

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

Святославский детский сад №5

Г.В. Бойкова

30.08.2022 г.



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Святославский детский сад №5**

**Примерное 10-ти дневное меню для детей 1,6 до 7 лет
посещающих детский сад
(с 12-ти часовым пребыванием)**

2022-2023 учебный год

Молоко стр. №81 Соус красный (основной)	50	100	40	40	40	40	0,44	3,03	1,9	37,8	0,44	3,03	1,9	37,8
Бульон			50	100	50	100								
Морковь			4	8	3,5	7								
Лук-репчатый			3	6	3	5								
Мука			3	5	3	5								
Томат-паста			1,5	3	1,5	3								
Масло сл.			3	5	3	5								
№124 Компот из сх/фр	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			15	20	15	20								
Сахар			15	20	15	20								
Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112,0
Полдник														
Фрукты свежие	75	110	75	110	75	110	0,52	-	13,5	58,5	0,52	-	13,5	58,5
Печенье	25	35	25	35	25	35	2,0	6,0	15,2	123,3	2,5	7,1	18,3	148,0
№120 Чай с молоком	150	150					1,56	1,6	14,3	74,5	2,12	2,3	15,3	85,0
Чай			0,2	0,2	0,2	0,2								
Сахар			15	15	15	15								
Молоко			150	150	150	150								
Ужин														
№107 Каша геркулесовая молочная	200	250	4	5	4	5	7,52	9,96	29,07	234,9	10,03	13,01	38,48	309,6
Масло сливочное			30	40	30	40								
Геркулес			7	9	7	9								
Сахар			150	250	150	250								
Молоко														
№126 Кисель из концентрата фруктов	200	200					1,36	-	29,02	116,19	1,36	-	29,02	116,19
Кисель			24	24	24	24								
Сахар			10	10	10	10								
Вода			190	190	190	190								
Хлеб пшеничный	30	40	30	40	30	40	1,8	0,65	11,5	56,0	3,3	1,3	23,0	112,0
Итого:	1687,0	2105,0	1551,7	1997,7	1464,2	1883,7	54,63	47,07	258,79	1791,69	118,15	66,57	305,41	2306,29

2 день

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли 1,6 – 3 года				Сад 3 – 7 лет			
	я	с	я	с	я	с	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.
Завтрак														
Фрукты	130	130	130	130	115	115	0,46	0,34	11,0	48,3	0,46	0,34	11,0	48,3
№102 Каша манная молочная, жидкая	200	250					5,69	6,9	28,96	161,5	5,9	7,7	30,3	174
Масло сливочное			4	5	4	5								
Манка			25	30	25	30								
Сахар			5	7	5	7								
Молоко			200	250	200	250								
№121 Чай с лимоном с сахаром	150	200	0,2	0,2	0,2	0,2	0,11	0,01	1,69	57,48	0,13	0,01	1,81	60,15
Чай			15	15	15	15								
Сахар			10	10	10	10								
Лимон	20/5/5	40/10/7					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Хлеб пшеничный с маслом, сыр			20	40	20	40								
Хлеб			5	10	5	10								
Масло сливочное			5	7	5	7								
Сыр Российский														
Обед														
№15 Салат из зеленого горошка	40	50					0,95	5,06	3,13	61,88	1,04	5,68	3,28	62,90
Лук			8	10	6,4	8								
Зеленый горошек			48	60	34	42								
Масло растительное			2	3	2	3								
№24 Щи из свежей капусты со сметаной	150	200					1,23	5,2	9,61	101,2	1,78	6,24	11,6	105,9
Капуста			30	50	24	40								
Картофель			45	60	34	45								
Лук-репка			7	10	6	8								
Морковь			7	10	6	8								
Томат-паста			3	5	3	3								
Масло сл.			1,5	2	1,5	2								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Сметана			5	7	5	7								
№48 Гуляш из говядины	55	70	70	100	50	70	11,8	8,2	14,9	138,3	13,6	9,5	15,61	158
Мясо говядина			10	15	8	12								
Лук-репка			3	4	3	4								
Мука пшеничная			2	3	2	3								
Масло растительное														
№3 Каша гречневая с	100	120					5,82	3,62	30,0	175,85	7,48	5,81	53,6	258,1

маслом														
Гречка			46	50	46	50								
Масло сливочное			4,5	5	4,5	5								
№124 Компот из сухофруктов	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			15	20	15	20								
Сахар	20	40	15	20	15	20	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Хлеб пшеничный			20	40	20	40								
	Полдник													
№133 Булочка «Марьяшка»	50	75					5,0	7,1	26,2	185,4	5,0	7,1	26,2	185,4
Мука			30	45	30	45								
Дрожжи			2	3	2	3								
Масло растительное.			0,7	1	0,7	1								
Сахар			7	10	7	10								
Яйцо			1/10	1/6	5	7								
Масло сливочное			7	10	7	10								
Чай б/с	150	200					0,16	0,04	12,0	45,5	0,20	0,06	15,98	60,6
Чай			0,2	0,2	0,2	0,2								
	Ужин													
Помидор свежий	40	40	40	40	35	35	0,35	0,06	1,46	7,32	0,35	0,06	1,46	7,32
№80 Рыба под омлетом	60	90					16,4	8,5	3,5	155,0	17,85	8,58	3,89	163,0
Рыба свежая			70	100	35	50								
Яйцо			36	50	30	40								
Молоко			40	60	40	60								
Мука			7	10	7	10								
Масло сливочное			2	3	2	3								
№120 Чай с молоком	150	200					1,56	1,6	14,3	74,5	2,12	2,3	15,3	85,0
Чай			0,15	0,2	0,15	0,2								
Сахар			11	15	11	15								
Молоко			75	100	75	100								
Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Итого:	1495,0	1942,0	1122,75	1483,6	986,65	1260,55	54,97	48,58	212,15	1460,93	66,35	57,28	416,88	1811,77

Масло сл. Масло растительное №125 Компот из фруктов Фрукты сахар Хлеб пшеничный	150	200	3 1,5	3 2	3 1,5	3 2	0,27	0,05	14,9	57,0	0,3	0,06	17,9	68,2
Полдник														
Хлеб с повидлом Повидло Хлеб пшеничный №119 Чай с сахаром Чай сахар	70	90	10 20	20 40	10 20	20 40	4,9	3,91	26,2	160,8	6,3	5,01	43,7	206,8
	150	200	0,6 12	0,6 15	0,6 12	0,6 15	0,16	0,04	12,0	45,5	0,20	0,06	15,98	60,6
Ужин														
№105 Каша молочная кукурузная Кукуруза Масло сливочное Молоко Сахар	200	250					4,2	4,8	7,05	87,0	5,6	6,4	9,4	116,0
			20	25	20	25								
			4	5	4	5								
			150	200	150	200								
			4	5	4	5								
Сок Хлеб пшеничный	200 20	200 40	200 20	200 40	200 20	200 40	0,4 1,8	- 0,65	36,4 11,5	150 56	0,4 3,3	- 1,3	36,4 23,0	150 112
Итого:	1535,0	1937,0	1136,6	1481,6	1069,6	1398,6	33,5	40,01	188,42	1200,24	54,25	54,48	285,92	1698,18

Томатная паста			5	7	5	7								
Сахар			5	7	5	7								
Мука			5	7	5	7								
Масло растительное			5	7	5	7								
№124 Компот из сухофруктов	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			15	20	15	20								
Сахар			15	20	15	20								
Хлеб пшеничный	30	40	30	40	30	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Полдник														
Пряник	15	35	15	35	15	35	4,0	12,0	32,5	148,2	5,6	13,68	38,9	180,4
№119 Чай с сахаром	150	200					0,11	0,01	1,69	57,48	0,13	0,01	1,81	60,15
Чай			0,2	0,2	0,2	0,2								
Сахар			15	15	15	15								
Лимон			10	10	10	10								
Фрукты свежие	130	130	150	150	130	130	0,52	0	13,5	58,5	0,52	0	13,5	58,5
Ужин														
№113 Картофель тушеный	200	250					5,87	8,34	21,41	199,9	7,67	10,83	35,92	272,8
Картофель			200	250	150	200								
Масло сливочное			5	5	5	5								
Зелень петрушки			5	5	4	4								
№126 Кисель из концентрата	150	200					1,36	-	29,02	116,19	1,36	-	29,02	116,19
Кисель			18	24	18	24								
Сахар			8	10	8	10								
Вода					143	190								
Хлеб пшеничный	30	40					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Итого:	1678,0	2217,0	1357,7	1715,7	1327,7	1714,7	43,58	57,04	246,12	1593,47	57,52	73,19	325,41	2086,84

Мука пшеничная			3	5	3	5								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Масло сливочное.			2,5	3	2,5	3								
Макароны			60	80	60	80								
Масло сливочное			4	6	4	6								
№126 Компот из сухофруктов	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			15	20	15	20								
Сахар			15	20	15	20								
Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Полдник														
Фрукты	130	130	150	150	130	130	0,52	0	13,5	58,5	0,52	0	13,5	58,5
Вафли	15	35	15	35	15	35	2,48	6,25	17,8	134,5	2,48	6,25	17,8	134,5
Чай б/с	150	200					0,16	0,04	12,0	45,5	0,20	0,06	15,98	60,6
Чай			0,2	0,2	0,2	0,2								
Ужин														
№90 Пудинг из творога и яблок с молочной подливкой	100/25	200/50					6,86	5,99	34,36	230,5	8,58	7,5	43,04	288,4
Творог			65	130	65	130								
Яблоки			35	70	30	60								
Сухари пшеничные			10	20	10	20								
Сахар			5	10	5	10								
Яйцо 1/3 шт.			7	15	7	13								
Масло растительное			1	2	1	2								
Молоко			20	40	20	40								
Мука пшеничная			1,5	3	1,5	3								
Сахар			3,5	7	3,5	7								
№119 Чай с сахаром	150	200					0,16	0,04	12,0	45,5	0,20	0,06	15,98	60,6
Чай			0,15	0,2	0,15	0,2								
Сахар			11	15	11	15								
Хлеб пшеничный	20	40					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Итого:	1555,0	2121,0	915,35	1330,4	822,85	1199,4	30,9	36,62	204,21	1387,15	50,18	53,72	275,5	1890,1

Масло сливочное			5	7	5	7								
Мясо (говядина)			50	70	35	50								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
№131 Компот из лимона	150	200					0,12	0	16,4	65,0	0,18	0	21,5	83,97
Сахар														
Лимон			15	20	15	20								
Хлеб пшеничный	20	40	15	20	13,5	18	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
			20	40	20	40								
	Полдник													
Печенье	15	35	15	35	15	35	2,35	6,12	15,2	125,6	3,01	7,04	16,8	132,4
Чай б/с	150	200	150	200	150	200	0,11	0,01	1,69	57,48	0,13	0,01	1,81	60,15
Чай			0,15	0,2	0,15	0,2								
Зефир	7	20	7	20	7	20	0,28	0	16,9	106,4	3,05	0	19,5	114,3
	Ужин													
№107 Каша овсяная молочная	200	250					7,52	9,96	29,07	234,9	10,03	13,01	38,48	309,6
Овсянка			30	40	30	40								
Молоко			150	200	150	200								
Сахар			7	9	7	9								
Масло сливочное			4,0	5	4	5								
№126 Кисель из концентрата	150	200					1,36	-	29,02	116,19	1,36	-	29,02	116,19
Кисель			18	24	18	24								
Сахар			8	10	8	10								
Вода					143	190								
Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Итого:	1532,0	2052,0	1189,15	1592,7	1272,65	1706,7	44,55	52,4	245,47	1705,5	61,84	68,18	337,42	2187,86

Масло сл.			3	5	3	5								
Молоко			27	40	27	40								
№125 Компот из апельсин	150	200					0,27	0	17,9	68,25	0,35	0	22,5	107,7
Апельсины			15	20	15	20								
Сахар			15	20	15	20								
Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112,0
Полдник														
Конфета	15	35	15	35	15	35	3,08	5,28	30,53	182,03	3,08	6,24	34,60	194,02
Чай б/с	150	200	150	200	150	200	0,11	0,01	1,69	57,48	0,13	0,01	1,81	60,15
Чай			0,15	0,2	0,15	0,2								
Хлеб	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	9,9	56	3,3	1,3	14,9	112
Ужин														
№104 Каша рисовая молочная	200	250					5,79	8,35	31,92	225,9	5,79	8,35	31,92	225,9
Молоко			150	200	150	200								
Рис			25	30	25	30								
Масло сливочное			4	5	4	5								
Сахар			7	9	7	9								
№120 Чай с молоком	150	200					1,56	1,6	14,3	74,5	2,12	2,3	15,3	85,0
Чай			0,15	0,2	0,15	0,2								
Сахар			11	15	11	15								
Молоко			75	100	75	100								
Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Итого:	1435,0	2002,0	1247,8	1777,4	1157,8	1559,4	61,66	70,74	243,21	1752,19	74,37	81,51	325,82	2187,07

Масло растит.			5		5										
Сметана			5	7	4	6									
Лук															
№124 Компот из сухофруктов	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7	
Сухофрукты			15	20	15	20									
Сахар			15	20	15	20									
Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112	
	Полдник														
Пряник	15	35	15	35	15	35	4,0	12,0	32,5	148,2	5,6	13,68	38,9	150,4	
Сок	200	200	200	200	200	200	0,4	0	36,4	150,0	0,4	0	36,4	150,0	
	Ужин														
№140 Блины со сгущенным молоком	120	140					6,94	7,20	32,30	217,12	7,48	7,53	34,79	237,62	
Мука			42	50	42	50									
Молоко			104	110	104	110									
Масло растительное			1,6	2	1,6	2									
Сахар			3	3	3	3									
Яйцо			1/5	1/5	8	8									
Молоко сгущенное	150	200	15	15	15	15	4,2	4,8	7,1	87	5,6	6,4	9,4	116	
№119 Чай с сахаром			0,15	0,2	0,15	0,2									
Чай			11	15	11	15									
Сахар															
Итого:	1375,0	1772,0	1104,25	1406,65	1048,75	1334,2	36,76	51,16	217,37	1472,92	49,08	67,33	278,74	1699,64	

Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56,0	3,3	1,3	23,0	112,0
	Полдник													
Вафли	15	35	15	35	15	35	2,48	6,25	17,8	134,5	2,48	6,25	17,8	134,5
Сок	200	200	200	200	200	200	0,4	-	36,4	150,0	0,4	-	36,4	150,0
	Ужин													
№106 Каша молочная гречневая	150	200					7,75	7,93	34,4	224,5	7,94	8,21	35,13	246,17
Гречка			20	30	20	30								
Молоко			100	150	100	150								
Сахар			2	3	2	3								
Сахар			3	5	3	5								
Масло сливочное	150	200					1,36	-	24,02	116,19	1,36	-	29,02	116,19
№126 Кисель из концентратов			18	24	18	24								
Кисель			8	10	8	10								
Кисель			143	190	143	190								
Сахар	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Вода														
Хлеб пшеничный														
Итого:	1315,0	1802,0	1086,3	1520,0	1038,3	1458,0	42,19	45,37	226,82	1419,82	50,85	54,33	291,24	1769,66

№124 Компот из сухофруктов	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			15	20	15	20								
Сахар			15	20	15	20								
Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
	Полдник													
№119 Чай с сахаром	150	200					0,16	0,04	12,0	45,5	0,20	0,06	15,98	60,6
Чай			0,6	0,6	0,6	0,6								
Сахар			12	15	12	15								
Печенье	15	35	15	35	15	35	2,35	6,12	15,2	125,6	3,01	7,04	16,8	132,4
	Ужин													
№86 Сырники	100	200					7,08	6,32	36,2	225,8	7,23	6,67	39,54	246,8
Яйцо			1/4	1/2	10	20								
Творог			87	173	85	170								
Мука пшеничная			10	20	10	20								
Сахар			5	10	5	10								
Мука пшеничная			5	10	5	10								
Масло растительное			3	5	3	5								
Сметана			8	15	8	15								
№131 Лимонный напиток	150	200					0,68	1,6	21,01	89,32	0,72	1,8	22,04	93,30
Сахар			15	15	15	15								
Лимон			30	40	18	24								
Итого:	1395,0	1897,0	1065,1	1450,6	949,1	1311,6	63,54	63,54	250,36	1908,6	70,86	71,21	293,24	2084,1