

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Зиянчуринский детский сад



Т. Семенова

Приказ № 43 от «3» марта 2025г

Десятидневное меню
на 2024-2025 учебный год
(весна-лето)

с. Зиянчурино

День: понедельник

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Каша манная молочная	200	6	8,2	29,3	215		132
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Батон	20	1.6	0,6	10,2	52,4		
	Обед							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,48	0,54	14,52	85,64		36
2	Плов из мяса птицы	210	20,1	18,57	33,62	381,9		304
3	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
4	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
	Полдник							
1	Вафли	40	1,17	1,33	31	141,66		152
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
	Итого		37,27	29,24	184,16	1163,52		

Неделя: перваяДень: вторник Неделя: первая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Каша гречневая с молоком	200	6,98	10,42	25	222,38		66
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
2	Батон	20	1,6	0,6	10,2	52,4		
	Обед							
1	Суп картофельный с крупой (рис)	200	2	2,24	13,6	82,6		80
2	Жаркое по-домашнему	200	24,48	6,28	21,76	241,18		276
3	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
4	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
	Полдник							
1	Печенье	20	1,6	2	14,8	83,4		
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,4	48,64		263
	Итого		41, 58	21,54	151,29	968,88		

День: среда Неделя: первая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная	200	11,2	13,8	48,8	366		189
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Батон с повидлом	20/10	1,64	0,6	14,2	71,4		
	Обед							
1	Борщ со свежей капусты и картофелем	200	1,5	3,9	9,5	79		36
2	Каша перловая	150	3,48	6,43	30,75	183,23		158
3	Мясо птицы в соусе	80	9,78	10,48	1,76	140		2/9
4	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
5	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
	Полдник							
	Оладьи с маслом	125	9,05	11,37	49,1	335		404
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
	Итого		41,57	46,58	219,63	1461,55		

День: четверг Неделя: первая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Каша ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204		23
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Батон	20	1.6	0,6	10,2	52.4		
	Обед							
1	Суп гороховый	200	5,72	0,48	16,12	101.88		37
2	Макароны отварные	150	5,56	0,82	31,14	155,1		204
3	Мясо птицы в соусе	80	9,78	10,48	1,76	140		2/9
4	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48.64		263
5	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
	Полдник							
1	Вафли	40	1,17	1,33	31	141.66		152
2	Кисель	200	-	-	19,6	80		122
	Итого		35,27	21,3	191,43	1113,32		

День: пятница Неделя: первая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Каша «Дружба» молочная	200	6,2	8,6	32,4	232		134
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Батон	20/5	1,6	0,6	10,2	52,4		
	Обед							
1	Щи со свежей капустой и картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8		67
2	Каша гречневая	150	8,55	7,23	41,17	270,51		67
3	Мясо птицы в соусе	80	9,78	10,48	1,76	140		2/9
4	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
5	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171		205
	Полдник							
1	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7		180
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
	Итого		39,78	40,54	220,71	1349,69		

День: понедельник Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,6	18,24	147,6		93
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Батон	20/5	1,6	0,6	10,2	52,4		
	Обед							
1	Суп картофельный с крупой	200	2	2,24	13,6	82,6		80
2	Пюре гороховое	150	22,42	6,06	49,53	301,86		161
3	Мясо птицы в соусе	80	9,78	10,48	1,76	140		2/9
4	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
5	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
	Полдник							
1	Пирожки из сдобного теста	60	8,53	6,2	20,35	172		454а
2	Сок	200	1,4	-	13,8	62		
	Итого		56,57	31,18	180,97	1196,74		

День: вторник Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Каша рисовая молочная	200	5,55	9,03	32,5	236,21		75
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Батон	20	1,6	0,6	10,2	52,4		
	Обед							
1	Суп рыбный с консервами	200	8,14	2,08	13,32	120,68		44
2	Картофель отварной с маслом	170	2,8	4,8	29,14	164		105
3	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
4	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171		205
	Полдник							
1	Макаронник	200	7,2	6,9	41,8	260		149
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
	Итого		32,49	23,51	221,84	1242,57		

День: среда Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Каша манная молочная	200	6	8,2	29,3	215		132
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Батон с повидлом	20/10	1,64	0,6	14,2	71,4		
	Обед							
1	Суп-лапша домашняя	200	1,76	4,06	9,54	81,8		86
2	Голубцы ленивые	200	16,86	13,14	15,72	248,58		81
3	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
4	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
	Полдник							
1	Печенье	30	2,4	3	22,2	125,1		
2	Кисель	200	-	-	19,6	80		122
	Итого		33,46	29	164,04	1060,16		

День: четверг Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Каша геркулесовая молочная	200	10,2	15	37,8	326		189
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Батон	20	1,6	0,6	10,2	52,4		
	Обед							
2	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6		76
3	Макароны отварные	150	5,76	0,82	31,14	155,1		204
4	Мясо птицы в соусе	80	9,78	10,48	1,76	140		2/9
5	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
6	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
7	Полдник							
1	Блинчики с маслом	105	5,18	6,2	29,82	196		402
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	18,04	48,64		263
	Итого		39,12	37,2	195,52	1253,02		

День: пятница Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная	200/5	7,42	7,26	36,39	243,73		133
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Батон с маслом	20/5	1,6	4,7	10,25	89,9		
	Обед							
1	Суп с клецками	200	1,67	2,68	9,71	69,8		
2	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,7		315
3	Мясо птицы в соусе	80	9,78	10,48	1,76	140		2/9
4	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
5	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
	Полдник							
1	Печенье	30	2,4	3	22,2	125,1		
2	Сок	200	1,4	-	13,8	62		
	Итого		32,71	33,49	184,28	1178,51		