

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Лесновский детский сад муниципального образования – Шиловский муниципальный район Рязанской области
391539, Рязанская область, Шиловский район, п. Лесной, ул. Комсомольская
Адрес электронной почты: lesnoy.detsad@yandex.ru Официальный сайт: lesnoysadik.ru

« Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
Лесновский детский сад
Н.В. Литвинова
Приказ № 64 от 21.08.2024г.



**Примерное десятидневное меню
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения Лесновский детский сад
муниципального образования-Шиловский
муниципальный район Рязанской области.**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша в\молочная овсянная	200	5.56	7.56	26.98	191.92	182
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2.34	3.32	14.84	135.91	1
	Чай с сахаром	180	0.20	0.00	12.02	48.63	411
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	8.10	10.88	53.84	376.46	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	150	0.75	0.00	16.15	64.77	418
	Кондитерское изделие	20	1.50	2.36	15.98	85.42	н\б
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	2.25	2.36	32.13	150.19	
ОБЕД	Салат из свеклы	50	1.65	3.38	8.31	28.71	35
	Суп гороховый на к\б	200	9.32	15.12	21.42	261.7	87
	Тефтели мясные с рисом в соусе	180	11.65	13.78	27.59	301.8	304
	Компот из с\фруктов	180	0.72	0.00	26.28	104.58	394
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.90	9.66	76.48	б\н
	Хлеб ржаной	210	3.85	0.70	18.85	71.53	б\н
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	29.77	33.88	112.11	844.8	
ПОЛДНИК	Макароны с маслом	140	7.83	5.80	28.61	287.65	219
	Кофейный напиток	180	5.47	7.70	23.41	91.56	416
	Хлеб пшеничный	20	0.79	0.10	5.83	52.71	б\н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	14.09	13.60	57.85	431.92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1775	54.21	60.72	255.93	1803.37	
День 2							

ЗАВТРАК	Каша в\молочная пшенная	200	5.40	6.98	27.70	248.96	182
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2.34	3.32	14.84	135.91	1
	Чай с сахаром	180	0.20	0.00	12.02	48.63	411
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	7.94	10.30	54.56	433.5	
ЗАВТРАК 2	Йогурт 3,2 % жирности	150	6.02	3.20	5.25	102	420
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	6.02	3.20	5.25	102	
ОБЕД	Щи из свежей капусты на к\б	200	6.50	13.02	10.90	133.78	73
	Макароны с маслом	130	6.55	4.80	26.61	278.65	219
	Котлета куриная	70	13.65	10.56	21.53	253.78	322
	Компот из с\фруктов	180	0.72	0.00	26.28	104.58	394
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.90	9.66	76.48	б\н
	Хлеб ржаной	50	3.85	0.70	18.85	71.53	б\н
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	33.85	29.98	113.83	918.8	
ПОЛДНИК	Оладьи с джемом	140	7.83	18.20	76.51	301.07	431
	Чай с сахаром	180	0.20	0.00	12.02	52.71	411
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	8.03	18.20	88.53	353.78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	55.84	61.68	262.17	1808.08	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша в\молочная гречневая	200	5.34	6.20	21.72	265	182
	Бутерброд с сыром	40	8.42	8.30	14.83	156.05	3
	Чай с сахаром	180	0.20	0.00	12.02	48.63	411
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	13.96	14.50	48.57	469.68	
ЗАВТРАК 2	Какао с молоком	180	3.32	3.91	17.53	106.67	416
	Кондитерское изделие	20	3.20	0.20	14.00	67.1	б\н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	8.14	4.11	31.53	173.77	
ОБЕД	Суп из рыбных консервов	200	3.94	5.14	24.78	189.21	61
	Рис отварной	130	3.80	5.91	41.47	185.54	332
	Гуляш из свинины	70	12.06	18.63	21.01	256.95	293
	Компот из с\фруктов	180	0.72	0.00	26.28	104.58	394
	Хлеб ржаной	50	3.85	0.70	18.85	71.53	б\н
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.90	9.66	76.48	б\н
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	26.95	31.28	142.05	884.29	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	4.04	10.78	20.07	171.98	229
	Чай с сахаром	180	0.20	0.00	12.02	48.63	411
	Хлеб пшеничный	20	0.79	0.10	5.83	52.71	б\н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5.03	10.88	37.92	273.32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	54.08	60.77	260.07	1801.06	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша в\молочно рисовая	200	7.50	6.52	30.42	239.71	182

	Бутерброд со сливочным маслом	35	2.34	3.32	14.84	135.91	1
	Чай с сахаром	180	0.20	0.00	12.02	48.63	411
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	10.04	9.84	56.86	424.25	
ЗАВТРАК 2	Свежий фрукт "Яблоко"	100	0.78	0.78	19.41	87.65	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.78	0.78	19.41	87.65	
ОБЕД	Суп вермишелевый на к/б	200	10.18	13.34	29.94	237.73	88
	Гречка по купечески	180	18.28	24.18	34.83	462.89	б/н
	Компот из с/фруктов	180	0.72	0.00	26.28	104.58	394
	Хлеб ржаной	50	3.85	0.70	18.85	71.53	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.90	9.66	76.48	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	35.61	39.12	119.56	953.21	
ПОЛДНИК	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	1.79	5.14	5.10	58.78	б/н
	Пюре картофельное	140	4.81	5.37	42.10	212.57	339
	Чай с сахаром	180	0.20	0.00	12.02	48.63	411
	Хлеб пшеничный	20	0.79	0.10	5.83	52.71	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	7.59	10.61	65.05	372.69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	54.02	60.35	260.88	1837.8	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша в/молочная шок.манная	200	6.16	6.52	27.74	221.27	182
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2.34	3.32	14.84	135.91	1
	Чай с сахаром	180	0.20	0.00	12.02	48.63	411
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	8.70	9.84	54.60	405.81	
ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток	180	6.70	7.70	23.41	91.56	414
	Кондитерское изделие	20	2.14	0.24	14.24	67.8	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	8.84	7.94	37.65	159.36	
ОБЕД	Свекольник на к/б	200	8.28	12.48	16.18	258.78	б/н
	Картофель тушеный с курицей	180	15.51	16.09	38.88	314.44	319
	Компот из с/фруктов	180	0.72	0.00	26.28	104.58	394
	Хлеб ржаной	50	3.85	0.70	18.85	71.53	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.90	9.66	76.48	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	30.94	30.17	109.85	825.81	
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	80	7.50	13.47	46.40	356	437
	Чай с сахаром	180	0.20	0.00	12.02	48.63	411
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	7.70	13.47	58.42	404.63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	54.95	61.42	260.52	1795.61	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша в/молочная Дружба	200	5.22	6.00	28.36	211.32	185
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2.34	3.32	14.84	135.91	1

	Чай с сахаром	180	0.20	0.00	12.02	48.63	411
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	7.76	9.32	55.22	395.86	
ЗАВТРАК 2	Свежий фрукт "Яблоко"	100	0.78	0.78	19.41	87.65	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.78	0.78	19.41	87.65	
ОБЕД	Борщ на к\б	200	2.58	8.00	21.60	110.2	68
	Гречка ,соус	145	7.91	11.03	34.36	201.89	330
	Котлета мясная	70	16.61	20.42	18.13	152.68	229
	Компот из с\фруктов	180	0.72	0.00	26.28	104.58	394
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.90	9.66	76.48	б\н
	Хлеб ржаной	50	3.85	0.70	18.85	71.53	б\н
ИТОГО ЗА ОБЕД		675	34.25	41.05	128.88	717.36	
ПОЛДНИК	Макароны с яйцом	140	8.03	7.09	29.08	273.37	222
	Какао с молоком	180	3.32	3.91	17.53	106.67	416
	Хлеб пшеничный	20	0.79	0.10	5.83	52.71	б\н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	12.14	11.10	52.44	432.75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	54.93	62.25	256.11	1633.62	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша в\молочная рисовая	200	5.50	6.52	28.42	270	182
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2.34	3.32	14.84	135.91	1
	Чай с сахаром	180	0.20	0.00	12.02	48.63	411
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	7.84	9.84	55.28	454.54	
ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток	180	6.70	7.70	23.41	91.56	414
	Кондитерское изделие	20	1.50	2.36	15.98	85.42	б\н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	8.20	10.06	39.39	176.98	
ОБЕД	Суп с манной крупой и сухариками	200	4.00	10.00	14.62	98.92	123
	Макароны с маслом	130	7.83	5.80	28.61	278.65	219
	Биточки куринные	70	12.63	5.66	6.12	199.13	323
	Компот из с\фруктов	180	0.72	0.00	26.28	104.58	394
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.90	9.66	76.48	б\н
	Хлеб ржаной	50	3.85	0.70	18.85	71.53	б\н
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	31.61	23.06	104.14	829.29	
ПОЛДНИК	Блины со сгущ.молоком	140	5.70	15.43	48.34	293.33	430
	Чай с сахаром	180	0.20	0.00	12.02	48.63	411
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	5.90	15.63	60.36	341.96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	53.55	60.66	259.17	1802.77	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша в\молочная вермишель	200	6.18	5.79	14.02	158.92	100
	Бутерброд с сыром	40	8.42	8.30	14.83	156.05	1
	Чай с сахаром	180	0.20	0.00	12.02	48.63	411

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	14.80	13.84	40.87	363.6	
ЗАВТРАК 2	Какао с молоком	180	3.32	3.91	17.53	106.67	416
	Кондитерское изделие	20	1.29	1.64	13.66	74.6	бн
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	4.61	5.55	31.19	181.27	
ОБЕД	Салат из свеклы	50	1.65	3.38	5.31	28.71	35
	Суп полевой на кб	200	6.22	8.70	12.90	174.96	86
	Пюре картофельное	140	4.81	5.37	39.10	212.57	339
	Котлета рыбная	70	8.02	13.01	17.13	220.56	272
	Компот из с\фруктов	180	0.72	0.00	26.28	104.58	394
	Хлеб ржаной	50	3.85	0.70	18.85	71.53	бн
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.90	9.66	76.48	бн
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	27.85	32.06	129.23	889.39	
ПОЛДНИК	Биточки манные со сгущ,молоком	170	5.63	10.03	41.01	260.91	213
	Чай с сахаром	180	0.20	0.00	12.02	48.63	411
	Хлеб пшеничный	20	0.79	0.10	5.83	52.71	бн
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	6.62	10.13	58.86	362.25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	53.88	61.58	260.15	1796.51	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша в\молочная манная	200	5.16	6.52	21.74	207.76	182
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2.34	3.32	14.84	135.91	1
	Чай с сахаром	180	0.20	0.00	12.02	48.63	411
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	7.70	9.84	48.60	392.3	
ЗАВТРАК 2	Свежий фрукт "Банан"	100	1.50	0.50	21.00	66.93	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	66.93	
ОБЕД	Свежий огурец	50	0.40	0.50	1.25	7	13
	Суп фасолевый	200	6.25	4.52	29.94	140.69	93
	Плов с мясом	180	16.72	21.81	49.08	436.13	321
	Компот из с\фруктов	180	0.72	0.00	26.28	104.58	394
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.90	9.66	76.48	бн
	Хлеб ржаной	50	3.85	0.70	18.85	71.53	бн
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	30.52	28.43	135.06	829.41	
ПОЛДНИК	Сырники творожные	140	12.80	23.61	40.32	435.23	435
	Кисель	180	0.05	0.02	16.88	82.39	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	12.85	23.63	57.20	517.62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	52.57	62.40	261.86	1806.26	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша в\молочная пшеничная	200	6.40	6.98	27.70	284.77	182
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2.34	3.32	14.84	135.91	1
	Чай с сахаром	180	0.20	0.00	12.02	48.63	411

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	8.94	10.30	54.56	469.31	
ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток	180	6.70	7.70	23.41	91.56	414
	Кондитерское изделие	20	2.14	0.24	14.24	68.8	бн
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	8.84	7.94	37.65	160.36	
ОБЕД	Суп с фрикадельками	200	9.40	16.88	13.32	278.23	89
	Капуста тушенная с курицей	180	12.66	14.98	26.59	256.67	321
	Компот из с\фруктов	180	0.72	0.00	26.28	104.58	394
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.90	9.66	76.48	бн
	Хлеб ржаной	50	3.85	0.70	18.85	71.53	бн
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	29.21	33.46	94.70	787.49	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0.20	0.00	12.02	48.63	411
	Булочка "Российская" с сахаром	80	6.88	8.79	61.89	336.74	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	7.08	8.79	73.91	385.37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	54.07	60.49	260.82	1802.53	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15725	542.10	612.32	2597.68	17887.61	