УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад №30 «Родничок»

_____Сухарева С.Н.

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №30 «Родничок» Калининградской области Гурьевского района п. Ушаково

на 2022-2023 гг.

УТВЕРЖДАЮ
МБДОУ «Детский сад №30 «Родничок»
_____Сухарева С.Н.
«10» 01 2022 г.

МЕНЮ
Первая неделя. День первый

Сборник рецептур	№ техн. карты	Название блюд и продуктов	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	
ЗАВТРАК							
182	1	Каша овсяная	180	5,35	2,75	31,95	174
395	2	Кофейный напиток с молоком	180	56,9	25	4,8	67
1	3	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136
ИТОГО			400	64,7	35,3	51,37	377
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
399	4	Сок	100	1,2	0,2	2,3	10,6
ИТОГО				1,2	0,2	2,3	10,6
ОБЕД							
34	41	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,8	0,4	4,5	49,8
90	5	Суп картофельный с рыбой	180	4,35	2,23	3,13	85,68
314	6	Голубцы ленивые	160	13,45	8,5	19,54	208
355	7	Соус сметано-томатный	30	0,8	1,8	3,9	34,5
394	8	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101
		Хлеб ржаной	38	2,9	0,6	26,9	126
		Хлеб пшеничный	20	3,7	0,8	22,4	112
ИТОГО			655	26,39	14,34	105,36	716,98
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
251	9	Запеканка из творога	100	17,76	12,05	17,15	247
		Сгущенное молоко	20	2	5,5	10,9	100,74
410	13	Чай с молоком	180	133,03	2,33	11,31	77
		Соль за весь день	5	0	0	0	0
ИТОГО			300	152,79	19,88	39,36	424,74
ИТОГО за весь день			1455	245,08	69,45	198,39	1529,32

УТВЕРЖДАЮ
МБДОУ «Детский сад №30 «Родничок»
_____Сухарева С.Н.
«10» 01 2022 г.

МЕНЮ
Первая неделя. День второй

Сборник рецептур	№ техн.карты	Название блюд и продуктов	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	
ЗАВТРАК							
	182/168	Каша пшенная/пшеничная	180	2,7	0,7	23,7	221,14
	416	Какао с молоком	180	4,4	4,8	23,4	145,6
	3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	35/5/10	7,7	4,47	24,6	169,9
ИТОГО			410	14,8	9,97	71,7	536,64
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	418	Сок	100	1,2	0,2	2,3	10,6
ИТОГО				1,2	0,2	2,3	10,6
ОБЕД							
	93	Суп картофельный с бобовыми	180	6,4	4,5	18,6	141
	355	Гуляш	80	21	14	5,2	229,5
	313	Гречка отварная	140	8,59	6,09	38,64	243
	376	Компот из сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3
	13	Огурец порционно (по сезону)	25				
		Хлеб ржаной	38	2,9	0,6	26,9	126
		Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117,5
ИТОГО			675	42,86	25,59	135,04	939,3
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	46	Винегрет овощной	150	3,8	7,6	22,8	175,8
	213	Яйцо вареное	20	0,1	0,1	0	0,8
	392	Чай с сахаром	180	27,7	0	0	13
		Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117,5
		Соль за весь день	5	0	0	0	0
ИТОГО			355	35,4	8,1	47,4	307,1
ИТОГО за весь день			1540	93,06	43,86	256,44	1793,64

УТВЕРЖДАЮ
МБДОУ «Детский сад №30 «Родничок»
_____Сухарева С.Н.
«___»_____2022 г.

МЕНЮ
Первая неделя. День третий

Сборник рецептур	№ техн.карты	Название блюд и продуктов	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	
ЗАВТРАК							
	168	Каша рисовая молочная	180	7,68	9,7	32,1	2146
		Чай с сахаром	180	27,7	0	0	13
	2	Хлеб пшеничный с повидлом	35/15			6,75	27
ИТОГО			410	35,38	9,7	38,85	286
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
		Кисло-молочные продукты	100	0	0	25,4	101,5
ИТОГО				0	0	25,4	101,5
ОБЕД							
	86	Суп лапша домашняя	180	8,1	6,1	15,9	175
	336	Капуста тушеная с курой	180	14,9	11,7	17,6	262,1
	376	Компот из сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3
		Огурец порционно (по сезону)	20	0,2	5,5	0	71,4
		Хлеб ржаной	38	2,9	0,6	26,9	126
		Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117,5
ИТОГО			618	30,07	24,3	106,1	834,3
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	215	Омлет с зеленым горошком	100	32,6	34,3	18,3	220,54
		Напиток из сока	180	23,9	0,1	8,7	49,3
		Яблоко	100	1,9	0,7	25,9	124
		Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117,5
		Соль за весь день	5	0	0	0	0
ИТОГО			400	62,2	35,5	77,5	511,34
ИТОГО за весь день			1528	127,65	69,5	222,45	1631,64

УТВЕРЖДАЮ
МБДОУ «Детский сад №30 «Родничок»
_____Сухарева С.Н.
«10» 01 2022 г.

МЕНЮ
Первая неделя. День четвертый

Сборник рецептур	№ техн.карты	Название блюд и продуктов	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	
ЗАВТРАК							
	93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,6	8,2	26,3	205,64
	395	Кофейный напиток с молоком	180	27,7	0	0	13
	1	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	7,7	4,4	24,7	169,9
ИТОГО			402	42	12,6	51	388,54
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
		Сок	100	1,2	0,2	2,3	10,6
ИТОГО				1,2	0,2	2,3	10,6
ОБЕД							
	20	Салат из капусты /по сезону/	50	0,9	4,1	4	57,1
	71	Щи из свежей капусты со сметаной	180	3	4,6	16,6	119,5
	247	Рыба припущенная с овощами	80	17	13,5	0	190
	321	Картофельное пюре	140	4,5	6,1	2,9	187,6
	376	Компот из сухофруктов	180	28,1	0	5,8	38,6
		Хлеб ржаной	38	2,9	0,6	26,9	126
		Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117,5
ИТОГО			688	60,2	29,3	106,9	646,3
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	245	Сырники из творога	110	19,1	14,5	11,5	257,14
		Сгущенное молоко	15	2	5,5	10,9	100,74
	412	Чай с лимоном	180	5,8	5	9,6	108
		Соль за весь день	5	0	0	0	0
ИТОГО			305	30,7	25,4	56,6	583,38
ИТОГО за весь день			1495	134	67,5	216,8	1628,82

УТВЕРЖДАЮ

МБДОУ «Детский сад №30 «Родничок»

_____Сухарева С.Н.

«10» 01 2022 г.

МЕНЮ
Первая неделя. День пятый

Сборник рецептур	№ техн.карты	Название блюд и продуктов	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	
ЗАВТРАК							
	314	Каша манная	180	6,23	8,9	25,67	206,3
	395	Кофейный напиток с молоком	180	56,9	25	4,8	67
	3	Хлеб пшеничный с сыром	35/10	7,7	4,47	24,6	169,9
ИТОГО			405	42	12,6	51	388,54
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
		Сок	100	2,3	2,9	22,3	125,1
ИТОГО				2,3	2,9	22,3	125,1
ОБЕД							
		Салат из квашенной капусты	50	0,8	0,4	4,5	49,8
	109	Суп куриный с овощной с гренками	180/10	1,5	3	9,1	68,7
	30	Плов из птицы	180	22,9	23,7	28,2	414,44
	376	Компот из сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3
		Хлеб ржаной	38	2,9	0,6	26,9	126
		Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117,5
ИТОГО			608	28,27	27,7	89,8	741,24
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	443	Крендель сахарный	100	61,1	37,5	53,4	425,64
		Кисель	180	5,8	5	9,6	108
		Фрукт	150	1,9	0,7	25,9	124
		Соль за весь день	5	0	0	0	0
ИТОГО			430	68,8	43,2	88,9	657,64
ИТОГО за весь день			1543	170,2	112,17	256,07	1767,18

УТВЕРЖДАЮ
МБДОУ «Детский сад №30 «Родничок»
_____Сухарева С.Н.
«10» 01 2022 г.

МЕНЮ
Вторая неделя. День первый

Сборник рецептур	№ техн.карты	Название блюд и продуктов	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	
ЗАВТРАК							
	84	Каша «Дружба»	180	32,2	29,9	29,6	211,04
	395	Кофейный напиток с молоком	180	56,7	25	4,8	67
	1	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	7,7	4,4	24,6	169,9
ИТОГО			407	96,6	59,3	59	447,94
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	420	Кисломолочный продукт	100	2,3	2,9	47,7	226,6
ИТОГО				2,3	2,9	47,7	226,6
ОБЕД							
	71	Щи из свежей капусты	180	3	4,6	16,6	119,5
	293	Гуляш из отварного мяса	80	2,1	14	5,2	229,5
	205	Макаронные изделия отварные	150	4,5	4,4	31,41	174,27
	355	Соус сметано-томатный	30	0,8	1,8	3,9	34,5
	376	Компот из сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3
		Помидор порционно (по сезону)	20				
		Хлеб ржаной	38	2,9	0,6	26,9	126
		Хлеб пшеничный	20	3,7	0,8	22,4	112
ИТОГО			696	57,9	28	84,8	731,57
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	215	Омлет	100	19,1	14,5	11,5	257,14
		Кисель «Витошка»	180	5,8	5	9,6	108
		Кондитерское изделие	20	3,8	0,4	24,6	117,5
		Соль за весь день	5	0	0	0	0
ИТОГО			370	32,1	26	76,1	583,38
ИТОГО за весь день			1573	188,9	116,2	267,6	1789,49

УТВЕРЖДАЮ
МБДОУ «Детский сад №30 «Родничок»
_____Сухарева С.Н.
«10» 01 2022 г.

МЕНЮ
Вторая неделя. День второй

	№ рицепт	Название блюд и продуктов	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	
ЗАВТРАК							
	168	Каша рисовая	180	32,8	30,1	32,9	227,84
	397	Какао с молоком	180	52,9	25,3	5	70,8
	3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	35/5/10	7,7	4,47	24,6	169,9
ИТОГО			410	93,4	39,8	62,5	468,54
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	399	Сок	100	0	0	25,4	101,5
ИТОГО			100	0	0	25,4	101,5
ОБЕД							
	34	Салат икринка	50	0,5	0,1	2,3	12,1
	74	Рассольник	180	3,4	1,7	21,9	141,2
	287	Тефтели мясные	70	16,9	17,7	9	262,34
	344	Рагу из овощей	150	2,8	0,7	18,2	115,7
	5	Напиток витаминный «Витошка»	180	28,2	0,2	6,5	44
		Хлеб ржаной	38	2,9	0,6	26,9	126
		Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117,5
ИТОГО			688	54,2	20,9	82,5	689,24
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	432	Оладьи печеные с повидлом	130	5,5	11	26,4	228,04
	419	Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,6	108
	386	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44
		Соль за весь день	5	0	0	0	0
ИТОГО			410	30,7	25,4	56,8	583,38
ИТОГО за весь день			1598	178,3	106,17	227,2	1842,66

УТВЕРЖДАЮ
МБДОУ «Детский сад №30 «Родничок»
Сухарева С.Н.
«10» 01 2022 г.

МЕНЮ
Вторая неделя. День третий

Сборник рецептур	№ техн.карты	Название блюд и продуктов	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	
ЗАВТРАК							
	314	Каша пшенная молочная	180	8,3	8,6	28,2	224,74
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	1	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,46	7,56	14,62	136
ИТОГО			402	39,9	17,3	52,9	430,04
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
		Сок	100	1,2	0,2	2,3	10,6
ИТОГО				1,2	0,2	2,3	10,6
ОБЕД							
	20	Салат из соленых огурцов с репчатым луком	30	1,5	4,2	6,4	69,2
	62	Свекольник со сметаной	180	2,3	2,3	15,2	115,4
	255	Котлеты рыбные	70	16,9	18,2	4,5	248,34
	355	Соус сметано-томатный	30	0,8	1,8	3,9	34,5
	315	Рис отварной	130	4,3	5,3	26,4	170,44
	376	Компот из сухофруктов	180	23,8	0	5,8	36,6
		Хлеб ржаной	38	2,9	0,6	16,9	87
		Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,4	59
ИТОГО			678	51,7	30,6	85,2	765,98
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	205	Макароны с маслом и сыром	130/15	8,3	8,6	28,2	224,74
	412	Чай с лимоном	180	27,7	0	0	13
	386	Фрукт /яблоко/	100	0,4	0,4	9,8	44
		Соль за весь день	5	0	0	0	0
ИТОГО			425	17	8,6	86,5	577,54
ИТОГО за весь день			1605	109,8	65,2	226,9	1787,16

УТВЕРЖДАЮ
МБДОУ Детский сад №30 «Родничок»
_____Сухарева С.Н.
«10» 01 2022 г.

МЕНЮ
Вторая неделя. День четвертый

Сборник рецептур	№ техн.карты	Название блюд и продуктов	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	
ЗАВТРАК							
	93	Суп молочный с вермишелью	180	32,8	30,1	32,9	227,84
	395	Кофейный напиток с молоком	180	56,9	25	4,8	67
	1	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	3,9	8,7	24,7	192,3
ИТОГО			402	89,1	63,8	62,4	485,14
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	399	Сок	100	1,2	0,2	2,3	10,6
ИТОГО				1,2	0,2	2,3	10,6
ОБЕД							
	12	Салат из кукурузы	30				
	77	Суп картофельный с рыбой	180	13.1	13,8	15,7	264,54
	143	Капуста тушеная	140	32,6	34,3	18,3	220,54
	312	Рулет куриный с яйцом	70				
	400	Кисель	180	28,1	0	5,8	38,6
		Хлеб ржаной	38	2,9	0,6	26,9	126
		Хлеб пшеничный	20	3,7	0,8	22,4	112
ИТОГО			658	76,7	48,7	66,7	649,68
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	248	Пудинг творожно-манный	130	19,1	14,5	11,7	257,14
		Сгущенное молоко	15	2	5,5	10,9	100,74
	411	Чай с сахаром	180	5,8	5	9,6	108
		Соль за весь день	5	0	0	0	0
ИТОГО			325	85,9	33,2	93,7	553,04
ИТОГО за весь день			1485	225,6	124,8	208,3	1698,46

УТВЕРЖДАЮ
МБДОУ «Детский сад №30 «Родничок»
_____Сухарева С.Н.
«_10_» ___01___2022 г.

МЕНЮ
Вторая неделя. День пятый

Сборник рецептур	№ техн.карты	Название блюд и продуктов	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	
ЗАВТРАК							
	314	Каша гречневая молочная	180	8	9,7	30,6	242
	397	Какао с молоком	180	4,4	4,80	23,4	145,6
	3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	35/5/10	3,9	8,7	24,7	192,3
ИТОГО			417	16,3	23,2	78,7	579,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	420	Кисло-молочный продукт	100	2,6	3,5	11	85
ИТОГО							
ОБЕД							
	63	Борщ со сметаной	180	3,1	2,4	18,6	133,5
	291	Запеканка картофельная с мясом	180	18,9	17,1	42,6	423,94
	355	Соус сметано-томатный	30	0,8	1,8	3,9	34,5
	21	Салат из квашенной капусты	50	0	0	0	0
	390	Компот из свежих плодов	180	28,2	0,2	6,5	44
		Хлеб ржаной	35	2,9	0,6	26,9	126
		Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,7	117,5
ИТОГО			680	53,7	22,1	98,6	761,94
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	437	Пирожок с повидлом	.110	38,7	39,6	74	519,64
	419	Молоко кипяченное	180	5,8	5	9,6	108
	386	Яблоко	150	0	0	25,9	124
ИТОГО			440	46,4	45,3	109,5	751,67
Соль за весь день			5				
ИТОГО за весь день			1637	215,4	137,5	325,3	2298,82