СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования Становлянского муниципального района

Е.В. Меркулова

УТВЕРЖДАЮ:

заведующая МБДОУ «Малыш»с Тростное

\_Л.И. Кузнецова

# Примерное 10-ти дневное меню МБДОУ «Малыш» с. Тростное Становлянского муниципального района

с.Тростное 2022-2023год

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ:
Начальник отдела образования	заведующая МБДОУ «Малыш»с Тростно
Становлянского муниципального района	
Е.В. Меркупова	ПИ Кузненова

# Примерное 10-ти дневное меню МБДОУ «Малыш» с. Тростное Становлянского муниципального района

с.Тростное 2023-2024год

### Понедельник

$N_{\underline{0}}$	Наименование блюд	Macca	Пищевь	іе вещес	тва (г)	Энергетиче
рец		порции	Б	Ж	У	ская
		(r)				ценность
	3	автрак				
43	1.Суп молочный	200	5,76	6,63	18,28	156
	гречневый					
248	2.Какао с молоком	200	1,33	1,44	10,44	100
3	3.Бутерброд с маслом	30/5/15	5,06	7	14,62	145
	и сыром		2,00	,	1 1,02	1.5
			12,15	15,07	43,34	401
		2-ой завтрак				
	Йогурт	200	0,6	0,0	33,0	136,0
		обед				
53	1.Салат из свежей капусты до 1.03.	100	4,14	8,02	10,95	198,93
39	2. Суп картофельный с мясными	215/35	6,5	5,3	14,52	191
	фрикадельками		0,5	3,3	14,52	171
433	3. Плов рисовый с мясом	75/140	18,26	19,64	23,63	341,18
241	4.Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90
1	5.Хлеб рж/пш. «Урожайный»	60	2,45	7,55	14,62	136
	•		31,83	40,51	87,52	957,11
		полдник				
110	1.Омлет	80	7,21	10,01	1,79	125
	2.Салат овощной	180	5,22	5,76	7,2	106,2
	3.Хлеб пшеничный	55	4,23	1,65	27,39	144,1
			16,66	17,42	36,38	375,3
	4.Печенье	40	5,06	4,13	37,6	209,3
						2078,71

# Вторник

No	Наименование блюд	Macca	Пищеви	ые вещес	тва (г)	Энергетиче		
рец		порции	Б	Ж	У	ская		
		(r)				ценность		
	<b>3a</b>	втрак						
173	Каша вязкая рисовая	200	5,6	7,5	26,1	192		
	молочная							
253	2.Кофейный напиток	200	1,44	1,44	15,56	102		
	с молоком							
1	3.Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108		
			9,34	13,3	56,28	402		
	2-ой завтрак							
	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0,0	33,0	136		
		обед						

56	1.Щи	200	3,68	7,07	8,58	118
144	2.Рыба под соусом	75/75	7,66	3,97	34,65	81
433	3. Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142
	4.Соленый (свежий)огурец	60	0,48	0,06	2,04	8,4
241	5.Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,42	81
1	6.Хлеб рж/пш. «Урожайный»	60	2,45	7,55	14,62	136
			17,45	23,89	99,37	566,4
		полдник				
117	Запеканка творожно- манная с молоком сгущенным	140/20	19,6	16,7	43,1	475,3
251	Йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5
			23,95	21,5	49,1	563,8
	1		T	ı	T	
	Вафля	40	0,32	-	31,32	165,6
	.Хлеб пшеничный	55	4,23	1,65		
						1743,4

# Среда

№ рец	Наименование блюд	Macca	Пищевы	е вещес	тва (г)	Энергетиче
		порции	Б	Ж	У	ская
		(r)				ценность
	3a	втрак				
43	1.Суп молочный	200	5,6	7,5	26,1	192
	геркулесовый					
248	2.Какао с	200	1,33	1,44	10,44	100
	молоком					
1	3.Бутерброд с	30/5	2,3	4,36	14,62	108
	маслом		2,5	1,50	r	100
			9,23	13,3	51,16	400
	2-	ой завтрак				
	Снежок	200	0,6	0,0	33,0	136,0
	•	обед				
53	1.Салат из свежей капусты до 01.03.	60	2,48	4,83	6,57	119,36
34	2.Свекольник, с мясом и со сметаной	200/6	3,38	5,2	11,03	116,11
690	3.Ежики в томатно- сметанном соусе	50/75	17,43	11,64	7,10	162,31
	4.Вермишель отварная с маслом	150/5	5,97	8,57	38,22	253,77
	5.Компот из св/м ягод	200	0,16	0,1	17,03	67,25
1	6.Хлеб рж/пш. «Урожайный»	60	2,45	7,55	14,62	136
			31,87	37,89	94,57	854,8
		полдник				
77	1.Рагу из овощей( винегрет, кабачковая икра)	180	2,67	4,82	12,19	104
209	2.Яйцо отварное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63

263,264	3. Чай с сахаром	200	0	0	11,97	40
	4.Хлеб пшеничный	55	4,23	1,65	27,39	144,1
			12	11,07	51,85	351,1
	у	жин				
	1.Слойка с творогом	80	8,02	13,06	45,47	347,51
						2089,41

# Четверг

Наименование блюд	Macca	Пищевь	іе вещес	тва (г)	Энергетиче
	порции	Б	Ж	У	ская
	(r)				ценность
3a.	втрак				
1. Каша вязкая	200	6.21	7.73	27.71	201
молочная		5,21	,,,,	_,,,,	201
=	200	1,44	1,44	15,56	102
• • • •	30/5/15	5,06	7	14,62	145
маслом и сыром					
		12,71	16,17	57,89	448
			T	1	1
Сок плодово-ягодный	l .	0,46	0,46	11,17	51,3
		<u> </u>	_		
•	60	2,48	4,83	6,57	119,36
		, -	,	- ,	- 7
2. Рассольник петербургский	250	2,65	8,45	20,47	157,6
3. Птица в соусе с томатом	50/75	17,43	11,64	7,10	162,31
4. Каша гречневая рассыпчатая	150/5	6,75	9,6	32,85	394,5
5.Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90
6.Хлеб рж/пш. «Урожайный»	60	2,45	7,55	14,62	136
		32,24	42,07	105,41	1059,77
	полдник				,
1.Икра кабачковая( салат)	50	1.3	3.5	6.5	64,9
		,-	- ,-	- ,-	- 7-
2.Котлета рыбная (суфле рыбное)	70	6.83	3.81	24.8	99,75
		0,03	3,01	21,0	77,75
3.Кисель	200	0	0	18	60
		8,13	7,31	49,3	224,65
\	жин			. /	
7	40	1.36	0.6	5,44	32,8
<u> </u>		7	, -	<u> </u>	1816,52
	1. Каша вязкая молочная «Дружба» 2.Кофейный напиток с молоком 3.Бутерброд с маслом и сыром  1.Салат из свежей капусты до 01.03. 2.Рассольник петербургский 3. Птица в соусе с томатом 4. Каша гречневая рассыпчатая 5.Компот из сухофруктов 6.Хлеб рж/пш. «Урожайный»  1.Икра кабачковая( салат) 2.Котлета рыбная ( суфле рыбное) 3.Кисель	Порции (г)	Порции (г)   Б     Завтрак   200   6,21     1. Каша вязкая молочная «Дружба»   200   1,44     2. Кофейный напиток с молоком   200   1,44     3. Бутерброд с маслом и сыром   12,71     2-ой завтрак   114   0,46     06ед   1. Салат из свежей капусты до обед   2,48     1. Салат из свежей капусты до обед   2,48     2. Рассольник петербургский   250   2,65     3. Птица в соусе с томатом   50/75   17,43     4. Каша гречневая рассыпчатая   150/5   6,75     5. Компот из сухофруктов   200   0,48     6. Хлеб рж/пш. «Урожайный»   60   2,45     1. Икра кабачковая (салат)   50   1,3     2. Котлета рыбная (суфле рыбное)   70   6,83     3. Кисель   200   0     8,13   ужин	Порции (г)   Б   Ж     Завтрак     1. Каша вязкая молочная «Дружба»     2. Кофейный напиток с молоком     3. Бутерброд с маслом и сыром     12,71   16,17     2-ой завтрак     10,46   0,46     0,46   0,46     0,103.     2. Рассольник петербургский   250   2,65   8,45     3. Птица в соусе с томатом   50/75   17,43   11,64     4. Каша гречневая рассыпчатая   150/5   6,75   9,6     5. Компот из сухофруктов   200   0,48   0     6. Хлеб рж/пш. «Урожайный»   60   2,45   7,55     32,24   42,07     1. Икра кабачковая ( салат )   50   6,83   3,81     3. Кисель   200   0     8,13   7,31     Ужин	Порции (г)   Б   Ж   У     Завтрак     1. Каша вязкая молочная «Дружба»   200   6,21   7,73   27,71     «Дружба»   200   1,44   1,44   15,56     напиток с молоком   3.Бутерброд с маслом и сыром   12,71   16,17   57,89

#### Пятница

№ рец	Наименование блюд	Macca	Пищевь	е вещес	тва (г)	Энергетиче
_		порции	Б	Ж	У	ская
		(r)				ценность
		втрак				
43	1.Суп молочный рисовый	250	7,2	8,29	22,85	195
248	2.Какао с молоком	200	1,33	1,44	10,44	100
1	3.Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108
			10,83	14,09	47,91	403
	2	-ой завтрак				
1	ряженка	200	0,6	0,0	33,0	136,0
		обед				•
22	1.Салат из отварной свеклы с	60	0,83	4,54	4,55	65
	зеленым горошком		3,00	1,0	1,00	
36	2. Суп картофельный с бобовыми	250	6,5	5,2	22,09	150
152	(гороховый), с мясом птицы	200	7.5	5.2	14.66	227.27
153	3. Жаркое по-домашнему с мясом	200	7,5	5,3	14,66	227,27
	4.Компот из св/м ягод	200	0,16	0,1	17,03	67,25
1	6.Хлеб рж/пш. «Урожайный»	60	2,45	7,55	14,62	136
			17,44	22,69	72,95	645,52
		полдник				
88	1. Манные биточки	200	6,21	7,47	25,09	192
263,264	2. Кисель клубничный	200	0	0	11,97	40
	3.Хлеб пшеничный	55	4,23	1,65	27,39	144,1
			10,44	9,12	64,45	376,1
		жин				
274	1. зефир	70	5,05	9,63	33,52	177,7
						1738,32

#### Понедельник

$N_{\underline{0}}$	Наименование блюд	Macca	Пищевые вещества (г)			Энергетиче			
рец		порции	Б	Ж	У	ская			
		(r)				ценность			
	завтрак								
173	1.Каша вязкая	200	5,6	7,5	26,1	192			
	рисовая молочная								
253	2.Кофейный напиток	200	1,44	1,44	15,56	102			
	с молоком								
3	3.Бутерброд с маслом	30/5/15	5,06	7	14,62	145			
	и сыром		2,00	,	1 .,02				

			12,1	15,94	56,28	439
	2-	ой завтрак				
	йогурт	200	0,6	0,0	33,0	136,0
		обед				
53	1.Салат из свежей ( квашеной ) капусты до 1.03.	100	4,14	8,02	10,95	198,93
84	2. Суп картофельный рыбный с крупой	250	6,05	3,55	12,19	119,00
152	3гуляш мясной	40/40	6	7,6	2,47	164,8
186	4. Каша гречневая рассыпчатая	150/5	6,75	9,6	32,85	394,5
241	5.Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,42	81
1	6.Хлеб рж/пш. «Урожайный»	60	2,45	7,55	14,62	136
			25.82	36,32	94,5	1094.23
		полдник	1	1	1	
	1.икра кабачковая	60				
			0,72	2,83	4,63	46,80
209	2.Яйцо отварное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63
	3.Ряженка	180	5,22	5,76	7,2	106,2
	4.Хлеб пшеничный	55	4,23	1,65	27,39	144,1
			15.27	14.84	39.52	360,1
	у.	жин			,	
	1.Слойка с творогом	80	8,02	13,06	45,47	347,51
						2376,84

# Вторник

№ рец	Наименование блюд	Macca	Пищеві	ые вещес	тва (г)	Энергетиче
		порции	Б	Ж	У	ская
		(L)				ценность
		завтрак				
43	Вареники	250	7,2	8,29	22,85	195
	творожные		7,2	0,27	22,03	173
248	2.Какао с	200	1,33	1,44	10,44	100
	молоком					
1	3.Бутерброд с	30/5	2,3	4,36	14,62	108
	маслом		2,5	1,50	11,02	100
			10,83	14,09	47,91	403
		2-ой завтрак				
	Сок плодово-ягодный	114	1,03	0,23	9,23	45,6
	•	обед				
27	1. Борщ с капустой свежей, с	250	3,52	5,98	9,78	117
	мясом и со сметаной		3,52	,,,,	,,,,	11,
690	2.Печень по -строгановски	50/75	17,43	11,64	7,10	162,31
433	3. Каша гречневая	150	3,05	5,24	18,06	142
	4.Соленый огурец	60	0,48	0,06	2,04	8,4
	5.Компот из св/м ягод	200	0,16	0,1	17,03	67,25
1	6.Хлеб рж/пш. «Урожайный»	60	2,45	7,55	14,62	136

			27,09	30,57	68,63	632,96
		полдник				
110	1.Оладьи со сгущенным молоком	150	21,22	13,94	20,48	328,5
251	2. апельсин	150	4,35	4,8	6	88,5
			25,57	18,74	26,48	417
	Чай с сахаром	180	0	0	11,97	40
						1707,86

# Среда

№ рец	Наименование блюд	Macca	Пищевые вещества (г)			Энергетиче			
		порции	Б	Ж	У	ская			
		(г)				ценность			
	завтрак								
43	1.Суп молочный	250	5,6	7,5	26,1	192			
	геркулесовый								
253	2.Кофейный	200	1,44	1,44	15,56	102			
	напиток с								
	молоком								
3	3.Бутерброд с	30/5/15	5,06	7	14,62	145			
	маслом и сыром		ŕ		,				
			12.1	15.94	56.28	439			
	2-ой завтрак								
	снежок	200	0,6	0,0	33,0	136,0			
		обед							
21	1. Салат из отварной свеклы с	60	0,74	4,54	3,73	61			
	солеными огурцами		0,71	1,5	3,73				
38	2.Лапша домашняя	250	6,45	5,16	21,92	148,87			
161	3.котлета говяжья	70	9,84	8,02	7,16	139,13			
	4. Рис отварной с овощами	150/36	4,63	8,4	30,72	254,4			
	5.Компот из св/м ягод	200	0,16	0,1	17,03	67,25			
1	6.Хлеб рж/пш. «Урожайный»	60	2,45	7,55	14,62	136			
			24,27	33,77	95,18	806,65			
	полдник								
88	1. Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192			
263,264	3. Чай с сахаром	200	0	0	11,97	40			
	4.Хлеб пшеничный	55	4,23	1,65	27,39	144,1			
			10,44	9,12	64,45	376,1			
ужин									
274	1.Ватрушка с творогом	70	5,05	9,63	33,52	177,7			
						1935,45			

# Четверг

№ рец	ец Наименование блюд Масса Пищевые вещества			тва (г)	Энергетиче	
		порции	Б	Ж	У	ская
		(r)				ценность
	38	автрак				
43	1. Суп молочный пшенный	200	5,76	6,63	18,28	156
248	2.Какао с молоком	200	1,33	1,44	10,44	100
1	3.Бутерброд с маслом и сыром	30/5	2,3	4,36	14,62	108
			9,39	12,43	43,34	364
	2	2-ой завтрак				
	Сок плодово-ягодный	114	0,46	0,46	11,17	51,3
		обед	•			
37	1. Суп картофельный с клецками	200	4,12	5,63	15,13	139,6
331.	2. Рыба в соусе	180	1,89	5,97	15,77	124,44
	3. рис					
241	4.Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,42	81
1	5.Хлеб рж/пш. «Урожайный»	60	2,45	7,55	14,62	136
			8,89	19,15	66,94	481,04
		полдник				
128	1. Пудинг рисовый с молоком сгущенным	120/20	16,78	22,19	35,78	422
233	3.Кисель	200	0	0	18	60
			16,78	22,19	53,78	482
		ужин				
	1.Вафля	40	1,28	1,12	32,04	140
						1518,34

#### Пятница

№ рец	Наименование блюд	Macca	Пищевые вещества (г)			Энергетиче		
_		порции	Б	Ж	У	ская		
		(r)				ценность		
	завтрак							
110	1.Омлет натуральный с	80	7,21	10,01	1,79	125		
	маслом							
253	2.Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,44	15,56	102		
1	3.Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108		
			10,95	15,81	31,97	335		

	2-	ой завтрак				
1	Ряженка	200	0,6	0,0	33,0	136,0
		обед				
53	1.Салат из свежей капусты до 1.03.	100	4,14	8,02	10,95	198,93
36	2. Суп картофельный с бобовыми (фасолевый), с мясом птицы	250	6,5	5,2	22,09	150
	3. Котлета куриная	70	7,41	9,56	0,78	130,28
	4. Макароны отварные с маслом	150/5	5,97	8,57	38,22	253,77
241	5.Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,42	81
1	6.Хлеб рж/пш. «Урожайный»	60	2,45	7,55	14,62	136
			26,9	38,9	108,08	949, 98
		полдник				
53	1. Винегрет ( салат)	60	2,48	4,81	6.57	119,36
134	2. сосиска	70	7,8	4,35	28,3	114
	3.Хлеб пшеничный	55	4,23	1,65	27,39	144,1
263,264	3. Чай с сахаром	200	0	0	11,97	40
			14,51	10,81	74,23	417,46
	У	жин				
	1. Булочка домашняя с повидлом	40	1,36	0,6	5,44	32,8
						1871,24