

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Малышок» с. Доброе
Л. А. Пупышева
Приказ от 23.08.2023 г. № 78



***Примерное
10-ти дневное меню для питания детей
на 2023 – 2024 учебный год
в муниципальном бюджетном
дошкольном образовательном учреждении
детском саду «Малышок» с. Доброе
Добровского муниципального района
Липецкой области
(12-ти часовым режимом работы)***

ПОНЕДЕЛЬНИК I НЕДЕЛЯ

наименование блюда	выход	химические вещества			энергетическая ценность	№ рецепта
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Вермишель отварная с маслом	150	5,52	6,0	35,7	219	688
Чай с лимоном	180	-	-	12,97	49,3	942
Бутерброд с маслом	25/5	2,14	7,73	13,95	132,2	1
Хлеб	15	1,1	0,17	6,41	30,94	
ИТОГО за завтрак	375	8.76	13.9	69,03	431.44	
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты	180	0,9	-	24,7	100,8	
ОБЕД						
Свекольник со сметаной	200/10	3,34	4,22	24,53	135,56	202
Рис отварной с маслом	150/5	3,86	5,64	41,7	224,4	679
Котлета из говядины	60	9,4	8,95	12,44	158,62	608
Соус	20	0,46	1,0	2,64	19,44	
Компот из сухофруктов	180	0,98	-	24,2	100,02	868
Хлеб ржаной	30	2,84	0,44	17,1	81,5	
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,32	10,56	52,8	
ИТОГО за обед	675	21.19	20.89	117.93	716.58	
ПОЛДНИК						
Йогурт	180	7,22	2,2	5,04	79,2	
Печенье	25	2,05	3	18,9	106	
ИТОГО за полдник	205	9,27	5,2	23,94	185,2	
УЖИН						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	9,75	8,99	37,4	272,5	386
Кисель	180	1,22	-	26,5	107,6	883
Батон	20	1,62	0,32	10,56	52,8	
ИТОГО за ужин	405	14.47	12.71	73.16	463.6	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1860	54.59	52.7	308.76	1897.62	

ПОНЕДЕЛЬНИК II НЕДЕЛЯ

наименование блюда	выход	химические вещества			энергетическая ценность	№ рецепта
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша гречневая с маслом	150	3,9	6,3	19,2	150,75	255
Яйцо 1/2	20	2,25	2,3	0,1	31,4	424
Кофейный напиток с молоком	180	3,4	3,83	30,6	163,3	958
Бутерброд с маслом / сыр	25/5+10	4,47	10,95	13,95	169,1	
ИТОГО за завтрак	390	14.02	23.38	63.85	514.55	
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты	180	0,9	-	24,7	100,8	
ОБЕД						
Салат из капусты	60	1,02	2	3,9	35,6	20
Свекольник со сметаной	200/10	3,34	4,22	24,53	135,56	202
Вермишель отварная с маслом	150/5	5,4	5,7	35,7	215,6	688
Соус	20	0,46	1,0	2,64	19,44	
Шницель из отварной птицы	60	13,61	5,2	7,5	130,9	122
Компот из сухофруктов	180	0,98	-	24,2	100,02	868
Хлеб ржаной	30	2,84	0,44	17,1	81,5	
ИТОГО за обед	715	27.65	18.56	115.57	718.62	
ПОЛДНИК						
Йогурт	180	7,22	2,2	5,04	79,2	
Печенье	25	2,05	3	18,9	106	
ИТОГО за полдник	205	9,25	5.2	23.94	185.2	
УЖИН						
Жаркое по домашнему	200	21,14	28	19,71	324,71	607
Чай с лимоном	180	-	-	12,97	49,3	942
Хлеб / батон	15+15	1,1	0,17	6,41	30,94+39,6	
ИТОГО за ужин	395	22,24	28,17	39,09	444,55	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1885	74.06	75.31	312.21	1963.72	

ВТОРНИК I НЕДЕЛЯ

наименование блюда	выход	химические вещества			энергетическая ценность	№ рецепта
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молоч. с маслом	200/5	9,12	10,16	37,4	267,7	392
Кофейный напиток с молоком	180	3,4	3,83	30,6	163,2	958
Бутерброд с маслом	25/5	2,14	7,73	13,95	132,2	1
ИТОГО за завтрак	415	14.66	21.72	81.95	563.1	
II ЗАВТРАК						
Сок	180	0,1	-	27,4	112	
ОБЕД						
Огурец кусочком	35	0,28	0,3	2,45	29,5	
Борщ со сметаной	200/10	2,1	5,43	12,4	102,61	206
Картофель отварной	150	3,25	5,04	28,2	167,64	296
Котлета рыбная	65	9,63	4,3	7,71	107,3	510
Компот из сухофруктов	180	0,98	-	24,2	100,02	868
Хлеб ржаной	30	2,84	0,44	17,1	81,5	
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,32	10,56	52,8	
ИТОГО за обед	685	20,83	13,62	100,91	622,96	
ПОЛДНИК						
Ряженка	180	7,43	10,2	27,2	126	
пряник	30	2,03	3,0	18.9	106	
ИТОГО за полдник	210	9.46	10.6	40.4	192	
УЖИН						
Запеканка творожная с маслом	125/5	17,7	15,8	17,8	281,1	395
Кисель	180	1,22	-	26,5	107,6	883
ИТОГО за ужин	310	18.92	15.8	44.3	388.7	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1800	65,97	61.74	294.96	1878.76	

ВТОРНИК II НЕДЕЛЯ

наименование блюда	выход	химические вещества			энергетическая ценность	№ рецепта
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная	200	9,75	8,99	37,4	272,5	386
Какао с молоком	180	3,1	3,4	25,2	138,3	959
Бутерброд с маслом, сыр	25/5+10	4,47	10,73	13,95	164,1	1
ИТОГО за завтрак	420	17.32	23.12	82.55	574.9	
II ЗАВТРАК						
Сок	180	0,1	-	27,4	112	
ОБЕД						
Борщ со сметаной	200/10	2,1	5,43	12,4	102,61	206
Плов из мяса птицы	150	10,97	10,81	27,64	246,4	646
Компот из сухофруктов	180	0,98	-	24,2	100,02	868
Хлеб ржаной	30	2,84	0,44	17,1	82,5	
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,32	10,56	52,8	
ИТОГО за обед	590	18,51	17	91,90	583,33	
ПОЛДНИК						
Ряженка	180	7,43	10,2	27,2	126	
Батон	30	2,03	0,4	13,2	66	
ИТОГО за полдник	210	9,46	10,6	40,4	192	
УЖИН						
Запеканка творож. С маслом	125/5	17,7	15,8	17,8	281,1	396
Кисель	180	1,22	-	26,5	107,6	883
Батон	30	2,03	0,4	13,2	66	
ИТОГО за ужин	340	20,95	16,2	57,5	454,7	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1740	66.34	66.92	299,75	1916.93	

СРЕДА I НЕДЕЛЯ

наименование блюда	выход	химические вещества			энергетическая ценность	№ рецепта
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	250/5	5,92	7,44	29,2	205,4	384
Какао с молоком	180	3,1	3,4	25,2	138,3	959
Печенье	30	2,05	3	18,9	106	
ИТОГО за завтрак	465	11.07	13.84	87.14	536.84	
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукт (банан)	180	0,1	-	27,4	112	
ОБЕД						
Рассольник со сметаной	200/5	2,23	3,22	10,69	84,2	195
Овощное рагу	150	4,1	11,31	21	176,3	321
биточек из птицы	60	13,61	5,1	7,5	130,9	667
Хлеб ржаной	30	2,84	0,44	17,1	81,5	
Компот из сухофруктов	180	0,98	-	24,2	100,02	868
Батон	20	1,62	0,32	10,56	52,8	
ИТОГО за обед	640	28.07	28.02	94.36	673.8	
ПОЛДНИК						
Йогурт	180	7,22	2,2	5,04	79,2	
Батон	20	1,62	0,32	10,56	52,8	Батон
ИТОГО за полдник	230	11.12	5.44	34.57	239.71	
УЖИН						
Вареники ленивые с маслом	120/6	18,6	14,1	19,2	276,8	462
Кисель	180	1,22	-	26,49	104,6	883
Батон	25	2,03	0,4	13,2	66	
ИТОГО за ужин	331	21.85	14.5	73.39	447.4	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1840	63.04	59.54	266.73	1791.00	

СРЕДА II НЕДЕЛЯ

наименование блюда	выход	химические вещества			энергетическая ценность	№ рецепта
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,23	7,24	27,05	195,27	401
Кофейный напиток с молоком	180	3,4	3,83	30,6	163,3	958
Бутерброд с сыром	25/10	4,33	3,04	13,2	102,4	
ИТОГО за завтрак	420	12,96	14.11	70.85	460.97	
II ЗАВТРАК						
Банан	150	2,25	0,75	31,5	133,95	
ОБЕД						
Суп гороховый с гренками	200/20	7,76	4,86	28,41	148,71	206
Овощи тушеные	150	3,9	4,5	20,1	117,1	321
Биточек из говядины	65	10,1	9,9	17,1	164,12	608
Компот из сухофруктов	180	0,2	-	21	176,3	868
Хлеб ржаной	30	2,84	0,44	17,1	81,5	
ИТОГО за обед	645	24.8	19.7	103.71	687.73	
ПОЛДНИК						
Йогурт	180	7,22	2,2	5,04	79,2	
Пирожок с повидлом	50	3,9	3,24	24,09	160,51	1028
ИТОГО за полдник	230	11.12	5.44	29.13	239.71	
УЖИН						
Омлет натуральный	80	6,52	8,4	2,84	111,62	438
Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38,8	
Чай с лимоном	180	0,05	-	12,15	47,03	942
Хлеб	15	1,1	0,17	6,41	30,94	
Батон	25	2,03	0,4	13,2	66	
ИТОГО за ужин	340	10,1	11,77	37,4	294,39	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1785	62.8	53.07	284.55	1868.05	

ЧЕТВЕРГ I НЕДЕЛЯ

наименование блюда	выход	химические вещества			энергетическая ценность	№ рецепта
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп пшенный молочный	200	7,31	7,54	17,8	163,4	200
Кофейный напиток с молоком	180	3,4	3,83	30,6	163,3	953
Бутерброд с маслом	25/5	2,14	7,73	13,95	132,2	1
ИТОГО за завтрак	410	12.85	19.1	62,35	458.9	
II ЗАВТРАК						
Фрукты (апельсин)	150	1,4	0,3	12,2	60	
ОБЕД						
Борщ со сметаной	200/10	2,1	5,43	12,4	102,61	206
Макароны отварные с маслом	150/5	5,4	5,7	35,7	215,6	688
Гуляш из отв птицы	50/50	15,24	13,14	4,1	176,2	643
Компот из сухофруктов	180	0,98	-	24,2	100,02	868
Хлеб ржаной	30	2,84	0,44	17,1	81,5	
ИТОГО за обед	675	53.12	24.71	93.5	675.93	
ПОЛДНИК						
Ряженка	180	7,43	10,2	27,2	126	
Батон	30	2,03	0,4	13,2	66	
ИТОГО за полдник	210	9,46	10,6	40,4	192	
УЖИН						
Пудинг творожный с маслом	125/5	17,7	15,8	17,8	281,1	396
Кисель		1,22	-	26,5	107,6	883
Батон	30	2,03	0,4	13,2	66	
	340	20.95	16.2	57.5	454.7	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1785	97.78	70.91	265.95	1841.53	

ЧЕТВЕРГ II НЕДЕЛЯ

наименование блюда	выход	химические вещества			энергетическая ценность	№ рецепта
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молоч. с маслом	200/5	4,2	11,05	32,3	241,2	392
Какао с молоком	180	3,1	3,4	25,2	138,3	959
Бутерброд с сыром / маслом	25/10+5	4,47	10,95	13,95	169,1	3
ИТОГО за завтрак	425	11.77	25.4	71.45	548.6	
II ЗАВТРАК						
Фрукты (яблоко)	150	0,6	-	16,95	69	
ОБЕД						
Борщ со сметаной	200/10	2,1	5,43	12,4	102,61	206
Картофель отварной с маслом	150	3,25	5,04	28,2	167,64	296
Тефтели рыбные	65	9,63	4,3	7,71	107,3	510
Напиток лимонный	180	0,108	0,012	14,33	59,7	864
Хлеб ржаной	30	2,84	0,44	17,1	81,5	
Батон	20	1,62	0,32	10,56	52,8	
ИТОГО за обед	710	20.328	16.652	91.8	598.39	
ПОЛДНИК						
Ряженка	180	7,43	10,2	27,2	126	
Булочка сдобная	50	3,9	3,24	24,09	160,51	1028
ИТОГО за полдник	230	11.33	13.44	51.29	286.51	
УЖИН						
Плов с мясом говядины /						
Рис отв., соус, биточек рыбный						510
Чай с лимоном	180	-	-	12,97	49,3	942
Хлеб	15	1,1	0,17	6,41	30,94	
Сухарик	25	3,6	1,7	25,16	117,3	
ИТОГО за ужин	370	15,67	12,68	72,18	443,94	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1821	64.008	67.152	304.59	1855.39	

ПЯТНИЦА I НЕДЕЛЯ

наименование блюда	выход	химические вещества			энергетическая ценность	№ рецепта
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша «дружба» с маслом	200/5	5,24	7,32	27,94	208, 4	401
Какао с молоком	180	3,1	3,4	25,2	138,3	959
Бутерброд с сыром / маслом	25/10+5	4,47	10,95	13,95	169,1	3
ИТОГО за завтрак	425	9.7	18.19	53.97	413.4	
II ЗАВТРАК						
Фрукты (яблоко)	150	0,6	-	16,95	69	
ОБЕД						
Салат из свеклы	60	0,85	2	4,61	49,65	88
Суп гороховый с гречками	200/20	7,76	4,86	28,41	148,71	206
Картофель отварной с маслом	150/5	3,25	5,04	28,2	167,64	296
Котлета из говядины	65	10,3	10,1	5,35	152,8	608
Компот из сухофруктов	180	0,98	-	24,2	100,02	868
Хлеб ржаной	30	2,84	0,44	17,1	81,5	
ИТОГО за обед	710	25.98	22.44	107.87	700.32	
ПОЛДНИК						
Кефир	180	4,7	5,8	7,2	99	
пряник	30	2,03	3,0	18.9	106	
ИТОГО за полдник	210	6.73	6.2	20.4	165	
УЖИН						
Омлет натуральный	80	6,52	8,4	2,84	111,62	438
Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38,8	
Чай с лимоном	180	0,05	-	12,15	47,03	942
Хлеб	15	1,1	0,17	6,41	30,94	
Батон	25	2,03	0,4	13,2	66	
ИТОГО за ужин	340	10,1	11,77	37,4	294,39	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1826	60.86	47,66	252.98	1737,56	

ПЯТНИЦА II НЕДЕЛЯ

наименование блюда	выход	химические вещества			энергетическая ценность	№ рецепта
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп вермишелевый молочный	200	6,73	7,4	21,5	173,5	236
Кофейный напиток с молоком	180	3,4	3,83	30,6	163,32	958
Бутерброд с маслом	25/5	2,14	7,73	13,95	132,2	1
ИТОГО за завтрак	410	12.27	18,96	66,05	469.02	
II ЗАВТРАК						
Фрукты (апельсин)	150	1,4	0,3	12,2	60	
ОБЕД						
Огурец кусочком	35	0,28	0,3	2,45	29,5	
Щи со сметаной	200/10	2,03	4,54	9,29	79,8	187
Каша гречневая с маслом	150	3,9	6,3	19,2	150,75	255
Соус	20	0,46	1,0	2,64	19,44	
Шницель из говядины	65	10,3	10,1	5,35	152,8	608
Компот из сухофруктов	180	0,98	-	24,2	100,02	868
Хлеб ржаной	30	2,84	0,44	17,1	81,5	
ИТОГО за обед	710	22.48	23.89	93.90	689.42	
ПОЛДНИК						
Кефир	180	4,7	5,8	7,2	99	
Булочка сдобная	50	3,9	3,24	24,09	160,51	
ИТОГО за полдник	230	8.6	9.24	31.29	259.51	
УЖИН						
Ленивые голубцы	125/65	13,97	7,43	17,8	192,9	296
Хлеб	15	1,1	0,17	6,41	30,94	
Чай с лимоном	180	-	-	12,97	49,03	942
Батон	25	2,03	0,4	13,2	66	
ИТОГО за ужин	410	17,1	8	50,38	339,14	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1890	59.98	57.35	242.93	1722.58	

