

Утверждено:
Заведующий
МБДОУ «Черлакский детский сад»
О.В. Баглюк О.В. Баглюк
31.08.2023 г.

Десятидневное меню
МБДОУ «Черлакский детский сад»
Нововаршавского муниципального района
Омской области

1. Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак 8:30 - 9:00	Суп молочный макаронными изделиями и сливочным маслом	200/5	7,75	13,6	32,5	261,25	0,75	№ 18
	Бутерброд с маслом	30/10	2,42	4,12	17,96	124,29	0,0	-
	Чай с сахаром	150/15	4,4	4,8	23,4	145,6	0,7	№ 45
Второй завтрак 10:30 -11:00	Сок	115	0,15	0,05	4,5	26,55	0,0	-
Обед 12:00 -13:00	Суп гороховый на к/б	200	8,2	3,5	29,7	186,6	0,33	№ 01
	Картофельное пюре со сливочным маслом	140/5	4,5	6,1	29,0	186,0	14,06	№ 12
	Тефтели в томатном соусе	60	12,2	19,1	7,1	267,3	0,2	№ 24
	Салат морковь с курагой	50	2,65	3,39	22,36	133,62	0,0	-
	Компот из сухофруктов	150	0,17	0,0	21,1	82,3	32,4	№ 37
	Хлеб	40	3,88	1,5	24,6	130,0	0,0	-
Полдник 15:30- 16:00	Маннйй пудинг со сгущенным молоком	40/10	12,5	12,7	47,04	352,6	0,0	-
	Чай с сахаром	150/15	4,4	4,8	23,4	145,6	0,7	№ 45
	Фрукт	180	0,36	0,36	8,82	39,96	2,5	-
Итоги за первый день		1501,65	71,43	80,83	303,68	2228,88	51,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак 8:30 - 9:00	Каша геркулесовая со сливочным маслом	200/5	6,2	4,7	0,65	71,50	0,0	-
	Бутерброд с повидлом	30/15	7,7	3,0	49,8	257,0	0,0	-
	Чай с сахаром	150/15	4,4	4,8	23,4	145,6	0,7	№ 45
Второй завтрак 10:30 -11:00	Сок	115	0,15	0,05	4,5	26,55	0,0	-
Обед 12:00 -13:00	Суп крестьянский с крупой на к/б	200	2,93	5,3	21,4	143,7	6,5	№ 07
	Макароны со сливочным маслом	140	5,9	1,6	29,0	153,5	0,0	№ 20
	Тушеное куриное мясо с соусом	60/30	24,0	24,2	0,9	318,1	9,7	№ 25
	Салат из капусты с морковью	50	1,2	4,0	3,5	60,5	0,2	№ 30
	Компот из сухофруктов	150	0,17	0,0	21,1	82,3	32,4	№37
	Хлеб	40	3,88	1,5	24,6	130,0	0,0	-
Полдник 15:30- 16:00	Ватрушка с творогом	100	20,55	21,42	41,9	431,5	0,0	-
	Чай с сахаром	150/15	4,4	4,8	23,4	145,6	0,7	№45
	Фрукт	180	0,36	0,36	8,82	39,96	2,5	-
Итог за второй день		1566,25	81,84	75,73	252,97	2005,81	52,70	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак 8:30 - 9:00	Кулеш пшеничный со сливочным маслом	200/5	8,36	9,25	39,69	254,4	0,75	№ 15
	Бутерброд со сливочным маслом	30/10	2,42	4,12	17,96	124,29	0,0	-
	Какао	150	3,4	4,8	33,4	145,6	0,7	№ 43
Второй завтрак 10:30 -11:00	Сок	115	0,15	0,05	4,5	26,55	0,0	-
Обед 12:00 -13:00	Борщ из свежей капусты со сметанной	200/10	10,0	10,0	20,3	212,6	5,9	№ 03
	Картофельное пюре со сливочным маслом	140/5	4,5	6,1	29,0	186,0	14,06	№ 12
	Котлета (Соус)_	60/30	12,2	21,1	7,1	267,3	0,2	№ 22
	Компот из сухофруктов	150	0,17	0,0	21,1	82,3	32,4	№37
	Хлеб	40	3,88	1,5	24,6	130,0	0,0	-
Полдник 15:30- 16:00	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	8,32	13,4	64,9	410,4	6,9	№ 42
	Чай с сахаром	150/15	4,4	4,8	23,4	145,6	0,7	№45
	Фрукт	180	0,36	0,36	8,82	39,96	2,5	-
Итог за третий день		1580	68,36	65,58	292,87	1954,70	51,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак 8:30 - 9:00	Каша кукурузная со сливочным маслом	200/5	8,36	9,20	32,30	245,6	0,80	№
	Бутерброд с сыром	30/29	7,6	0,8	48,6	232,0	0,0	-
	Чай с сахаром	150/15	4,4	4,8	23,4	145,6	0,7	№ 45
Второй завтрак 10:30 -11:00	Сок	115	0,15	0,05	4,5	26,55	0,0	-
Обед 12:00 -13:00	Суп с вермишелью	200	8,09	4,98	18,0	157,2	6,5	№ 05
	Рис отварной со сливочным маслом	140/5	4,5	6,1	29,0	186,0	14,06	№ 12
	Рыба тушеная/соус томатный	60/30	12,2	21,1	7,1	227,3	0,2	№27
	Салат овощной	50	0,93	1,62	15,47	41,25	12,1	№ 32
	Компот из сухофруктов	150	0,17	0,0	21,1	82,3	32,4	№37
	Хлеб	40	3,88	1,5	24,6	130,0	0,0	-
Полдник 15:30- 16:00	Булочка домашняя	100	7,0	12,0	48,9	215,1	6,9	№41
	Чай с сахаром	150/15	4,4	4,8	23,4	145,6	0,7	№45
	Фрукт	180	0,36	0,36	8,82	39,96	2,5	-
Итог за четвертый день		1664	62,04	67,37	305,19	1874,46	76,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак 8:30 - 9:00	Кулеш рисовый	200/5	4,63	5,66	17,46	175,51	4,0	№ 16
	Бутерброд со сливочным маслом	30/10	2,42	4,12	17,96	124,29	0,0	-
	Чай с сахаром	150/15	4,4	4,8	23,4	145,6	0,7	№ 45
Второй завтрак 10:30 -11:00	Сок	115	0,15	0,05	4,5	26,55	0,0	-
Обед 12:00 -13:00	Рассольник на мясном бульоне со сметанной	200/10	2,5	4,6	18,8	127	1,63	№ 02
	Пельмени с маслом	150	30,0	18,7	5,3	230,0	3,0	№
	Компот из сухофруктов	150	0,17	0,0	21,1	82,3	32,4	№37
	Хлеб	40	3,88	1,5	24,6	130,0	0,0	-
Полдник 15:30- 16:00	Булочка домашняя	100	7,0	12,0	48,9	215,1	6,9	№ 41
	Кисель	150	4,4	4,8	23,4	145,6	0,7	№45
	Фрукт	180	0,36	0,36	8,82	39,96	2,5	-
Итог за пятый день		1465,85	61,09	51,79	210,54	1456,31	231,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак 8:30 - 9:00	Каша манная со сливочным маслом	200/5	7,35	9,25	43,63	205,56	0,75	№ 14
	Бутерброд с повидлом	30/15	7,7	3,0	49,6	257,0	0,0	-
	Чай с сахаром	150/15	4,4	4,8	23,4	145,6	0,7	№ 45
Второй завтрак 10:30 -11:00	Сок	115	0,15	0,05	4,5	26,55	0,0	-
Обед 12:00 -13:00	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,6	0,32	18,0	87,0	2	№ 09
	Плов	200	6,7	8,3	15,0	161,4	2,1	№ 21
	Компот из сухофруктов	150	0,17	0,0	21,1	82,3	32,4	№37
	Хлеб	40	3,88	1,5	24,6	130,0	0,0	-
Полдник 15:30- 16:00	Пирожок печенный с картофелем (капустой)	100	6,76	17,2	43,0	366,0	6,9	№40
	Чай с сахаром	150/15	4,4	4,8	23,4	145,6	0,7	№45
	Фрукт	180	0,36	0,36	8,82	39,96	2,5	-
Итог за шестой день		1.565	44,47	49,58	275,25	1646,97	48,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак 8:30 - 9:00	Каша ячневая со сливочным маслом	200/5	7,38	9,79	45,14	289,44	0,0	-
	Бутерброд с сыром	30/29	7,6	0,8	48,6	232,0	0,0	-
	Чай с сахаром	150/15	4,4	4,8	23,4	145,6	0,7	№ 45
Второй завтрак 10:30 -11:00	Сок	115	0,15	0,05	4,5	26,55	0,0	-
Обед 12:00 -13:00	Суп кудрявый на курином бульоне	200	5,6	6,5	14,5	35,80	0,8	
	Картофельное пюре со сливочным маслом	140/5	4,5	6,1	29,0	186,0	14,06	№ 12
	Котлета (Соус)	60/30	12,2	21,1	7,1	267,3	0,2	№ 22
	Компот из сухофруктов	150	0,17	0,0	21,1	82,3	32,4	№37
	Хлеб	40	3,88	1,5	24,6	130,0	0,0	-
Полдник 15:30- 16:00	Твороженная запеканка	100	21,12	12,1	35,2	252,7	143,1	№35
	Чай с сахаром	150/15	4,4	4,8	23,4	145,6	0,7	№45
	Фрукт	180	0,36	0,36	8,82	39,96	2,5	-
Итог за седьмой день		1516,74	71,26	67,60	283,56	1825,65	193,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак 8:30 - 9:00	Каша рисовая со сливочным маслом	200/5	4,63	5,66	17,46	175,51	4,0	№16
	Бутерброд с колбасой	25/4	10,77	11,23	31,96	279,10	0,0	-
	Чай с сахаром	150/15	4,4	4,8	23,4	145,6	0,7	№ 45
Второй завтрак 10:30 -11:00	Сок	115	0,15	0,05	4,5	26,55	0,0	-
Обед 12:00 -13:00	Щи из свежей капусты со сметанной	200/10	3,0	4,6	16,6	119,5	5,9	№ 04
	Ёжики мясные в томатном соусе	60	12,2	19,1	7,1	267,3	0,2	№ 24
	Компот из сухофруктов	150	0,17	0,0	21,1	82,3	32,4	№37
	Хлеб	40	3,88	1,5	24,6	130,0	0,0	-
Полдник 15:30- 16:00	Булочка с повидлом	100/15	7,0	12,0	48,9	335,1	6,9	№39
	Чай с сахаром	150/15	4,4	4,8	23,4	145,6	0,7	№45
	Фрукт	180	0,36	0,36	8,82	39,96	2,5	-
Итого за восьмой день		1511,95	55,46	70,20	256,84	1932,52	67,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак 8:30 - 9:00	Каша гречневая со сливочным маслом	200/5	6,4	9,7	22,3	202,3	0,6	№17
	Бутерброд с повидлом	30/15	7,7	3,0	49,8	257,0	0,0	-
	Какао	150	3,4	4,8	33,4	145,6	0,7	№ 43
Второй завтрак 10:30 -11:00	Сок	115	0,15	0,05	4,5	26,55	0,0	-
Обед 12:00 -13:00	Суп картофельный с клецками	200	2,93	5,3	21,4	143,7	6,5	№ 08
	Рис отварной со сливочным маслом	140/5	4,5	6,1	29,0	186,0	14,06	№ 12
	Рыба тушенная/соус томатный	60/30	12,2	21,1	7,1	227,3	0,2	№ 27
	Компот из сухофруктов	150	0,17	0,0	21,1	82,3	32,4	№37
	Хлеб	40	3,88	1,5	24,6	130,0	0,0	-
Полдник 15:30- 16:00	Хворост	100	8,32	13,4	64,9	410,4	6,9	№38
	Чай с сахаром	150/15	4,4	4,8	23,4	145,6	0,7	№45
	Фрукт	180	0,36	0,36	8,82	39,96	2,5	-
Итог за девятый день		1585	54,41	70,11	310,32	1996,71	64,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак 8:30 - 9:00	Каша пшеничная со сливочным маслом	250	4,00	0,88	26,16	132,0	0,0	-
	Бутерброд с сыром	30/29	7,6	0,8	48,6	232,0	0,0	-
	Чай с сахаром	150/15	4,4	4,8	23,4	145,6	0,7	№ 45
Второй завтрак 10:30 -11:00	Сока содержащий	115	0,15	0,05	4,5	26,55	0,0	-
Обед 12:00 -13:00	Суп «Харчо»	250	1,45	1,62	14,40	79,87	0,0	
	Каша гречневая со сливочным маслом	140/5	5,9	1,6	29,0	153,5	0,0	№ 19
	Тушеное куриное мясо с соусом	60/30	24	24,2	0,9	318,1	9,7	№ 25
	Компот из сухофруктов	150	0,17	0,0	21,1	82,3	32,4	№37
	Хлеб	40	3,88	1,5	24,6	130,0	0,0	-
Полдник 15:30- 16:00	Булочка домашняя	100	7,0	12,0	48,9	215,1	6,9	№41
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	150	4,35	3,75	20,85	133,5	0,72	
	Фрукт	180	0,36	0,36	8,82	39,96	2,5	-
Итог за десятый день		1616,24	63,26	51,56	271,23	1688,48	52,92	