

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ №9 к/в

Л.Д.Пушкарева

Приказ № 52 от 01.11.2022

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ МКДОУ № 9 к/в
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ СЕЗОН**

1 день – понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	4,99	6,44	15,7	142	67
	Какао на молоке	200	3,0	3,2	9,65	78,95	117а
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,32	5,64	16,57	130,2	149+1
	Итого	410	10,31	15,28	41,92	393,07	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	130
Обед							
	Салат из тертой моркови с сахаром	50	0,57	5,04	5,19	68,4	30
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,97	2,28	17,15	98	
	Тушеная капуста с мясом	150	8,18	8,09	11,78	223	229
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	148
	Итого	630	15,22	16,01	75,08	572,36	
Полдник							
	Чай с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	134
	Хлеб пшен с повидлом	40	23,35	0,87	15,27	104	114
	Итого	220	26,16	3,79	31,2	202,35	
	Итого за день		51,69	35,08	148,2	1167,78	
Ужин							
	Омлет натуральный	130	10,21	11,78	4,17	162	77
	Горошек зеленый	40	2,04	2,39	3,38	43,24	244
	Чай с сахаром	180	0,20	2,75	11,7	44	132
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,54	158	114
	Итого	410	16,95	18,66	49,79	407,24	
Второй ужин							
	Чай с сахаром	180	0,20	2,75	11,7	44	132
	Печенье	15	1,13	1,77	11,24	25,2	509
	Итого	195	1,33	4,52	22,94	69,2	
	Итого за сутки		69,97	58,26	220,93	1644,22	

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ МКДОУ № 9 к/в**

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ СЕЗОН

2 день – вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Вареники ленивые	100	16,24	4,9	16,6	175	41азб. пит.
	Кисель плодово-ягодный	100	0	0	4,9	60	383
	Кофейный напиток на молоке	180	3,0	3,2	9,65	78,95	126
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,32	5,64	16,57	130,2	149+1
	Итого	429	21,56	14	40	444	
Второй завтрак							
	Фрукты	120	0,5	0,5	11,3	54,38	140
Обед							
	Свежий помидор	60	48	0,06	1,5	8,4	69
	Борщ на курином бульоне	200	3,08	1,74	5,42	64,98	28
	Жаркое по-домашнему	180	9,56	9,77	17,46	219,37	94
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	148
	Итого	740	23,92	18,8	70,27	584,96	
Полдник							
	Чай с сахаром	180	0,20	2,75	11,7	44	132
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228	51
	Итого	240	4,57	9,82	48,5	272	
	Итого за день		50,05	42,62	158,77	1297,96	
Ужин							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,89	6,34	16,12	128	70
	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,9	98	134
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	12,27	79	114
	Итого	390	9,95	10,13	44,29	305	
Второй ужин							
	Чай с сахаром	180	0,20	2,75	11,7	49	132
	Печенье	15	1,13	1,77	11,24	25,2	509
	Итого	195	1,33	4,52	22,94	69,2	
	Итого за сутки		56,76	47,45	336	1558,96	

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ МКДОУ № 9 к/в**

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ СЕЗОН

Здень –среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Омлет натуральный	120	9,42	10,8	3,85	149	77
	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	4
	Какао на молоке	200	3,0	3,2	9,65	78,95	117а
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,32	5,64	16,57	130,2	149+1
	Итого	397	16	19	55	405	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	130
Обед							
	Горошек зеленый	40	2,04	2,39	3,38	43,24	244
	Рассольник на курином бульоне	200	3,38	1,9	12,24	94	32
	Гуляш	60	10,8	12,10	3,37	165,77	Пермь
	Отварные макароны	130	4,6	3,3	19,9	144	246
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	539
	Итого	660	25,06	38,25	80,05	630,01	
Полдник							
	Кефир	200	5,6	6,4	15,18	239	92
	Крендель с сахаром	75	3,34	7,95	39,41	246	415
	Итого	275	8,94	14,35	54,59	485	
	Итого за день		50	71,6	189,64	1520,01	
Ужин							
	Каша вязкая молочная «Дружба»	180	4,66	5,79	20,78	150,75	14
	Кисель плодово-ягодный	250	0	0	9,98	119	383
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	12,27	79	114
	Итого	460	7	6	33	230	
Второй ужин							
	Чай с сахаром	180	0,20	2,75	11,7	44	119
	Печенье	20	1,13	1,77	11,24	25,2	509
	Итого	200	1,33	4,52	22,94	69,2	
	Итого за сутки		58,33	82,12	245,58	1589,20	

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ МКДОУ № 9 к/в**

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ СЕЗОН

4день –четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	200	3,98	4,37	14,09	111,42	9азб. пит
	Кофейный напиток на молоке	180	3,0	3,2	9,65	78,95	126
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,32	5,64	16,57	130,2	149+1
	Итого	417	10	13,2	41	320,57	
Второй завтрак							
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	118
Обед							
	Винегрет	110	1,77	5,77	9,24	100,66	2
	Щи из свежей капусты	200	3,02	2,7	16,2	105,8	23
	Плов	180	19,46	16,55	26,97	334,7	163
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	148
	Итого	584	28,49	25,62	93,37	724,16	
Полдник							
	Чай	180	0,2	2,75	11,7	44	132
	Сырники	100	17,17	13,47	13,06	250	83
	Итого	280	17,37	16,22	24,76	294	
	Итого за день		55,86	55,04	159,13	1338,73	
Ужин							
	Каша гречневая молочная жидкая	180	5,6	5,86	17,86	148	64
	Кисель	200	0	0	9,8	120	383
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,54	158	114
	Итого	440	10,1	7,6	58,2	418	
Второй ужин							
	Чай с молоком	200	2,81	2,92	15,93	98,35	134
	Печенье	15	1,13	1,77	11,24	25,2	509
	Итого	215	3,94	4,69	27,17	123,5	
	Итого за сутки		69,9	67,33	244,5	1880,23	

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ МКДОУ № 9 к/в**

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ СЕЗОН

5 день –пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,08	9,38	23,27	202	68
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152	117а
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,32	5,64	16,57	130	149+1
	Итого	397	17,1	24	59,96	526	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	130
Обед							
	Салат из свежей капусты	50	0,57	5,07	5,77	71	54 азб.п
	Суп картофельный с крупой	200	2,0	2,24	13,6	82,6	80
	Котлеты рыбные	60	10,36	1,93	6,79	85,93	134
	Картофельное пюре	150	3,26	4,68	8,04	123,9	
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	539
	Итого	690	20,43	14,52	75,16	546,43	
Полдник							
	Чай	200	0,22	3,06	13,00	49,28	132
	Сухари	25	1,9	0,2	12,3	59	
	Итого	225	2,12	3,26	25,3	108,28	
	Итого за день		39,65	41,78	160,42	1180,71	

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ МКДОУ № 9 к/в**

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ СЕЗОН

бдень – понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,89	6,34	16,12	128	70
	Кофейный напиток на молоке	180	3,0	3,2	9,65	78,95	134
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,32	5,64	16,57	130,2	149+1
	Итого	417	10,21	15,18	42,34	337,15	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	130
Обед							
	Винегрет с растительным маслом	110	1,77	5,77	9,24	100,66	2
	Суп крестьянский	200	1,85	6,19	12,34	112	8
	Бефстроганов из отварного мяса	50	9,21	10,57	1,63	138,40	148
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,26	35,69	234	56
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	148
	Итого	720	24,48	29,39	99,86	768,06	
Полдник							
	Кефир	180	9,04	5,76	13,66	130	119
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228	51аз
	Итого	240	9,41	12,83	50,46	358	
	Итого за день		44,1	57,4	192,66	1463,21	
Ужин							
	Омлет натуральный	130	10,21	11,78	4,17	162	77
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71	4
	Чай	200	0,22	3,06	13,00	49,28	132
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	114
	Итого	415	13,47	20,38	34,09	341,28	
Второй ужин							
	Молоко	200	7,42	8,17	34,84	235,46	127
	Печенье	15	1,13	1,77	11,24	25,2	53 азб.п
	Итого	215	8,55	9,94	46,08	260,66	
	Итого за сутки		66,07	87,72	272,83	2064,87	

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ МКДОУ № 9 к/в**

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ СЕЗОН

7 день – вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Запеканка из творога	150	28,72	12,02	25,07	324	Техн. карта.
	Сгущенное молоко	20	1,6	1,7	11,2	66	-
	Кофейный напиток на молоке	180	3,0	3,2	9,65	78,95	126
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,32	5,64	16,57	130,2	149+1
	Итого	387	35,64	22,56	62,49	599,15	
Второй завтрак							
	Фрукты	120	0,5	0,5	11,3	54,38	140
Обед							
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71	
	Суп картофельный на курином бульоне	200	3,78	2,0	15,5	112	36
	Рыба тушеная с овощами в томате	80	7,5	4,1	3,5	82	21 азб. п
	Рис отварной	100	5,82	9,74	50	298	2
	Компот из сухофруктов	180	1,04	0	27	107	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	148
	Итого	670	22,58	21,78	117,32	757	
Полдник							
	Чай с сахаром	200	0,22	3,06	13,00	49,28	132
	Крендель с сахаром	75	3,34	7,95	39,41	246,55	415
	Итого	275	3,56	11,01	52,41	295,83	
	Итого за день		61,78	55,35	232,22	1651,98	
Ужин							
	Суп молочный вермишелевый	200	5,58	6,12	19,73	156	9 азб. пит
	Чай с молоком	200	2,81	2,32	15,93	98,35	134
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	114
	Итого	425	10,29	12,5	47,96	313,35	
Второй ужин							
	Чай с сахаром	200	0,22	3,06	13,00	49,28	132
	Печенье	15	1,13	1,77	11,24	25,2	509
	Итого	215	1,35	4,83	24,24	74,48	
	Итого за сутки		73,42	72,68	304,42	2039,81	

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ МКДОУ № 9 к/в**

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ СЕЗОН

8день – среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Омлет натуральный	120	9,42	10,8	3,85	149	77
	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	4
	Какао на молоке	180	3,0	3,2	9,65	78,95	117а
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,32	5,64	16,57	130,2	149+1
	Итого	397	16	19	55	405	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	130
Обед							
	Салат из свежей капусты	50	0,57	5,07	5,77	71	54 азб.п
	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,88	4азб.п
	Гуляш	60	9,2	6,6	103	166	
	Макароны отварные	130	4,6	3,3	19,9	144	246
	Компот из сухофруктов	180	1,04	0	27	107	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	539
	Итого	670	20,25	20,64	180,41	658,88	
Полдник							
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,8	120	383
	Вафли	27	2,03	3,19	20,23	45	509
	Итого	227	2,03	3,19	30,03	165	
	Итого за день		38,28	42,83	265,44	1228,88	
Ужин							
	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,98	119	48
	Чай с сахаром	180	0,2	2,75	11,7	44	132
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,54	158	114
	Итого	390	7,88	11,21	49,22	321	
Второй ужин							
	Молоко	180	7,42	8,17	34,84	235,46	127
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	114
	Итого	205	9,32	8,37	47,14	294,46	
	Итого за сутки		55,48	62,41	361,8	1844,34	

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ МКДОУ № 9 к/в**

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ СЕЗОН

9 день – четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	14
	Кофейный напиток на молоке	180	3,0	3,2	9,65	78,95	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,32	5,64	16,57	130,2	149+1
	Итого	417	11,53	16,57	53,93	410,15	
Второй завтрак							
	Фрукты	120	0,5	0,5	11,3	54,38	140
Обед							
	Салат из моркови	50	0,45	5,08	4,12	64,06	10
	Суп картофельный с бобами	200	1,87	3,11	10,87	79,03	7азб.п
	Плов	100	19,46	16,55	26,97	334,7	163
	Компот из сухофруктов	180	1,04	0	27	107	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	148
	Итого	660	26,12	25,34	85,66	671,79	
Полдник							
	Пирожок печеный с капустой	70	4,78	6,93	20,63	174	142
	Чай с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	134
	Итого	250	7,59	9,91	36,56	272,35	
	Итого за день		45,24	51,82	176,15	1354,29	
Ужин							
	Макароны отварные с сахаром	130	3,3	0,4	32,7	147,3	
	Чай с сахаром	180	0,2	2,75	11,7	44	132
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	114
	Итого	360	7,3	3,55	69	309,3	
Второй ужин							
	Кефир	180	0,2	2,75	11,7	44	132
	Печенье	27	2,03	3,19	20,23	45	509аз.пит
	Итого	207	2,23	5,94	31,93	89	
	Итого за сутки		54,77	61,31	277,08	1752,59	

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ МКДОУ № 9 к/в**

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ СЕЗОН

10 день – пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	180	5,99	9,9	20,38	194,80	67
	Какао на молоке	180	3,0	3,2	9,65	78,95	117а
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,32	5,64	16,57	130,2	149+1
	Итого	397	11,53	16,57	53,93	410,15	
Обед							
	Салат свекольный	50	0,8	2,9	3,3	46	
	Суп картофельный с крупой	200	2,0	2,24	13,6	82,6	80
	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	13,16	13,18	16,81	239	92
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	148
	Итого	660	20,2	18,92	74,67	550,6	
Полдник							
	Чай с сахаром	180	0,2	2,75	11,7	44,35	132
	Вафли	27	2,03	3,19	20,23	45	509аз
	Итого	207	2,23	5,94	31,93	89,35	
	Итого за день		33,96	41,43	160,53	1050,1	