

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Бельковский ЦО

им. В.И. Протчева»



Алитовская Н.Н.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на 2023-2025 г.г.

МОУ «Бельковский ЦО им. В.И. Протчева»

структурное подразделение «Бельковский детский сад

1 день

№	Наименование блюда	Выход готовой продукции (в граммах)	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			
162	Каша овсяная (из геркулеса) жидкая	205	192,62
384	Чай с молоком	200	68,5
495	Бутерброд с маслом	40	181,04
		Итого:	441,74
2 ЗАВТРАК			
408	Сок	100	46,0
		итого	46,0
ОБЕД			
1	Салат витаминный	100	115,24
72	Суп картофельный с рыбой и сметаной	250/35	103,7/25,38
287	Курица отварная	70	197,16
181	Пюре гороховое с маслом	225	354,32
398	Компот из свежих яблок	200	60,68
	Хлеб ржаной	40	85,6
		итого	839,75
ПОЛДНИК			
405	Молоко	200	120,12
431	Булочка молочная	50	167,12
		итого	287,24
		Всего за день	1614,73

2 день

№	Наименование блюд	Выход готовой продукции (в граммах)	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			
155	Каша «Дружба»	205	160,4
384	Чай с молоком	200	68,5
495	Бутерброд с маслом	40	181,04
		итого	409,94
2 ЗАВТРАК			
	Яблоко	100	37
		итого	37
ОБЕД			
12	Салат из свежих огурцов	100	93,72
62	Борщ на к/б со сметаной	200	73,8
264	Гуляш	120	280,54
297	Гречка	100	149,94
398	Компот из свежих яблок	200	60,68
	Хлеб ржаной	40	85,6
		итого	744,28
ПОЛДНИК			
394	Кисель	200	121,52
447	Оладьи	165	522,8
		итого	644,32
		Всего за день	1835,54

3 день

№	Наименование блюд	Выход готовой продукции (в граммах)	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			
167	Каша рисовая молочная	205	176,86
384	Чай с молоком	200	68,5
492	Бутерброд с маслом	40	181,04
		итого	396,4
2 ЗАВТРАК			
	банан	100	89,0
		итого	89,0
ОБЕД			
8	Салат из моркови и яблок	100	114,74
67	Суп на к/б с зеленым горошком и сметаной	200	123,6
255	Котлета куриная	75	175,44
317	Картофельное пюре	100	91,42
398	Компот из свежих яблок	200	60,68
	Хлеб ржаной	40	85,6
		итого	651,48
ПОЛДНИК			
391	Кофейный напиток с молоком	200	90,56
	Вафли	40	64,77
		итого	155,33
		Всего за день	1292,21

4 день

№	Наименование блюд	Выход готовой продукции (в граммах)	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			
159	Каша манная молочная	205	215
384	Чай с молоком	200	68,5
495	Бутерброд с маслом	40	181,04
		итого	464,54
2 ЗАВТРАК			
408	Сок	100	60
		итого	60
ОБЕД			
14	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	114,74
82	Щи на к/б из свежей капусты со сметаной	200	88,28
291	Суфле куриное	75	247,44
303	Рис отварной	100	128,98
398	Компот из свежих яблок	200	60,68
	Хлеб ржаной	40	85,6
		итого	725,72
ПОЛДНИК			
406	Снежок	200	94,52
	Печенье	60	365,40
		итого	459,92
		Всего за день	1710,18

5 день

№	Наименование блюд	Выход готовой продукции (в граммах)	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			
157	Каша гречневая молочная	205	195,5
384	Чай с молоком	200	68,5
	Бутерброд с маслом	40	181,04
		ИТОГО	445,04
2 ЗАВТРАК			
	Банан	100	89,00
		ИТОГО	89,00
ОБЕД			
28	Салат из моркови с зеленым горошком	100	120,08
75	Суп лапша по-домашнему на к/б со сметаной	250	109,08
244	Голубцы ленивые	100	124,54
314	Картофель отварной	100	102,00
398	Компот из свежих яблок	200	60,68
	Хлеб ржаной	40	85,6
		ИТОГО	601,98
ПОЛДНИК			
388	Какао	200	150,87
202	Сырники из творога с маслом	155	287,12
		ИТОГО	437,99
		Всего за день	1574,01

6 день

№	Наименование блюд	Выход готовой продукции (в граммах)	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			
86	Суп молочный с макаронными изделиями	200	146,2
384	Чай с молоком	200	68,5
	Бутерброд с маслом	40	181,04
		итого	395,74
2 ЗАВТРАК			
	сок	100	46,0
		итого	46,0
ОБЕД			
35	Салат из свеклы отварной	100	70,2
67	Суп картофельный с бобовыми на к/б со сметаной	250	123,6
267	Тефтели из курицы с рисом (ежики)	100	163,7
311	Капуста тушеная	100	67,67
398	Компот из свежих яблок	200	60,68
	Хлеб ржаной	40	85,6
		итого	576,45
ПОЛДНИК			
405	молоко	200	120,12
	Печенье	40	365,4
		итого	485,52
		Всего за день	1503,71

7 день

№	Наименование блюд	Выход готовой продукции (в граммах)	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			
162	Каша геркулесовая молочная	205	192,62
384	Чай с молоком	200	68,5
	Бутерброд с маслом	40	181,04
		итого	442,16
2 ЗАВТРАК			
	Мандарины	100	40,00
		итого	40,00
ОБЕД			
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	134,3
74	Суп крестьянский на к/б со сметаной	200	114,0
247	Жаркое по-домашнему	220	316,64
398	Компот из свежих яблок	200	60,68
	Хлеб ржаной	40	85,6
		итого	711,22
ПОЛДНИК			
394	Кисель	200	121,52
	пряники	50	190,0
		итого	311,52
		Всего за день	1504,9

8 день

№	Наименование блюд	Выход готовой продукции (в граммах)	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			
85	Каша молочная пшеничная	205	201,5
384	Чай с молоком	200	68,5
495	Бутерброд с маслом	40	181,04
		ИТОГО	451,04
2 ЗАВТРАК			
	Сок	100	55,00
		ИТОГО	55,00
ОБЕД			
63	Рассольник ленинградский на к/б со сметаной	250	124,6
289	Плов с курицей	210	434,7
398	Компот из свежих яблок	200	60,68
	Хлеб ржаной	40	85,6
		ИТОГО	696,66
ПОЛДНИК			
50	Винегрет	200	115,24
383	Чай с лимоном	200	61,61
	Хлеб ржаной	40	45,4
		ИТОГО	222,25
		Всего за день	1549,55

9 день

№	Наименование блюд	Выход готовой продукции (в граммах)	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			
165	Каша пшеничная молочная	205	198,94
384	Чай с молоком	200	68,5
	Бутерброд с маслом	40	116,1
		ИТОГО	384,49
2 ЗАВТРАК			
	Сок	100	68,00
		ИТОГО	68,00
ОБЕД			
12	Салат из свежих огурцов	100	93,72
68	Суп фасолевый на к/б со сметаной	200	486,00
282	Азу	200	215,42
398	Компот из свежих яблок	200	60,68
	Хлеб ржаной	40	85,6
		ИТОГО	957,18
ПОЛДНИК			
405	Молоко	200	120,12
450	Булочка ватрушка	60	211,04
		ИТОГО	331,16
		Всего за день	1740,83

10 день

№	Наименование блюд	Выход готовой продукции (в граммах)	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			
168	Каша ячневая молочная	205	179,38
384	Чай с молоком	200	68,5
495	Бутерброд с маслом	40	181,04
		ИТОГО	428,92
2 ЗАВТРАК			
	яблоко	100	78,0
		ИТОГО	78,0
ОБЕД			
46	Салат овощной с зеленым горошком	100	107,7
65	Свекольник на к/б со сметаной	200	101,4
226	Котлета рыбная	75	127,2
317	Картофельное пюре	100	91,42
398	Компот из свежих яблок	200	60,68
	Хлеб ржаной	40	85,6
		ИТОГО	574,0
ПОЛДНИК			
406	Снежок	200	94,52
419	Блинчики с маслом	160	400,4
		ИТОГО	494,92
		Всего за день	1575,84