546,945	12660,699	