

СОГЛАСОВАНО  
Начальник отдела образования  
Становлянского муниципального района

\_\_\_\_\_ Е.В. Меркулова

УТВЕРЖДАЮ :  
заведующая МБДОУ «Малыш» Тростное

\_\_\_\_\_ Л.И. Кузнецова



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

с.Тростное  
2022-2023год

СОГЛАСОВАНО  
Начальник отдела образования  
Становлянского муниципального района

УТВЕРЖДАЮ :  
заведующая МБДОУ «Малыш»с Тростное

\_\_\_\_\_ Е.В. Меркулова

\_\_\_\_\_ Л.И. Кузнецова

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

**с.Тростное  
2023-2024год**

## Понедельник

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
43	1.Суп молочный гречневый	200	5,76	6,63	18,28	156
248	2.Какао с молоком	200	1,33	1,44	10,44	100
3	3.Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,06	7	14,62	145
			<b>12,15</b>	<b>15,07</b>	<b>43,34</b>	<b>401</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
	Йогурт	200	0,6	0,0	33,0	136,0
<b>обед</b>						
53	1.Салат из свежей капусты до 1.03.	100	4,14	8,02	10,95	198,93
39	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	215/35	6,5	5,3	14,52	191
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
			<b>31,83</b>	<b>40,51</b>	<b>87,52</b>	<b>957,11</b>
<b>полдник</b>						
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
			<b>16,66</b>	<b>17,42</b>	<b>36,38</b>	<b>375,3</b>
	4.Печенье	40	5,06	4,13	37,6	209,3
						<b>2078,71</b>

## Вторник

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
173	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,6	7,5	26,1	192
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
			<b>9,34</b>	<b>13,3</b>	<b>56,28</b>	<b>402</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0,0	33,0	136
<b>обед</b>						

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
			<b>17,45</b>	<b>23,89</b>	<b>99,37</b>	<b>566,4</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
			<b>23,95</b>	<b>21,5</b>	<b>49,1</b>	<b>563,8</b>
	Вафля	40	0,32	-	31,32	165,6
	.Хлеб пшеничный	<b>55</b>	<b>4,23</b>	<b>1,65</b>		
						<b>1743,4</b>

## Среда

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
43	1.Суп молочный геркулесовый	200	5,6	7,5	26,1	192
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
			<b>9,23</b>	<b>13,3</b>	<b>51,16</b>	<b>400</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
	Снежок	200	0,6	0,0	33,0	136,0
<b>обед</b>						
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
			<b>31,87</b>	<b>37,89</b>	<b>94,57</b>	<b>854,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
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



## Пятница

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
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
			<b>10,83</b>	<b>14,09</b>	<b>47,91</b>	<b>403</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
1	ряженка	200	0,6	0,0	33,0	136,0
<b>обед</b>						
22	1.Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	0,83	4,54	4,55	65
36	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом птицы	250	6,5	5,2	22,09	150
153	3. <u>Жаркое по-домашнему с мясом</u>	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
			<b>17,44</b>	<b>22,69</b>	<b>72,95</b>	<b>645,52</b>
<b>полдник</b>						
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
			<b>10,44</b>	<b>9,12</b>	<b>64,45</b>	<b>376,1</b>
<b>ужин</b>						
274	1. зефир	70	5,05	9,63	33,52	177,7
						<b>1738,32</b>

## Понедельник

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
173	1.Каша вязкая рисовая молочная	200	5,6	7,5	26,1	192
253	2.Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,44	15,56	102
3	3.Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,06	7	14,62	145

			12,1	15,94	56,28	439
<b>2-ой завтрак</b>						
	йогурт	200	0,6	0,0	33,0	136,0
<b>обед</b>						
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	3. гуляш мясной	40/40	6	7,6	2,47	164,8
186	4. <u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	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
			<b>25.82</b>	<b>36,32</b>	<b>94,5</b>	<b>1094.23</b>
<b>полдник</b>						
	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
			<b>15.27</b>	<b>14.84</b>	<b>39.52</b>	<b>360,1</b>
<b>ужин</b>						
	1.Слойка с творогом	80	8,02	13,06	45,47	347,51
						<b>2376,84</b>

## Вторник

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
43	Вареники творожные	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
			<b>10,83</b>	<b>14,09</b>	<b>47,91</b>	<b>403</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
	Сок плодово-ягодный	114	1,03	0,23	9,23	45,6
<b>обед</b>						
27	1. Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	250	3,52	5,98	9,78	117
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





## Четверг

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
43	1. Суп молочный пшеничный	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
<b>2-ой завтрак</b>						
	Сок плодово-ягодный	114	0,46	0,46	11,17	51,3
<b>обед</b>						
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
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>ужин</b>						
	1.Вафля	40	1,28	1,12	32,04	140
						<b>1518,34</b>

## Пятница

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
110	1.Омлет натуральный с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125
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
			<b>10,95</b>	<b>15,81</b>	<b>31,97</b>	<b>335</b>

