

Согласованно
Начальник ТО
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
в Изобильненском районе
_____ Д.С. Соколов
"___" _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДОУ
детский сад №54 "Жемчужинка"
И.В. Хлюстова
" 09 " января 2024 г.

**Десятидневное меню
для питания воспитанников дошкольных учреждений раннего и дошкольного возраста
с 10,5 часовым пребыванием на зимне-весенний период 2024 года
Новоалександровского муниципального округа**

№№ рецептур	Наименование готовых блюд	Выход (г, мл)	Ранний (от 1 до 3 лет)					Дошкольный (от 3 до 7 лет)					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1 день Понедельник													
	<u>Завтрак</u>												
334	Рис отварной с овощами	110	3	4,3	27,13	159,25	0,04	130	3,47	4,96	31,3	183,75	0,046
131	Зеленый горошек консервированный	20	0,93	1,06	1,72	20,28	0,02	30	1,55	1,77	2,86	33,8	0,03
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0	180/10	0,048	0,02	9,99	40	0
3	хлеб пшеничный	20	4,73	6,88	14,56	139	0,07	30	6,3	9,17	19,4	185,3	0,09
	ИТОГО:		8,7	12,25	50,4	346,53	0,13		11,368	15,92	63,55	442,85	0,166
	<u>2-й завтрак</u>												
418	Сок фруктовый (рекомендуемый)	150	0,75	0	15,15	64	3	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	<u>Обед</u>												
87	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,92	88,95	3,49	180	3,95	3,79	11,9	106,7	4,19

299	Шницель (говядина) с маслом сливочным	50/5	8,19	6,18	8,2	121	0	70/5	11,16	8,4	11,2	165	0
335	Макаронны отварные	110	4,04	3,31	19,4	123,5	0	130	4,78	0,4	22,9	146	0
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,7	0	40	2,64	0,48	13,36	69,3	0
	ИТОГО:		18,75	13,105	74,66	500,2	3,79		24,51	13,288	94,02	636	4,55
	<u>Полдник</u>												
414	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
443	хлеб пшеничный с маслом	20/5	3,54	6,57	27,87	185	0	30/5	5	9,2	39	259	0
	ИТОГО		5,88	8,57	38,5	255	0,98		7,85	11,61	53,36	350	1,17
	ВСЕГО за 1 день:		34,08	33,925	178,71	1190,68	7,9		44,628	40,818	229,11	1504,85	9,486
2 день Вторник													
	<u>Завтрак</u>												
199	суп молочный с манкой	150	5,46	8,52	34,2	236,3	0,85	180	6,14	9,18	38,48	265,9	0,95
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
1	Хлеб пшеничный	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0
	ИТОГО:		7,95	16,08	55,81	400,3	0,87		8,65	16,75	63,09	441,9	0,98
	<u>2-й завтрак</u>												
386	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемые)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	<u>Обед</u>												
73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	180	1,25	3,52	6,1	61	13,3
261/229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105	3,73	70/70	13,65	6,93	5,32	147	4,72

339	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,98	100,65	13,31	130	2,65	4,16	17,71	118,9	15,74
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,6	69,3	0
	ИТОГО:		16,27	8,925	61,04	423,22	28,42		22,17	15,308	77,39	545,2	34,12
	<u>Полдник</u>												
420	чай с сахаром	150	4,35	3,75	6	75	1,05	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
431/432	Оладьи с повидлом	40/5	3,86	3,44	23,5	140,5	0,2	60/10	5,61	5	34,15	204,3	0,3
	ИТОГО:		8,21	7,19	29,5	215,5	1,25		10,83	9,5	41,35	294,3	1,56
	ВСЕГО: за 2 день		32,81	32,575	155,66	1083,67	40,04		42,05	41,958	191,63	1328,4	46,66
3 день Среда													
	<u>Завтрак</u>												
57	Икра кабачковая	30	0,48	1,89	3,08	31	3	50	0,72	2,84	4,62	46,5	4,5
229	Омлет натуральный	60/3	11,9	21,4	2,4	249,4	0,24	80/5	13,7	24,5	2,75	286,3	0,27
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	30	2,37	0,3	14,49	71	0
	ИТОГО:		14	23,5	22,13	355,7	3,26		16,85	27,66	31,85	443,8	4,8
	<u>2-й завтрак</u>												
417	Напиток из груши дички (шиповника)	150	0,51	0,21	14,23	61	75	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	(рекомендуемый)												
	<u>Обед</u>												
86	Суп картофельный с крупой (рисовая)	150	1,18	1,64	8,7	54,45	4,95	180	1,42	1,97	10,5	65,34	5,94
319	Птица, тушенная в соусе с овощами(соус	50/110	8	5,13	14,8	137,7	6,57	70/130	10	6,4	18,5	172,2	8,2

	сметанно- томатный №373)												
400	Кисель из сока	150	0,43	0,045	22,7	92,7	0,82	180	0,51	0,054	27,18	111,2	0,99
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,7	0	40	2,64	0,48	13,36	69,4	0
	ИТОГО:		12,51	7,255	62,54	366,85	12,34		16,15	9,104	79,2	465,44	15,13
	<u>Полдник</u>												
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
3	печенье	30	4,73	6,88	14,56	139	0,07	40	6,3	9,17	19,4	185,3	0,09
	ИТОГО:		7,88	9,6	27,52	228	1,27		9,97	12,36	35,22	292,3	1,52
	ВСЕГО за 3 день:		34,9	40,565	126,42	1011,55	91,87		43,58	49,374	164,94	1280,54	111,45
4 день Четверг													
	<u>Завтрак</u>												
226	Лапшевник с творогом	110/15	11,6	10,2	27,17	246,5	0,11	130/20	13,31	11,66	31,2	283	0,13
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	200/10	0,063	0,022	11	44,2	0,033
	ИТОГО:		11,66	10,22	37,16	286,5	0,14		13,373	11,682	42,2	327,2	0,163
	<u>2-й завтрак</u>												
386	Фрукты свежие (яблоко, банан)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	(рекомендуемые)												
	<u>Обед</u>												
63	Борщ со свежей капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	180	1,3	3,54	9,17	73,8	7,4
305	Фрикадельки говяжьи с соусом красным основным	50/40	7,1	6,8	6,3	114,8	0,35	70/60	10,3	9,8	9,1	165,8	0,51

335	Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,3	19,4	123,5	0	130	4,78	3,9	22,9	146	0
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,7	0	40	2,64	0,48	13,36	69,4	0
	ИТОГО:		15,47	13,505	70,49	466,55	6,82		21	17,938	89,19	604	8,27
	<u>Полдник</u>												
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
452	Булочка домашняя	40	2,9	5	21,6	143,2	0	60	4,37	7,5	32,4	214,8	0
	ИТОГО:		7,48	9,08	29,18	228,2	2,05		9,85	12,38	41,47	316,8	2,46
	ВСЕГО за 4 день:		34,99	33,185	146,14	1023,05	18,51		44,623	42,4	182,66	1292	20,893
5 день Пятница													
	<u>Завтрак</u>												
101	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные «Геркулес», кукурузная, манная)	150	4,44	4,45	13,4	111,6	0,67	180	5,33	5,34	16,1	133,9	0,82
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
3	хлеб пшеничный	20	4,73	6,88	14,56	139	0,07	30	6,3	9,17	19,4	185,3	0,09
	ИТОГО:		9,21	11,34	34,95	278,6	0,76		11,69	14,53	45,49	359,2	0,94
	<u>2-й завтрак</u>												
386	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	<u>Обед</u>												
82	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	4,5	180	1,51	3,68	11,9	64,62	5,43
423	Пельмени с	130/5	13,9	8,2	23,7	224,6	0,26	150/5	15,95	9,4	27,3	257,8	0,29

	маслом сливочным												
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:		18,39	11,725	70,79	463,77	5,06		22,08	13,778	87,22	540,76	6,08
	<u>Полдник</u>												
	<u>бутерброд с повидлом</u>	20/15	4,18	1,99	38,5	189	0	30/20	5,85	2,79	54	264,6	0
414	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	ИТОГО:		6,52	3,99	49,13	259	0,98		8,7	5,2	68,36	355,6	1,17
	ВСЕГО за 5 день:		34,5	27,435	164,18	1043,17	16,3		42,87	33,908	210,87	1299,56	18,19
<i>2-я неделя 6 день Понедельник</i>													
	<u>Завтрак</u>												
227	Яйцо отварное	1 шт./40	5,08	4,6	0,28	63	0	1шт/40	5,08	4,6	0,28	63	0
57	Икра кабачковая	40	1,32	5,2	8,47	85,25	8,25	60	1,56	6,14	10,01	100,8	9,75
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
3	хлеб пшеничный	20	4,73	6,88	14,56	139	0,07	30	6,3	9,17	19,4	185,3	0,09
	ИТОГО:		11,17	16,69	30,3	315,25	8,34		13	19,93	39,68	389,1	9,87
	<u>2-й завтрак</u>												
417	Напиток из груши дички (шиповника) (рекомендуемый)	150	0,51	0,21	14,23	61	75	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	<u>Обед</u>												
63	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	180	1,3	3,54	9,17	73,8	7,4
292	птица тушеная в соусе с овощами	40/80	14,7	3,76	13,06	144,7	5,12	50/110	19,6	5,02	17,4	192,9	6,8

394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:		19,02	7,165	57,85	372,92	11,59		25,52	9,258	74,59	485,04	14,56
	<u>Полдник</u>												
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Печенье	30	4,18	1,99	38,5	189	0	40	5,85	3,79	54	264,6	0
	ИТОГО:		7,33	4,71	51,46	278	1,2		9,52	6,98	69,82	371,6	1,43
	ВСЕГО за 6 день:		38,03	28,775	153,84	1027,17	96,13		48,65	36,418	202,76	1324,74	115,86

7 день Вторник													
<u>Завтрак</u>													
251/223	вареники с творогом	150/5	21,19	16	40,6	391,5	0,68	180/5	26,3	19,86	50,4	486	0,84
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	ИТОГО:		21,23	16,01	47,59	419,5	0,7		26,36	19,88	60,39	526	0,87
	<u>2-й завтрак</u>												
386	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемые)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	100	0,04	0,4	9,8	44	10
	<u>Обед</u>												
86	Суп картофельный с крупой(крупя перловая)	150	1,5	1,67	10,2	61,95	4,95	180	1,8	2	12,24	74,34	5,94
308	Запеканка картофельная с печенью говяжьей или мясом(говядина)	130/5	10,4	6,52	21,2	185	22,95	150/5	11,98	7,49	24,35	212,4	26,35

400	Кисель из сока плодового	150	0,43	0,045	22,65	92,7	0,82	180	0,51	0,054	27,18	111,2	0,99
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:		15,23	8,675	70,39	421,62	28,72		18,51	10,224	86,79	514,58	33,28
	<u>Полдник</u>												
414	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
452	Булочка домашняя	40	3,64	6,26	26,96	179	0	60	5,1	8,76	37,74	250,6	0
	ИТОГО:		5,98	8,26	37,59	249	0,98		7,95	11,17	52,1	341,6	1,17
	ВСЕГО за 7 день:		42,82	33,325	164,88	1131,92	39,9		52,86	41,674	209,08	1426,18	45,32

8 день Среда													
<u>Завтрак</u>													
100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,13	108,9	0,68	180	5,18	4,69	16,95	130,7	0,82
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
1	хлеб пшеничный	20	2,45	7,55	14,62	136	0	30	2,45	7,55	14,62	136	0
	ИТОГО:		6,8	11,46	35,74	272,9	0,7		7,69	12,26	41,56	306,7	0,85
	<u>2-й завтрак</u>												
417	Напиток из груши дички (шиповника)	150	0,51	0,21	14,23	61	75	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	(рекомендуемый)												
	<u>Обед</u>												
87	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,49	180	3,95	3,79	11,75	97,02	4,19

417	Напиток из груши дички (шиповника)	150	0,51	0,21	14,23	61	75	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	(рекомендуемый)												
	Обед												
86	Суп картофельный с крупой(пшеничная)	150	1,6	1,68	10,28	62,7	4,95	180	1,92	2,02	12,34	75,2	5,94
304/373	Тефтели говяжьи с соусом красным основным	50/30	5,59	6,27	7,32	108	0,52	70/50	8,39	9,4	10,97	162	0,77
335	Макароны отварные	110	4,05	3,31	19,39	123,5	0	130	4,78	3,91	22,92	146	0
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:		14,47	11,715	74,16	460,92	5,77		19,71	16,028	94,25	601,54	7,07
	Полдник												
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
452	Булочка домашняя	40	3,64	6,26	26,96	179	0	60	5,1	8,76	37,74	250,6	0
	ВСЕГО за 10 день		6,79	8,98	39,92	268	1,2		8,77	11,95	53,56	357,6	1,43
	ВСЕГО за 10 дней:		38,41	25,175	165,84	1044,92	81,99		48,97	33,328	212,92	1349,14	98,53