Приложение № 1
к приказу № 61 от 12.01.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«ЦРР - детский сад № 32»
_____Т.А. Губина

Наименование блюд, химический состав и калорийность примерного 10 дневного меню
осень - зима

День 1

Блюда	*Химический состав*				*Ккал*
	выход	*Б*	*Ж*	*У*	
1. Яйцо	40	4,437	4,698	0,174	67,86
2. Макароны отварные со сливочным маслом и сыром	160	9,832	9,728	33,068	250,868
3. Чай с сахаром	200	0,02	0	10,56	40
4. Печенье	20	1,875	2,95	18,725	104,275
Всего:		16,164	17,376	62,527	463,003
Сок	100	0	0	11	50
1. Рассольник « Ленинградский» со сметаной	200/10	2,438	5,725	15,308	133,25
2. Плов с курицей	150/65	19,36	7,48	38,94	300,08
3. Салат « свеколка»	60	0,855	4,053	5,016	58,707
4. Компот из сухофруктов	180	0,525	0,09	28,53	117,9
5. Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	24,7	116
Всего:		25,978	17,948	59,264	592,015
Йогурт	150	7,5	4,8	12,75	130,5
1. Оладьи с повидлом	115/20	7,581	5,289	48,116	267,695
2. Морковь	50	0,45	0,1	3,4	17,5
3. Какао с молоком	200	4,168	4,483	19,394	132,132
4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
Всего:		15,239	10,232	89,59	502,767
Всего за день:		65,111	50,136	276,116	1848,785

Наименование блюд, химический состав и калорийность примерного 10 дневного меню

День 2

Блюда	*Химический состав*				*Ккал*
	выход	*Б*	*Ж*	*У*	
1. Каша молочная пшенная жидкая	200	6,983	7,422	33,744	229,15
2. Кофейный напиток с молоком	190	4,483	4,928	17,875	129,285
3. Масло сливочное	8	0,048	6,6	0,064	59,84
4. Сыр порционный	16	3,643	4,594	0	57,024
5. Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33
Всего:		16,997	24,184	64,243	539,629
1. Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
1. Салат из квашеной капусты	60	0,439	2,997	3,711	45,068
2. Свекольник со сметаной	200	2,473	6,609	18,421	142,487
3. Картофель отварной в молоке	150	3	4,8	20,5	137,4
4. Котлета/шницель	70	12,884	10,172	5,400	163,34
5. Сок	180	0	0	19,8	90
6. Хлеб ржаной	50	2,93	0,47	16,04	94,5
Всего:		21,726	25,048	83,872	673,335
1. Ряженка	150	6,0	4,5	6,3	97,5
1. Творожная запеканка с рисом и сгущенным молоком	150/20	22,71	16,14	36,49	382,5
2. Кисель	180	0,198	0,065	21,456	82,204
3. Салат из консервированной кукурузы	60	1,2	0	6,6	30
4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
Всего:		27,148	16,565	83,226	580,144
Всего за день:		71,871	70,597	247,941	1937,608

Наименование блюд, химический состав и калорийность примерного 10 дневного меню

День 3

Блюда	*Химический состав*				*Ккал*
	выход	*Б*	*Ж*	*У*	
1.Каша молочная манная	200	5,59	7,214	29,436	204,677
2. Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,58	107
3. Масло сливочное	8	0,048	6,6	0,064	59,84
4. Сыр порционный	16	3,643	4,594	0	57,024
5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
Всего:		15,991	21,958	63,76	513,981
1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
1. Суп картофельный с макаронными изделиями и со сметаной	200	2,15	2,27	13,7	83,8
2. Ленивые голубцы с мясом под овощным соусом	160/20	16,77	10,74	24,02	260
3. Компот из лимона	180	0,8	0	23,13	94,5
4. Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	24,7	116
Всего:		22,52	13,61	85,55	554,3
1. Кефир 3.2%	180	5,22	4,5	7,2	90
2. пряник	50	2,36	1,88	30	146
Всего:		7,58	6,38	37,2	236
1.Рыба под омлетом	180	22,308	12,138	5,948	213,884
2. Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2
3. Чай с сахаром	180	0,18	0,09	13,5	54
4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
Всего:		26,128	16,788	42,328	411,524
Всего за день:		72,619	59,136	238,638	1762,805

Наименование блюд, химический состав и калорийность примерного 10 дневного меню

День: 4

Блюда	*Химический состав*				*Ккал*
	выход	*Б*	*Ж*	*У*	
1. Запеканка творожная с изюмом и сладкой подливой	150	15,6	13,2	28,05	294
2. Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
4. Масло сливочное	8	0,048	6,6	0,064	59,84
Всего:		21,538	22,57	61,154	530,28
1. Банан	100	1,5	0,5	21	95
1. Суп рисовый с яйцом и со сметаной	200	1,75	4,75	14,3	104
2. Макароны отварные со сливочным маслом	125	4,19	4,565	28,64	175
3. Шницель, биточки, котлеты	80	13,315	12,787	9,463	198,967
4. Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Всего:		19,255	22,102	74,803	567,967
1. Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92
2. Булочка с изюмом	80	9,79	17,25	55,15	415,41
Всего:		15,01	21,75	62,71	507,41
1. Каша гречневая рассыпчатая	110	6,273	6,583	30,787	210,705
2. Бефстроганов из сердца	100	18	10,27	2,7	155,6
3. Напиток шиповника	180	0,62	0,25	18,67	79
4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
Всего:		27,933	17,463	70,837	530,745
Всего за день:		85,236	84,385	290,504	2.231,402

Наименование блюд, химический состав и калорийность примерного 10 дневного меню

день 5

Блюда	*Химический состав*				*Ккал*
	выход	*Б*	*Ж*	*У*	
1. Каша молочная геркулесовая	200	5,35	2,75	31,95	174
2. Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
3. Масло сливочное	8	0,048	6,6	0,064	59,84
4. хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
Всего:		11,288	12,12	65,054	410,28
1. Овощной суп со сметаной	200/10	2,002	4,34	10,721	91,397
2. Картофель отварной в молоке	150	3	4,8	20,5	137,4
3. Гуляш из говядины	80	3,623	5,528	24,88	167,705
4. Салат из квашеной капусты	50	0,8	5	1,79	55,3
5. Компот из сухофруктов	200	0,525	0	24,945	99,978
6. Хлеб ржаной	50	2,93	0,47	16,04	94,5
Всего:		12,88	20,138	98,876	646,28
1. Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90
1. Рыбные биточки	80	10,64	3,76	7,67	107
2. Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	4,65	2,622	34,5	159
3. Чай с сахаром	180	0,18	0,09	13,5	54
4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
Всего:		18,51	6,832	74,35	405,44
Всего за день:		47,898	43,59	245,48	1.552,0

Наименование блюд, химический состав и калорийность примерного 10 дневного меню

День 6

Блюда	*Химический состав*				*Ккал*
	выход	*Б*	*Ж*	*У*	
1. Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	200	8,751	5,486	43,067	246,809
2. Печенье	35	1,299	1,56	23,04	137,4
3. Чай сладкий	180	0,18	0,09	13,5	54
Всего:		10,23	7,136	79,607	438,209
1. Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,6
1. Суп картофельный с клецками на к/б	200 /30	4,973	7,126	25,401	189,28
2. Капуста тушеная.	150	3,13	5,56	14,38	120
3. Кнели куриные	70	13,02	7,9	8,687	123,2
4. Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,53	117,9
5. Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	24,7	116
Всего:		24,463	21,276	101,698	666,38
1. Йогурт	150	7,5	4,8	12,75	130,5
1. Оладьи с повидлом	120/20	7,581	5,289	48,116	267,695
2. Морковь (кусочками)	50	0,45	0,1	3,4	17,5
3. Какао с молоком	200	4,168	4,483	19,394	132,132
4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
Всего:		15,239	10,232	89,59	502,767
Всего за день:		57,932	43,444	293,745	1780,456

Наименование блюд, химический состав и калорийность примерного 10 дневного меню

день 7

Блюда	*Химический состав*				*Ккал*
	выход	*Б*	*Ж*	*У*	
1. Каша молочная рисово-пшенная	200	5,422	6,766	26,258	183,085
2. Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
4. Масло сливочное	8	0,048	6,6	0,064	59,84
5. Сыр	16	3,643	4,594	0	57,024
Всего:		15,003	20,73	317,104	476,389
1. Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
1.Салат из капусты квашеной	60	1,5		1,88	16,28
2. Борщ со сметаной	200/10	1,45	4	10,1	82
3. Жаркое по- домашнему с мясом	220	27,53	7,47	21,95	265
4. Сок	180	0	0	19,8	90
5. Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	24,7	116
Всего:		33,28	12,07	78,43	569,28
1. Ряженка	150	6,0	4,5	6,3	97,5
1. Зразы из творога с изюмом	150	23,296	13,74	38,983	363,00
2. Сметанный соус	20	0,327	0,796	1,238	13,52
3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
4. Кисель	200	0,14	0,04	27,47	110,8
Всего:		26,803	14,936	86,371	572,76
Всего за день:		81,486	52,536	498,505	1762,929

Наименование блюд, химический состав и калорийность примерного 10 дневного меню

День 8

Блюда	*Химический состав*				*Ккал*
	выход	*Б*	*Ж*	*У*	
1. Каша молочная рисовая	180	3,93	7,077	25,115	174,299
2. Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,58	107
3. Масло сливочное	8	0,048	6,6	0,064	59,84
4. Хлеб нарезной	30	1,84	0,64	12,56	64,33
5. Сыр порционно	16	3,643	4,594	0	57,024
Всего:		13,131	22,101	53,319	462,493
1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
1. Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,24	13	108
2. Макароны отварные со сливочным маслом	155	5,68	4,36	27,25	171
3. Котлета мясная	80	11,92	8,8	11,64	173
4. Компот из лимонов	180	0,8		23,13	94,5
5. Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	24,7	116
Всего:		25,6	18	99,72	662,5
1. Кефир 3.2%	180	5,22	4,5	7,2	90
1. Винегрет	120	2,04	12,36	9,84	156,12
2. Рыбное суфле	110	15,07	3,61	4,73	99,44
3. Чай с сахаром	200	0,18	0,09	13,5	56
4. Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33
Всего:		19,13	16,7	40,63	375,89
Всего за день:		63,481	61,701	210,669	1634,883

Наименование блюд, химический состав и калорийность примерного 10 дневного меню

День 9

Блюда	*Химический состав*				*Ккал*
	выход	*Б*	*Ж*	*У*	
1. Пудинг из творога	150	22,71	16,14	36,49	382,5
2. Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
4. Масло сливочное	8	0,048	6,6	0,064	59,84
Всего:		28,648	25,51	69,594	618,78
1. Банан	100	1,5	0,5	21	95
1. Щи со сметаной	200/10	1,39	3,92	6,8	67,8
2. Тефтеля мясо-крупяная в соусе	120/20	11,18	12,53	14,63	216
3. Сок	180	0	0	19,8	90
4. Хлеб ржаной	50	2,93	0,47	16,04	94,5
Всего:		15,5	16,92	57,27	468,3
1. Ряженка	150	6,0	4,5	6,3	97,5
1. Картофель тушеный с печенью	220	27,53	7,47	21,95	117,9
2. Салат из квашеной капусты	50	0,8	5	1,79	55,3
3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
4. Напиток шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79

Наименование блюд, химический состав и калорийность примерного 10 дневного меню

День 10

Блюда	*Химический состав*				*Ккал*
	выход	*Б*	*Ж*	*У*	
1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,7	6,938	31,278	212,986
2. Кофейный напиток с молоком	190	4,483	4,928	17,875	129,285
3. Масло сливочное	8	0,048	6,6	0,064	59,98
4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
Всего:	438	14,271	18,826	67,897	487,691
Апельсин	100	0,784	0,174	7,055	34,84
1. Суп рисовый со сметаной	200/10	5,5	5,25	10,8	110
2. Овощное рагу с мясом	120/80	2,874	4,415	15,437	111,587
3. Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,5	117,9
4. хлеб ржаной	50	2,8	0,6	24,7	116
Всего:	640	11,714	5,105	68,637	345,487
1. Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90
2. Булочка с изюмом	80	9,79	17,25	55,15	415,41
Всего:		15,01	21,75	62,35	505,41
1. Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	107
2. Свекла тушеная в сметане	150	1,862	4,808	10,160	87,416
3. чай сладкий	180	0,18	0,09	13,5	54
4. Хлеб пшеничный	44	2,26	0,86	8,37	42,89
Всего:		14,942	9,518	39,7	291,136
Итого за день:		56,721	55,373	245,639	1.664,564