

Утверждаю:
Заведующий МДОУ
«Детский сад №17 с.Пушкарное»
И.С.Осадчева
Приказ № 125 от 20.08.2024



**МДОУ «Детский сад №17 с.Пушкарное Белгородского района
Белгородской области»**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

	крупя рисовая	8	23										
	лук репчатый	16	13										
	масло сливочное	4	4										
	Помидор соленый			55	1	0,4	2,3	21	0,06	0,03	6,6	11,5	0,41
	помидоры соленые	55	50										
	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95
394	Компот из сухофруктов			180	0,4	0,02	24,38	102	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12
	Сухофрукты	18	45 ¹										
	Сахар	15	15										
	Вода	183	183										
	ИТОГО				26,39	22,48	72,58	663,75	0,383	0,146	12,77	101,68	5,51
Уплотнённый полдник													
216	Омлет на натуральном молоке			155	18,1	30,8	2,4	268	0,05	0,24	0,34	53,8	1,14
	Яйца	1,2 шт	48										
	Молоко	100	100										
	Морковь	19	15										
	Масло сливочное (для смазки противня)	5	5										
57	Икра кабачковая			80	0,96	3,76	6,16	62,37	0,03	0,04	6,0	32	0,56
	Икра кабачковая для детского питания	85	80										
	Хлеб пшеничный			40	2,81	3,8	17,08	113,53	0,05	0,03		9,24	0,7
419	йогурт			180	5,22	4,5	7,56	76	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18
	йогурт	185	180										
	Фрукты свежие			114	0,9	0,2	23,07	98	0,04	0,03	60	34,5	0,35
	Соль на день			6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО				27,99	43,06	56,27	617,9	0,21	0,57	66,88	352,94	2,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				68,23	76,5	351,39	1770,52	0,88	1	82,82 3	594,77	14,89

413	Чай с сахаром			180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	10	0,28
	Чай	1,0	1,0										
	Сахар	10	10										
	Вода	150	150										
	фрукты свежие			100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	Соль на день			6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО				10,21	9,52	47,31	319,76	0,14	0,19	15,76	90,9	1,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				51,68	47,38	219,86	1451,19	0,763	1,086	60,52	773,87	12,49

среда первая неделя

№ рецеп.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
101	Суп молочный с крупой(ячневой)			250	6,95	6,45	22,94	177,75	0,11	0,25	1,14	212,15	0,50
	Молоко	230	230										
	Вода	35	35										
	Крупа	15	15										
	Сахар	8	8										
	Масло сливочное	3	3										
5	Бутерброд с повидлом			60	3,26	4,03	29,14	166	0,07	0,03	0,08	12,5	37,7
	Повидло	15,2	15										
	Масло сливочное	5	5										
	Хлеб пшеничный	40	40										
416	Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
	Какао-порошок	1,5	1,5										
	Сахар	10	10										
	Молоко	190	190										
	ИТОГО				13,88	13,67	67,9	450,75	0,23	0,45	2,65	361,65	38,63
Второй завтрак													

418	Сок	100	100	100	0,5		10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед													
86 86	Суп картофельный с макаронными изделиями			250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,06	8,25	24,6	1,08
	Картофель	100	75										
	вермишель	10	10										
	Лук репчатый	15	10										
	Морковь	25	15										
	Масло растительное	5	5										
	Бульон или вода	175	175										
311 372	Запеканка из печени с рисом			180	22,47	9,14	24,73	271	0,32	2,3	10,45	31,1	7,07
	Печень говяжья	136	113										
	Крупа рисовая	23	23/64 ¹										
	Лук репчатый	54	45										
	Масло сливочное	5	5										
	Яйца	1/4 шт	10										
	Яйца на смазку	1/13шт	3										
	Соус сметанный			30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,006	0,009	0,01	8,19	0,06
	Сметана	8	8										
	Мука пшеничная	2,5	2,5										
	Вода или отвар	22	22										
20	Салат из соленых огурцов с луком			60	0,51	3,06	1,56	35,88	0,01	0,02	5,6	17,42	0,91
	Огурцы соленые	70	55										
	Лук репчатый	15	10										
	масло растительное	3	3										
	зелень	0,81	0,6										
	Кисель			180			10,0	3,8				0,24	0,03
	кисель концентрат	15	15										
	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95
	ИТОГО				29,39	17,14	71,89	524,66	0,536	2,429	24,31	105,05	11,1

Уплотнённый полдник

227	яйца вареные			40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	-	22	1
	яйцо	1	40										
	Хлеб пшеничн.			40	2,81	3,8	17,08	113,53	0,05	0,03		9,24	0,7
51	Капуста тушеная			150	3,13	5,56	14,38	120,0	0,05	0,06	24,99	85,00	1,22
	Капуста белокочанная	220	150										
	Морковь	30	20										
	Лук репчатый	15	10										
	Сахар	5	5										
	Масло растительное	5	5										
	Мука пшеничная	5	5										
	Томатная паста	-	10										
441/501	Крендель сахарный			50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0,05		9,7	0,64
	Мука	30	30										
	Сахар	10	10										
	Масло сливочное	7	7										
	Яйца	0,09 шт	3,4										
	Дрожжи	2	2										
	Вода для замеса	10	10										
	Сахар для посыпки	3	3										
	Масло растит. Для смазки листов	2,5	2,5										
	Яйца для смазки кренделя		0,3										
412	Чай с лимоном			180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	0,00	0,00	2,83	12,8	0,32
	Чай-заварка	1,0	1,0										
	Сахар	10	10										
	Вода	170	170										
	Лимон	8	7										
	фрукты			114	0,8	0,2	22,47	95	0,06	0,03	38	35,5	0,15
	Соль на день			6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО				15,48	20,75	92,28	617,53	0,25	0,35	65,82	174,24	4,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				59,25	51,56	242,17	1635,16	1,026	3,239	94,78	647,94	55,16

четверг вторая неделя

№ рецепт	Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
101	Суп молочный гречневый			250	6,02	6,35	21,04	165,5	0,075	0,24	62,5	198,5	0,31
	Молоко	230	230										
	Вода	30	30										
	гречка	15	15										
	Сахар	3	3										
	Масло сливоч.	3	3										
3	Бутерброд с сыром			60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	Сыр Российский	13	12										
	Масло сливочное	5	5										
	Хлеб пшеничный	40	40										
414	Кофейный напиток с молоком			180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
	Кофейный напиток	3,0	3,0										
	Сахар	10	10										
	Молоко	190	190										
	Вода	35	35										
	ИТОГО				15,55	17,21	54,79	436,5	0,185	0,46	63,78	454,1	1,39
Второй завтрак													
418	Сок	100	100	100	0,5		10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед													
38-А	Суп картофельный с крупой (пшено)			250	2,36	2,75	15,87	97,75	0,1	0,05	8,25	24,15	0,09
	Картофель	100	75										
	Крупа пшенная	8	8										
	Морковь	25	15										
	Лук репчатый	15	10										
	Масло растит.	3	3										
	Бульон или вода	190	190										
	Макаронник с мясом			165	10,28	8,27	2,64	126	0	0	0	0,40	0

	котлетное мясо (куриное)	98	72										
	масло сливочное	4	4										
	макароны	44	1251										
	масло сливочное	3	3										
	лук репчатый	17	14										
	яйца	1/8	5										
	сухари	4	4										
	масло сливочное	5	5										
34	Салат из свеклы			60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,02	5,7	21,09	0,80
	Свекла	73	57										
	Масло растительное	3,5	3,5										
392	Лимонный напиток			180	0,4	0,09	30,59	124,74	0,01	0,01	11,61	21,17	0,21
	лимоны	70	50										
	Сахар	25	25										
	цедра	5	5										
	Вода	120	120										
	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95
	ИТОГО				17,2	15,36	70,82	491,83	0,21	0,12	25,56	90,31	3,05
Уплотнённый полдник													
	Вареники ленивые с маслом или сахаром			100/10/5	14,83	10,86	15,31	218	0,06	0,22	0,19	95,3	0,58
				105	14,79	7,42	24,83	225	0,06	0,21	0,19	94,6	0,59
	Творог	85	83										
	Мука пшеничная	50	50										
	Сахар	6	6										
	Яйца	1/7 шт	6										
	Масло сливочное	5	5										
	Сахар	10	10										
	сахар	5	5										
420	Кефир			180	5,22	4,50	7,20	90	0,07	0,31	1,26	216,0	0,18
	Кефир	185	180										
	Фрукты свежие			100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3
	Соль на день			6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО				20,45	15,66	32,81	354	0,16	0,56	6,45	85,74	3,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				53,7	48,23	168,52	1324,55	0,565	1,15	97,79	637,15	8,9

пятница первая неделя

№ рецеп.	Название блюдо и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
101	Суп молочный геркулесовый			250	8,71	8,32	25,88	213	0,18	0,30	1,3	238,7	1,09
	Молоко	230	230										
	Вода	30	30										
	Геркулес	25	25										
	Сахар	7	7										
	Масло сливочное	5	5										
3	Бутерброд с сыром			60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	Сыр Российский	13	12										
	Масло сливочное	5	5										
	Хлеб пшеничный	40	40										
416	Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
	Какао-порошок	1,5	1,5										
	Сахар	10	10										
	Молоко	190	190										
	ИТОГО				19,06	19,96	61,09	500,0	0,3	0,55	2,86	518,1	2,48
Второй завтрак													
418	Сок	100	100	100	0,5		10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед													
70	Борщ летний со сметаной			250	2,11	5,07	13,19	106,75	0,08	0,06	11,5	42,4	1,48
	Свекла	65	50										
	Картофель	70	50										
	Морковь	25	20										
	Лук репчатый	15	10										
	Том.паста	10	10										
	Масло растительное	5	5										
	Бульон или вода	175	175										
	Сметана	17	17										
330/	Каша гречневая			150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,20	0,11	0	14,82	4,6

	Фарш: говядина	27	20										
	Филе куриное	15	14										
	Томат. паста	4	4										
	Сыр твердый	10	10										
	Масло растительное для смазки листов	3	3										
	Хлеб пшеничный			40	2,81	3,8	17,08	113,53	0,05	0,03		9,24	0,7
	Винегрет овощ.			150	2,04	9,27	12,66	142,2	0,08	0,06	15,37	34,8	1,28
46	Картофель	55	38										
	Свекла	50	40										
	Морковь	30	25										
	Огурцы соленые	30	25										
	Лук репчатый	25	20										
	Масло растительное	8	8										
419	Йогурт			180	5,22	4,5	7,56	76	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18
	йогурт	185	180										
	Фрукты свежие			114	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,03	10	16	2,2
	Соль на день			6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО				18,5	24,66	61,07	523,73	0,26	0,42	26,2	341,74	5,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				66,17	58,54	244,68	1862,22	1,039	1,359	64,02	1046,15	19,81

	Яйца для смазки пирожков	2 шт	80										
420	Кефир			180	5,22	4,50	7,20	90	0,07	0,31	1,26	216,0	0,18
	Кефир	185	180										
	Фрукты			114	0,8	0,2	22,47	95	0,06	0,03	38	35,5	0,15
	Соль за день			6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО				18,72	17,21	90,2	591,77	0,3	0,62	45,29	327,3	3,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				59,99	53,31	267,345	1795,67	0,703	1,076	63,65	594,57	12,95

Второй день: вторник вторая неделя

№ рецеп	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)				Энергетическая ценность (кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
101	Суп молочный геркулесовый			250	8,71	8,32	25,88	213	0,18	0,30	1,3	238,7	1,09
	Молоко	230	230										
	Вода	30	30										
	Геркулес	25	25										
	Сахар	7	7										
	Масло сливочное	5	5										
	Бутерброд с маслом			40/7	2,87	8,87	17,17	159,8	0,05	0,03		10,92	0,72
414	Масло сливочное	7	7										
	Хлеб пшеничный	40	40										
416	Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
	Какао-порошок	1,5	1,5										
	Сахар	10	10										
	Молоко	190	190										
	Вода	35	35										
	ИТОГО				15,25	20,38	58,87	479,8	0,28	0,5	2,73	386,62	2,24

Второй завтрак													
418	Сок	100	100	100	0,5		10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед													
70	Борщ летний со сметаной			250	2,11	5,07	13,19	106,75	0,08	0,06	11,5	42,4	1,48
	Свекла	65	50										
	Картофель	70	50										
	Морковь	25	20										
	Лук репчатый	15	10										
	Том.паста	10	10										
	Масло растительное	5	5										
	Бульон или вода	175	175										
Сметана	17	17											
266	Рыба запеченная в омлете			80/5	9,40	5,47	1,94	95	0,04	0,06	0,09	49,0	0,47
	Минтай	130	100										
	Мука	3	3										
	Яйца	1/2 шт	20										
	Молоко или вода	8	8										
	Масло сливочное	5	5										
336	Картофель отварной			150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21	14,64	1,16
	Картофель	200	150										
	Масло сливочное	5	5										
21	Салат из квашенной капусты			60	0,84	3,04	5,19	51,54	0,01	0,02	20,97	26,80	0,32
	Капуста квашенная	60	47										
	Лук репчатый	7,5	6										
	Масло растительное	3	3										
	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95
394	Компот из сухофруктов			180	0,4	0,02	24,38	102	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12
	Сухофрукты	18	45 ¹										
	Сахар	15	15										
	Вода	183	183										
	ИТОГО				18,91	18,52	84,41	584,64	0,373	0,256	53,92	184,94	6,5
Уплотнённый полдник													

245 372	Сырники из творога с соусом сметанным			100/30	18,69	12,67	11,40	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
	Творог	100	98										
	Мука	13	13										
	Яйца	1/10	4										
	Масло растительное	3	3										
	Соус сметанный												
	Сметана	8	8										
	Мука пшеничная	2,5	2,5										
Вода или отвар	22	22											
12	Салат из кукурузы консервированной			60	1,7	3,7	4,8	59,58	0,06	0,03	5,58	11,2	0,39
	Кукуруза консерв.	80	56										
	Масло растительное	4	4										
	Сахар	1	1										
419	йогурт			180	5,22	4,5	7,56	76	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18
	йогурт	185	180										
	Фрукты свежие			100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Соль на день			6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО				26,01	21,27	33,56	413,58	0,20	0,55	16,37	406,4	3,54
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ				60,67	60,17	186,94	1520,24	0,863	1,316	75,02	984,96	13,68

	Мука пшеничная	8	8										
	Масло сливочное	1,0	1,0										
	Яйца	0,06	2,2										
	Вода	12	12										
330 299	Каша гречневая			150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,20	0,11	0	14,82	4,6
	Крупа гречневая	50	50										
	Масло сливочное	7	7										
	Вода	106	106										
	Котлеты рубленные (с молоком)			80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,13	0,12	35,0	1,20
	Говядина (котлетное мясо)	80	59										
	Хлеб пшеничный	15	15										
	Молоко	19	19										
	Лук репчатый	15	10										
	Масло сливочное (для смазки)	5	5										
	Соус сметанный			30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,006	0,009	0,01	8,19	0,06
	Сметана	8	8										
	Мука пшеничная	2,5	2,5										
	Вода или отвар	22	22										
34	Салат из свеклы с зеленым горошком			75	1,25	3,13	6,15	57,825	0,01	0,02	6,97	21,78	1,14
	Свекла	50	37,5										
	Масло растительное	3,5	3,5										
	зеленый горошек	29	19										
	яблоки	15	13,5										
	лук репчатый	5	4										
394	Компот из сухофруктов			180	0,4	0,02	24,38	102	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12
	Сухофрукты	18	45 ¹										
	Сахар	15	15										
	Вода	183	183										
	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95
	ИТОГО				28,47	23,68	112,76	783,055	0,469	0,365	13,21	155,36	10,89
Уплотнённый полдник													
23	Салат из картофеля			150	2,04	7,8	12,86	129,9	0,1	0,08	18	31,95	1,09

	с соленым огурцом												
	огурцы соленые	56	45										
	картофель	82	60										
	морковь	38	30										
	лук	10	8										
	масло растительное	8	8										
8	Хлеб пшеничный			40	2,81	3,8	17,08	113,53	0,05	0,03	0	9,24	0,7
227	Яйцо отварное			40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1,00
	Яйцо	1	40										
441/ 501	Ватрушка с творогом / повидлом			80	10,53	6,26	33,3	230	0,09	0,14	0,05	58,05	1,02
	Мука пшеничная	50,0	50,0										
	Сахар	2,7	2,7										
	Масло сливочное	2,5	2,5										
	Яйцо	2,7	2,7										
	Дрожжи	2,0	2,0										
	Молоко или вода	20,64	20,64										
	Масло растительное для смазки листов	0,12	0,12										
	Яйца для смазки ватрушек		1 шт										
	Фарш творожный:			35									
	Творог	32	31,7										
	Сахар	1,8	1,8										
	Яйцо	0,04шт	1,4										
	Мука пшеничная	1,4	1,4										
Или повидло:			37										
411	Чай с сахаром			180/10	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10,0	0,28
	Чай-заварка	1,0	1,0										
	Сахар	10	10										
	вода	150	150										
	Вода	150	150										
	Фрукты			114	0,8	0,2	22,47	95	0,06	0,03	38	35,5	0,15
	Соль на день			6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО				21,32	22,68	95,98	671,43	0,33	0,46	56,08	166,94	4,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				63,58	59,3	285,88	1935,205	0,929	1,255	73,67	657,02	54,99

	ИТОГО				33,77	16,22	70,44	528,04	0,40	0,46	37,44	108,09	7,09
Уплотнённый полдник													
27	Рыбные тефтели			60	11,64	4,46	8,032	116,68	0,07	0,07	0,85	44,92	0,66
	рыба с/м	90	80										
	лук репчатый	25	20										
	морковь	60	52										
	томатная паста	4	4										
	масло растительное	4	4										
	молоко или вода	9	9										
	яйцо	0,16	7										
рис	20	20											
	Хлеб пшеничный			40	2,81	3,8	17,08	113,53	0,05	0,03		9,24	0,7
65	Чай с лимоном			180	0,12	0,02	10,20	41	0,0	0,0	2,83	12,8	0,32
	Чай-заварка	1,0	1,0										
	Сахар	10	10										
	лимон	8	7										
	Вода	150	150										
	Кондитерское изделие			30	2,22	2,82	21,93	122,1	0,04	0,02		7,8	0,42
	пряник	30	30										
	Фрукты свежие			114	0,9	0,2	23,07	98	0,04	0,03	60	34,5	0,35
Соль на день			6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
	ИТОГО				17,69	11,3	80.312	491,31	0,2	0,15	63,68	109,46	2,45
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ				68,34	44,69	214,732	1497,37	0,80	1,10	104,62	694	12,55