

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Большеуковский д/с №1»
О.А.Панечкина
Приказ № 135 от 02.05.2024гг

**ПРИМЕРНОЕ 10 –ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «БОЛЬШЕУКОВСКИЙ
ДЕТСКИЙ САД №1» БОЛЬШЕУКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

№ п/п		№ блюда	Выход	Белк и	Жиры	Углевод ы	Эн.ценност ь
1-й день (понедельник)							
	ЗАВТРАК			16,62	26,14	59,67	472,1
1.	Каша манная с маслом	405 149	200 5	8 4,15	10,3 0,05	31,3 0,05	263,4 37,4
2.	Хлеб пшеничный	147	30	0,8	0,6	12,5	64,3
3.	Какао со сгущенным молоком	397	200	3,67	3,19	15,82	107,0
	ОБЕД			12,75	11,265	230,665	611,41
1	Суп гороховый вегетарианс кий	37	250	7,15	0,6	20,15	127,35
2	Овощное рагу с мясом	64	200	1.8	10,365	126,315	142.86
3	Компот из с/ф с вит «С»	452	200	1,2	0,0	67,3	259,6
4	Хлеб пшенично- ржаной	65	40	2,6	0,3	16,9	81,6
	ПОЛДНИК			18,56	4,485	56,64	268,68
1	Макаронны е изделия отварные	204	150	5,76	0,825	31,14	155,1
2	Чай с сахаром	136	200	12,0	3,06	13,0	49,28

3	Хлеб пшеничный	147	30	0,8	0,6	12,5	64,3
	ИТОГО			47,93	41,89	615,655	1352,19

2-й день (вторник)

	ЗАВТРАК			16,93	15,19	78,65	547,94
1	Каша гречневая с маслом	405 149	200 5	7,4 4,15	9,5 0,05	44,6 0,05	300,9 37,4
2	Хлеб пшеничный	147	30	0,8	0,6	12,5	64,3
3	Кофейный напиток со сгущенным молоком	130	200	4,58	5,04	21,5	145,34
	ОБЕД			24,82 4	23,659	104,106	810,646
1	Суп «Снежок» с мясом птицы	29	200	5,3	7,2	18,2	202,3
2	Каша перловая рассыпчатая	257	150	4,5	6,735	31,350	209,16
3	Котлета мясная	282	80	12,42 4	9,424	12,856	185,336
4	Хлеб пшенично- ржаной	65	40	2,6	0,3	16,9	81,65
5	Кисель п/я с вит «С»	459	200	0,00	0,00	24,8	132,2
	ПОЛДНИК			25,55	8,01	88,15	500,59
1	Каша ячневая с маслом	215 149	200	8,6 4,15	4,3 0,05	62,6 0,05	349,6 37,4
2	Чай с сахаром	136	200 5	12,0	3,06	13,0	49,28
3.	Хлеб порционны й пшеничный	147	30	0,8	0,6	12,5	64,3
	ИТОГО			67,10 4	46,859	335,261	1859,178

3-й день (среда)

	ЗАВТРАК			10,6	14,98	70,06	279,90
1	Каша рисовая с	220 149	200 5	3,0 4,15	12,0 0,05	46,2 0,05	101,2 37,4

	маслом						
2	Хлеб пшеничный	147	30	0,8	0,6	12,5	64,3
3	Чай со сгущенным молоком	30	200	2.65	2.33	11.31	77
	ОБЕД			21,2405	24,245	57,9325	678,0695
1.	Щи из свежей капусты с картофелем	33	250	2,1	1,675	9,225	61,65
2.	Рыба, запеченная под сметанным соусом	614,1	80	12,2655	17,595	14,9175	328,6695
3.	Картофельное пюре	58	150	3,255	4,68	8,04	123,9
4.	Хлеб пшенично-ржаной	65	40	2,6	0,3	16,9	81,6
5.	Компот из сухофруктов с вит «С»	452	200	1,2	0,0	16,85	83,05
	ПОЛДНИК			30,74	16,11	52,45	407,58
1	Запеканка творожная с повидлом	237	150	17,54	12,05	17,15	247,0
2	Чай с сахаром	136	200	12,0	3,06	13,0	49,28
3	Хлеб порционный пшеничный	147	30	0,8	0,6	12,5	64,3
4	Яблоко	144	95	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО			62,58	55,335	180,4425	1365,5495
4-й день (четверг)							
	ЗАВТРАК			16,06	11,84	64,93	450,3
1	Каша пшеничная с маслом	186	200	7,44	8,0	36.56	241,6
		149	5	4,15	0,05	0,05	37,4
2	Хлеб пшеничный	147	30	0,8	0,6	12,5	64,3
3	Какао со сгущенным молоком	397	200	3.67	3.19	15.82	107.0
	ОБЕД			23,23	14,875	90,2	660,05

1	Суп сырный	131	250	4,35	0,675	18,15	107,05
2	Суфле из курицы	52	80	15,58	8,1	5,95	159
3	Гороховое пюре	170	150	0,7	5,8	24,4	180,2
4	Хлеб пшенично-ржаной	65	40	2,6	0,3	16,9	81,6
5	Кисель п/я с вит «С»	459	200	0,00	0,000	24,8	132,2
	ПОЛДНИК			23,95	13,11	44,25	266,78
1	Пшенная каша с маслом	405 149	200 5	7 4,15	9,4 0,05	18,7 0,05	116,1 37,4
2	Хлеб пшеничный	147	30	0,8	0,6	12,5	64
3	Чай с сахаром	136	200	12,0	3,06	13,0	49,28
	ИТОГО			63,24	39,82	199,18	1377,13
5-й день (пятница)							
	ЗАВТРАК			15,2	12,76	71,51	493,6
1	Каша гречневая с маслом	405 149	200 5	7,4 4,15	9,5 0,05	44,6 0,05	300,9 37,4
2	Хлеб пшеничный	147	30	0,8	0,6	12,5	64,3
3	Кофейный напиток со сгущенным молоком	395	200	2.85	2.61	14.36	91.0
	ОБЕД			24,84 5	18,779	120,048	779,055
1	Рассольник	34	250	4,225	2,375	15,3	118,425
2	Ленивые голубцы с курой	71	200	16,82	16,104	20,548	319,43
3	Хлеб пшенично-ржаной	65	40	2,6	0,3	16,9	81,6
4	Компот из сухофрукто в	452	200	1,2	0,0	67,3	259,6
	ПОЛДНИК			24,77	11,36	71,74	341,4
1	Каша кукурузная с маслом	280 149	200 5	7.42 4,15	7.25 0,05	36.39 0,05	243.42 37,4

2	Чай с сахаром	136	200	12,0	3,06	13,0	49,28
3	Хлеб порционный пшеничный	147	30	0,8	0,6	12,5	64,3
4	Яблоко	144	95	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО			64,815	42,9	263,298	1714,055
6-й день (понедельник)							
	ЗАВТРАК			14,6	12,44	72,56	294,8
1	Каша пшенная с маслом	405 149	200 5	7,0 4,15	9,4 0,05	48,7 0,05	116,1 37,4
2	Хлеб пшеничный	147	30	0,8	0,6	12,5	64,3
3	Чай со сгущенным молоком	30	200	2,65	2,39	11.31	77
	ОБЕД			20,379	26,289	105,3955	833,6095
1	Борщ с капустой и картофелем	62	200	0.75	1.95	4.75	39.5
2	Рыба запеченная под сметанным соусом	614.1	80	12,655	17,595	14,9175	328,6695
3	Рис отварной	315	180	4,374	6,444	44,028	251,64
4	Кисель п/я с вит «С»	459	200	0,00	0,000	24,8	132,2
5.	Хлеб пшенично-ржаной	65	40	2,6	0,3	16,9	81,6
	ПОЛДНИК			20,4	17,46	176,1	277,58
1	Запеканка манная	233	200	7.6	13.8	151.2	164
2	Чай с сахаром	136	200	12,0	3,06	13,0	49,28
3	Хлеб пшеничный	147	30	0,8	0,6	12,5	64,3
	ИТОГО			55,379	56,189	354,0555	1405,9895
7-й день (вторник)							
	ЗАВТРАК			18,5	12,93	29,52	373,1
1	Омлет	25	100	5.73	11.04	1.10	127

2	Хлеб пшеничный с маслом	147 149	30 10	0,8 8,3	0,6 0,1	12,5 0,1	64,3 74,8
3	Какао со сгущенным молоком	397	200	3,67	1,19	15,82	107,0
	ОБЕД			30,83 4	15,799	150,05	868,106
1	Суп с макаронными изделиями	36	250	4,35	0,675	18,15	107,05
2	Бефстроганов из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	93	80	13,38 4	12,624	3,4	180,656
3	Каша гречневая	213	100	9,3	2,2	44,3	239,2
4	Компот из сухофруктов, с вит «С»	452	200	1,2	0,0	67,3	259,6
5	Хлеб пшенично-ржаной	65	40	2,6	0,3	16,9	81,6
	ПОЛДНИК			20,7	16,385	58,425	391,875
1	Каша «Дружба»	68	250	7,9	12,725	32,295	278,295
2	Чай с сахаром	136	200	12,0	3,06	13,0	49,28
3	Хлеб пшеничный	147	30	0,8	0,6	12,5	64,3
	ИТОГО			70,03 4	45,114	237,995	1633,081
8-й день (среда)							
	ЗАВТРАК			16,4	7,36	89,51	542,3
1	Каша ячневая с маслом	215 149	200 5	8,6 4,15	4,3 0,05	62,6 0,05	349,6 37,4
2	Хлеб пшеничный	147	30	0,8	0,6	12,5	64,3
3	Кофейный напиток со сгущенным	395	200	2,85	2,41	14,36	91,0

	молоком						
	ОБЕД			26,85	14,18	66,26	513,756
1	Суп гороховый вегетарианский	37	250	7,15	0,6	20,15	127,35
2	Мясо с овощами в соусе	53	170	16,2	13,28	11,03	228
3	Хлеб пшенично-ржаной	65	40	2,6	0,3	16,9	81,6
4	Сок фруктовый яблочный	344	180	0,9	0	18,18	76,806
	ПОЛДНИК			30,74	16,11	52,45	407,58
1	Запеканка творожная с повидлом	237	150	17,54	12,05	17,15	247
2	Чай с сахаром	136	200	12,0	3,06	13,0	49,28
3	Хлеб пшеничный	147	30	0,8	0,6	12,5	64,3
4	Яблоко	144	95	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО			73,99	37,65	208,22	1463,616
9-й день (четверг)							
	ЗАВТРАК			14,52	12,59	53,66	427,6
1	Каша геркулесовая с маслом	405	200	6.9	9.6	26.8	236.9
		149	5	4,15	0,05	0,05	37,4
2	Чай со сгущенным молоком	30	200	2.67	2.34	14.31	89
3	Хлеб пшеничный	147	30	0,8	0,6	12,5	64,3
	ОБЕД			25,925	19,325	93,89	705,9
1.	Суп «Крестьянский»	39	250	3,025	2,025	16,5	115,1
	Плов с мясом курицы	43	160	20,3	17	35,69	377
2	Хлеб пшенично-ржаной	65	40	2,6	0,3	16,9	81,6
3	Кисель п/я с вит «С»	459	200	0,00	0,000	24,8	132,2
	ПОЛДНИК			24,95	14,01	56,85	413,99

1	Каша «Розовые щечки» с маслом	405 149	200 5	8 4,15	10,3 0,05	31,3 0,05	263 37,4
2	Чай с сахаром	136	200	12,0	3,06	13,0	49,28
3	Хлеб пшеничный	147	30	0,8	0,6	12,5	64,3
	ИТОГО			65,39 5	45,925	204,4	1547,49
10-й день (пятница)							
	ЗАВТРАК			10,07	9,19	43,72	300,5
1	Суп молочный с маслом	258	200	5.6	5.4	15.4	129.2
2	Хлеб пшеничный	147	30	0,8	0,6	12,5	64,3
3	Какао со сгущенным молоком	397	200	3.67	3.19	15.82	107.0
	ОБЕД			26,805	13,23	141,69	823,7
1	Борщ с капустой и картофелем	62	200	0,75	1,95	4,75	39,5
2	Рыбная котлета	510	75,0	19	6,3	44,7	319,1
3	Розовое пюре	42	150	3,255	4,68	8,04	123,9
4	Хлеб пшенично- ржаной	65	40	2,6	0,3	16,9	81,6
5	Компот из сух,с вит «С»	452	200	1,2	0,0	67,3	259,6
	ПОЛДНИК			20,8	17,86	186,5	324,59
1	Запеканка манная	233	200	7.6	13.8	151,2	164
2	Чай с сахаром	136	200	12,0	3,06	13,0	49,29
3	Хлеб пшеничный	147	30	0,8	0,6	12,5	64,3
4	Яблоко	144	95	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО			57,675	40,28	371,91	1448,79