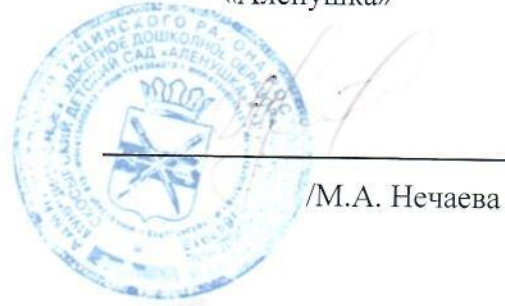


УТВЕРЖДАЮ
ИП Галицин И.В.



СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ
Скосырским детским садом
«Алёнушка»



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения Скосырского
детского сада «Алёнушка»

зимне-весенний сезон 2024-2025 года

с 1,6 до 7 лет

23 человек

1-й день		выход		Б		Ж		У		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак											
1	Каша манная на пастеризованном молоке	200	250	5,69	7,11	6,90	8,63	28,96	36,20	161,50	201,88
2	Чай с сахаром	180	200	4,28	5,35	4,80	6,00	22,00	27,50	143,70	179,63
3	Хлеб с маслом	25/5	25/5	1,94	2,16	6,82	7,58	14,39	15,99	135,58	150,64
Итого:				11,914	14,89	18,62	23,27	29,09	36,36	45,45	56,81
2-й завтрак											
1	Сок фруктовый	100	100	0,27	0,27			6,47	6,47	33,33	33,33
Итого:				0,27	0,27	0,00	0,00	6,47	6,47	33,33	33,33
Обед											
1	Суп картофельный с клецками	200	250	3,00	3,75	2,63	3,29	13,47	16,84	89,55	111,94
2	Бефстроганов с гречневым гарниром	70/130	80/150	11,10	13,88	9,50	11,88	16,04	20,05	226,00	282,50
3	Свёкла отварная	40	60	0,84	1,05	4,03	7,56	3,69	6,92	53,31	99,96
4	Компот из сухофруктов	180	200	0,49	0,54			25,07	27,85	96,93	107,70
5	Хлеб пшеничный	40	60	3,24	4,86	0,40	0,60	19,52	29,28	96,80	145,20
Итого:				18,67	24,08	16,56	20,70	77,79	97,23	562,59	703,24
Полдник											
1	Оладьи со сметаной	120/20	150/25	6,80	8,50	6,28	7,85	59,19	73,99	320,46	400,57
2	Кофейный напиток с молоком	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	8,44	9,38	105,58	117,31
Итого:				11,83	14,09	12,02	14,23	67,63	83,37	426,04	517,88
Всего за день:				42,68	53,32	47,20	58,20	180,97	223,43	1067,41	1311,26

2-й день		выход		Б		Ж		У		Ккал	
		ясли	сид	ясли	сид	ясли	сид	ясли	сид	ясли	сид
Завтрак											
1	Суп с макаронными изделиями на пастеризованном молоке	200	250	6,05	7,56	6,31	7,89	23,44	29,30	170,24	212,80
2	Кофейный напиток	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	8,44	9,38	105,58	117,31
3	Хлеб с маслом	25/5	25/5	1,94	2,16	6,82	7,58	14,39	15,99	135,58	150,64
Итого:				13,03	12,66	18,87	17,89	46,27	60,50	411,40	453,63
2-й завтрак											
1	Сок фруктовый	100	100	0,27	0,27			6,47	6,47	33,33	33,33
Итого:				0,27	0,64			6,47	15,12	33,33	64,71
Обед											
1	Суп картофельный пшеничный с мясными фрикадельками	200/25	250/25	7,44	5,95	5,85	4,68	14,33	11,46	139,73	111,78
2	Рыба тушеная в томате с овощами	100	120	10,36	12,43	5,73	6,87	5,34	6,41	115,18	138,21
3	каша пшеничная рассыпчатая	100	120	2,59	3,11	3,39	4,07	26,85	32,22	150,12	180,14
4	Огурцы стерилизованные	30	40					1,50	1,88	5,20	7,50
5	Компот из сухофруктов	150	180	0,49	0,54			25,07	27,85	96,93	107,70
6	Хлеб ржаной	40	60	5,20	7,80	1,20	1,80	16,00	24,00	100,00	150,00
Итого:				26,07	25,54	16,17	16,55	89,09	103,43	607,16	695,34
Полдник											
1	Омлет с зеленым горошком	80	100	8,19	10,24	10,00	12,50	4,00	5,00	138,72	173,40
2	Икра кабачковая	30	50	3,60	1,00	25,20	7,00	4,20	7,00	174,60	48,50
3	Чай с сахаром	180	200	4,28	5,35	4,80	6,00	22,00	27,50	143,70	179,63
Итого:				16,07	16,59	40,00	25,50	30,20	39,50	457,02	401,53
Всего за день:				55,44	55,43	75,04	59,94	172,03	218,55	1508,90	1615,20

3-й день		выход		Б		Ж		У		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак											
1	Каша геркулесовая на пастеризованном молоке	200	250	4,78	5,31	8,68	9,64	27,50	30,56	207,24	230,27
2	Чай с сахаром и лимоном	180	200	4,28	5,35	4,80	6,00	22,00	27,50	143,70	179,63
3	Хлеб с маслом	30/5	40/5	1,94	2,16	6,82	7,58	14,39	15,99	135,58	150,64
Итого:				11,00	12,82	20,30	23,22	63,89	74,05	486,52	560,53
2-й завтрак											
1	сок фруктовый	100	100	0,64	0,64			15,02	15,02	64,77	64,77
Итого:				0,64	0,64			15,02	15,02	64,77	64,77
Обед											
1	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне с кипяченой сметаной	200	250	1,52	1,82	5,33	6,40	8,65	10,38	88,89	106,67
2	Тефтели с рисом	90	100	2,75	9,16	0,34	1,12	4,06	13,53	58,84	196,14
3	Картофельное пюре	150	180	3,19	3,83	6,06	7,27	23,29	27,95	160,45	192,54
4	Помидоры стерилизованные	30	50					1,50	1,88	5,20	7,50
5	Компот из сухофруктов	180	200	0,49	0,54			25,07	27,85	96,93	107,70
6	Хлеб ржаной	40	60	5,20	7,80	1,20	1,80	16,00	24,00	100,00	150,00
Итого:				13,14	23,15	12,93	16,59	78,56	105,59	510,31	760,55
Полдник											
1	Яйцо варёное	40	40	5,32	6,65	4,66	5,83	0,30	0,38	62,80	78,50
2	Вермишель отварная с маслом	100	150	14,80	22,20	9,36	14,04	80,80	121,20	134,40	201,60
3	Чай с сахаром и молоком	180	200	4,28	5,35	4,80	6,00	22,00	27,50	143,70	179,63
Итого:				20,12	28,85	14,02	19,87	81,10	121,58	197,20	280,10
Всего за день:				44,90	65,47	47,25	59,68	238,57	316,23	1258,80	1665,95

4-й день		выход		Б		Ж		У		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак											
1	Суп гречневый молочный	200	250	7,44	9,30	8,07	10,09	35,28	44,10	243,92	304,90
2	Чай с сахаром и лимоном	180	200	4,28	5,35	4,80	6,00	22,00	27,50	143,70	179,63
3	Хлеб с маслом	30/5	40/5	6,10	12,80	14,60	19,60	6,70	7,00	164,00	204,00
Итого:				17,82	27,45	27,47	35,69	63,98	78,60	551,62	688,53
2-й завтрак											
1	сок фруктовый	100	100	0,27	0,27			6,47	6,47	33,33	33,33
Итого:				0,27	0,27			6,47	6,47	33,33	33,33
Обед											
1	Суп картофельный вермишелевый на бульоне	200	250	10,09	11,53	2,48	2,83	18,00	20,57	147,20	168,23
2	Печень куриная с овощами	80	110	19,43	23,32	24,13	28,95	3,92	4,70	209,09	231,25
3	Рис отварной рассыпчатая	150	180	3,89	4,66	5,09	6,10	40,28	48,33	225,18	270,22
4	Огурцы стерилизованные	30	50					1,50	1,88	5,20	7,50
5	Компот из сухофруктов	180	200	0,49	0,54			25,07	27,85	96,93	107,70
6	Хлеб пшеничный	40	60	3,24	4,86	0,40	0,60	19,52	29,28	96,80	145,20
Итого:				37,14	44,91	32,10	38,48	108,28	132,61	780,40	930,10
Полдник											
1	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	120									
			150	24,26	36,39	8,31	12,47	39,75	59,63	330,81	496,22
2	Кофейный напиток на молоке	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	8,44	9,38	105,58	117,31
Итого:				29,29	41,98	14,05	18,85	48,19	69,01	436,39	613,53
Всего за день:				84,52	114,61	73,62	93,02	226,92	286,68	1735,40	2265,48

5-й день		выход		Б		Ж		У		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак											
1	Суп молочный с крупой	200	250	4,94	5,49	6,06	6,73	18,62	20,69	148,54	165,04
2	Кофейный напиток	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	8,44	9,38	105,58	117,31
3	Хлеб с маслом, сыром	30/5/6	40/5/7	6,10	12,80	14,60	19,60	6,70	7,00	164,00	204,00
Итого:				16,07	23,88	26,40	32,71	33,76	37,07	418,12	486,35
2-й завтрак											
1	Фрукты	100	100	0,27	0,27			6,47	6,47	33,33	33,33
Итого:				0,27	0,27			6,47	6,47	33,33	33,33
Обед											
1	Суп лапша на курином бульоне	200	250	2,00	2,22	6,35	7,06	18,10	20,11	97,29	108,10
2	Плов из отварной птицы	180	200	14,60	24,33	12,41	20,69	20,23	33,71	300,20	403,68
3	Огурцы стерилизованные	30	50					1,50	1,88	5,20	7,50
4	Компот из сухофруктов	180	200	0,49	0,54			25,07	27,85	96,93	107,70
5	Хлеб ржаной	40	60	5,20	7,80	1,20	1,80	16,00	24,00	100,00	150,00
Итого:				22,28	34,89	19,96	29,55	80,89	107,55	599,62	776,98
Полдник											
1	печенье	40	40	3,75	5,25	9,70	13,58	32,15	45,01	177,75	248,85
2	ряженка	100	150	14,80	22,20	9,36	14,04	80,80	121,20	134,40	201,60
Итого:				14,80	22,20	9,36	14,04	80,80	121,20	134,40	201,60
Всего за день:				53,42	81,24	55,73	76,30	201,92	272,28	1185,47	1498,27

6-й день		выход		Б		Ж		У		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак											
1	Каша молочная пшеничная	200	250	7,44	9,30	8,07	10,09	35,28	44,10	243,92	304,90
2	Чай с сахаром и лимоном	180	200	4,28	5,35	4,80	6,00	22,00	27,50	143,70	179,63
3	Хлеб с маслом, сыром	30/5/4,3	40/5/6,4	6,10	12,80	14,60	19,60	6,70	7,00	164,00	204,00
Итого:				17,82	27,45	27,47	35,69	63,98	78,60	551,62	688,53
2-й завтрак											
1	сок фруктовый	100	100	0,64	0,64			15,12	15,12	64,71	64,71
Итого:				0,64	0,64			15,12	15,12	64,71	64,71
Обед											
1	Суп картофельный с клецками на курином бульоне с кипяченой сметаной	200	250	3,00	5,00	2,63	4,38	13,47	22,45	89,55	149,25
2	Птица отварная в томатном соусе	70	80	10,68	14,24	11,72	15,63	5,74	7,65	176,75	235,67
3	Картофельное пюре	150	180	3,19	3,83	6,06	7,27	23,29	27,95	160,45	192,54
4	Компот из сухофруктов	180	200	0,49	0,54			25,07	27,85	96,93	107,70
5	Хлеб пшеничный	40	60	4,78	3,19	1,96	1,31	35,86	23,91	104,27	156,40
Итого:				22,14	26,80	22,37	28,59	103,43	109,81	627,95	841,56
Полдник											
1	Оладьи со сметаной	120/20	150/25	6,80	8,50	6,28	7,85	59,19	73,99	320,46	400,57
2	Кофейный напиток на молоке	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	8,44	9,38	105,58	117,31
Итого:				11,83	14,09	12,02	14,23	67,63	83,37	426,04	517,88
Всего за день:				52,43	68,98	61,86	78,50	250,16	286,90	1670,32	2112,67
Всего за день:				70,89	97,07	89,33	114,19	329,26	380,62	2286,65	2865,91

7-й день		выход		Б		Ж		У		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак											
1	Каша пшеничная на пастеризованном молоке жидкая	200	250	6,80	8,50	8,70	10,88	21,20	26,50	136,30	170,38
2	Чай с сахаром	180	200	4,28	5,35	4,80	6,00	22,00	27,50	143,70	179,63
3	Хлеб с маслом	30/5	40/5	1,94	2,16	6,82	7,58	14,39	15,99	135,58	150,64
Итого:				13,02	16,01	20,32	24,46	57,59	69,99	415,58	500,64
2-й завтрак											
1	Фрукты	100	100	0,64	0,64			15,02	15,02	64,77	64,77
Итого:				0,64	0,64			15,02	15,02	64,77	64,77
Обед											
1	Суп гороховый	200	250	3,90	4,88	6,70	8,38	28,30	35,38	104,00	130,00
2	Котлеты рыбные в томатном соусе	100	120	5,60	9,33	1,67	2,78	2,86	4,77	48,82	81,36
3	Помидоры стерилизованные	30	50					1,50	1,88	5,20	7,50
4	Каша пшеничная	100	120	2,39	2,87	4,34	5,21	13,75	16,50	103,62	124,34
5	Компот из сухофруктов	180	200	0,49	0,54			25,07	27,85	96,93	107,70
6	Хлеб пшеничный	40	60	3,24	4,86	0,40	0,60	19,52	29,28	96,80	145,20
Итого:				15,61	22,48	13,11	16,97	91,00	115,65	455,37	596,10
Полдник											
1	булочка с фруктовой начинкой	70	90	4,90	6,30	3,91	5,01	26,20	43,70	160,80	206,80
2	Какао на молоке с сахаром	180	200	3,40	5,10	4,27	6,40	8,93	13,40	121,00	163,90
Итого:				8,30	11,40	8,18	11,41	35,13	57,10	281,80	370,70
Всего за день:				37,58	50,53	41,61	52,83	198,74	257,76	1217,51	1532,21

8-й день		выход		Б		Ж		У		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак											
1	Каша геркулесовая на пастеризованном молоке	200	250	4,78	5,31	8,68	9,64	27,50	30,56	207,24	230,27
2	Чай с сахаром и лимоном	180	200	4,28	5,35	4,80	6,00	22,00	27,50	143,70	179,63
3	Хлеб с маслом, сыром	30/5/6	40/5/7	6,10	12,80	14,60	19,60	6,70	7,00	164,00	204,00
Итого:				15,16	23,46	28,08	35,24	56,20	65,06	514,94	613,89
2-й завтрак											
1	Фрукты	100	100	0,64	0,64			15,02	15,02	64,77	64,77
Итого:				0,64	0,64	0,00	0,00	15,02	15,02	64,77	64,77
Обед											
1	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне с кипяченой сметаной	200	250	1,52	1,90	5,33	6,66	8,65	10,81	88,89	111,11
2	Жаркое по домашнему	150	180	16,88	20,26	13,62	16,34	19,29	23,15	230,30	276,36
3	Огурцы стерилизованные	30	40					1,50	1,88	5,20	7,50
4	Компот из сухофруктов	180	200	0,49	0,54			25,07	27,85	96,93	107,70
5	Хлеб пшеничный, ржаной	40	60	3,24	4,86	0,40	0,60	19,52	29,28	96,80	145,20
Итого:				22,13	27,56	19,35	23,61	74,03	92,97	518,12	647,87
Полдник											
1	Сырники из творога со стущёным молоком/с повидлом	120/20	150/25	23,36	29,00	6,36	7,83	23,91	28,89	119,35	119,35
2	Ряженка	180	200	5,04	5,60	4,50	5,00	7,20	8,00	90,00	100,00
Итого:				28,40	34,60	10,86	12,83	31,11	36,89	209,35	219,35
Всего за день:				66,33	86,26	58,29	71,68	176,36	209,93	1307,18	1545,88

9-й день		Выход		Б		Ж		У		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак											
1	Каша манная на пастеризованном молоке	200	250	5,69	7,11	6,90	8,63	28,96	36,20	161,50	201,88
2	Чай с сахаром	180	200	4,28	5,35	4,80	6,00	22,00	27,50	143,70	179,63
3	Хлеб с маслом, сыром	30/5/6	40/5/7	6,10	12,80	14,60	19,60	6,70	7,00	164,00	204,00
Итого:				16,07	25,26	26,30	34,23	57,66	70,70	469,20	585,50
2-й завтрак											
1	Фрукты	100	100	0,64	0,64			15,12	15,12	64,72	64,72
Итого:				0,64	0,64	0,00	0,00	15,12	15,12	64,72	64,72
Обед											
1	Суп крестьянский с крупой	200	250	4,02	5,22	9,04	10,24	25,90	27,10	100,30	120,93
2	Голубцы ленивые	80	110	19,99	23,32	24,81	28,95	4,03	4,70	209,09	231,25
3	Картофельное пюре	150	180	3,19	3,83	6,06	7,27	23,29	27,95	160,45	192,54
4	Помидоры стерилизованные	30	50					1,50	1,88	5,20	7,50
5	Компот из сухофруктов	180	200	0,49	0,54			25,07	27,85	96,93	107,70
6	Хлеб пшеничный, ржаной	40	60	4,78	3,19	1,96	1,31	35,86	23,91	104,27	156,40
Итого:				32,47	36,10	41,87	47,77	115,65	113,38	676,24	816,32
Полдник											
1	Блины с повидлом	70	80	4,31	4,92	4,35	4,97	12,16	13,89	136,15	155,60
2	Какао на молоке с сахаром	180	200	3,40	5,10	4,27	6,40	8,93	13,40	121,00	163,90
Итого:				7,71	10,02	8,62	11,37	21,09	27,29	257,15	319,50
Всего за день:				56,89	72,02	76,79	93,36	209,52	226,49	1467,31	1786,04

10-й день		выход		Б		Ж		У		Ккал	
		ясли	сод	ясли	сод	ясли	сод	ясли	сод	ясли	сод
1	Каша сборная молочная	200	250	4,30	5,30	9,58	11,97	25,50	31,90	175,83	238,85
2	Чай с сахаром и лимоном	180	200	4,28	5,35	4,80	6,00	22,00	27,50	143,70	179,63
3	Хлеб с маслом	30/5	40/5	1,94	2,16	6,82	7,58	14,39	15,99	135,58	150,64
Итого:				10,52	12,81	21,20	25,55	61,89	75,39	455,11	569,12
2-й завтрак											
1	Фрукты	100	100	0,64	0,64			15,12	15,12	64,72	64,72
Итого:				0,64	0,64			15,12	15,12	64,72	64,72
Обед											
1	Суп лапша с курицей	200	250	2,00	2,50	6,35	7,94	18,10	22,63	97,29	121,61
2	Плов из отварной птицы	180	200	21,90	24,33	18,62	20,69	30,34	33,71	300,20	403,68
3	Огурцы стерилизованные	30	50					1,50	1,88	5,20	7,50
4	Компот из сухофруктов	180	200	0,49	0,54			25,07	27,85	96,93	107,70
5	Хлеб ржаной	40	60	4,78	3,19	1,96	1,31	35,86	23,91	104,27	156,40
Итого:				29,16	30,56	26,93	29,93	110,86	109,97	603,89	796,89
Полдник											
1	Пряники	30	60	2,22	4,44	3,00	6,00	22,86	45,72	121,80	243,60
2	Ряженка	180	200	5,04	5,60	4,50	5,00	7,20	8,00	90,00	100,00
Итого:				7,26	10,04	7,50	11,00	30,06	53,72	211,80	343,60
Всего за день:				47,59	54,05	55,63	66,48	217,94	254,20	1335,52	1774,33
Всего за 10 дней				560,22	729,98	620,48	745,68	2152,21	2646,17	14370,15	17860,53