

«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 блюд	Выход готовой продукции (в граммах)	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			
189	Омлет с зелёным горошком	75	78,04
384	Чай с молоком	200	68,5
495	Бутерброд с маслом	40	181,04
		Итого:	327,58
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	131,8
287	Курица отварная	70	197,16
181	Пюре гороховое с пассированным луком	225	354,32
398	Компот из свежих яблок	200	60,68
	Хлеб ржаной	40	85,6
		Итого	944,8
ПОЛДНИК			
405	Молоко кипячёное	200	120,12
431	Булочка молочная	50	167,12
		Итого	287,24
		Всего за день	1605,62

2 день

№	Наименование блюда	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	Итого	409,94
2 ЗАВТРАК			
	Яблоко	100	37
	Итого	Итого	37
ОБЕД			
12	Салат из свежих огурцов	100	93,72
62	Борщ на к/б со сметаной	250	73,8
288	Курица в соусе с томатом (гуляш)	120	300,9
297	Гречка	100	149,94
398	Компот из свежих яблок	200	60,68
	Хлеб ржаной	40	85,6
	Итого	Итого	764,64
ПОЛДНИК			
394	Кисель	200	121,52
447	Оладьи	165	522,8
	Итого	Итого	644,32
	Всего за день		1855,9

3 день

№	Наименование блюда	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				
12	Салат из свежих огурцов	100		93,72
67	Суп из овощей на к/б и сметаной	250		109,52
255	Котлета куриная	75		154,81
317	Картофельное пюре	100		91,42
398	Компот из свежих яблок	200		60,68
	Хлеб ржаной	40		85,6
		Итого		595,75
ПОЛДНИК				
391	Кофейный напиток с молоком	200		90,56
	Вафли	40		64,77
		Итого		155,33
		Всего за день		1147,48

4 день

№	Наименование блюда	Выход готовой продукции (в граммах)	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			
160	Каша манная молочная	205	191,7
384	Чай с молоком	200	68,5
495	Бутерброд с маслом	40	181,04
	Итого	441,24	
2 ЗАВТРАК			
408	Сок	100	60
	Итого	60	
ОБЕД			
14	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	57,7
82	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	88,28
291	Суфле из курицы	75	247,44
303	Рис отварной	100	128,98
398	Компот из свежих яблок	200	60,68
	Хлеб ржаной	40	85,6
	Итого	668,68	
ПОЛДНИК			
406	Снежок	200	94,52
	Печенье	36	53,61
	Итого	148,13	
	Всего за день	1258,05	

5 день

№	Наименование блюда	Выход готовой продукции (в граммах)	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			
86	Суп молочный с макаронными изделиями	250	146,2
384	Чай с молоком	200	68,5
	Бутерброд с маслом	40	181,04
	Итого	Итого	395,74
2 ЗАВТРАК			
	сок	100	46,0
	Итого	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
293	Фрикадельки из курицы	75	142,72
311	Капустя тушеная	100	67,67
398	Компот из свежих яблок	200	60,68
	Хлеб ржаной	40	85,6
	Итого	Итого	550,47
ПОЛДНИК			
405	Молоко кипячёное	200	120,12
	Печенье	36	53,61
	Итого	Итого	173,73
	Всего за День	Всего за День	1165,94

6 день

№	Наименование блюда	Выход готовой продукции (в граммах)		Энергетическая ценность
ЗАВТРАК				
157	Каша гречневая молочная	205		195,48
384	Чай с молоком	200		68,5
	Бутерброд с маслом	40		181,04
		Итого		445,02
2 ЗАВТРАК				
	Банан	100		89,00
		Итого		89,00
ОБЕД				
28	Салат из белокочанной капусты с морковью	100		111,96
75	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/6 со сметаной	250		72,16
244	Голубцы ленивые (куриные)	75		124,54
314	Картофель отварной	100		102,00
398	Компот из свежих яблок	200		60,68
	Хлеб ржаной	40		85,6
		Итого		556,94
ПОЛДНИК				
388	Какао	200		150,87
202	пряник	50		190,0
		Итого		340,87
		Всего за день		1431,83

7 день

№	Наименование блюда	Выход готовой	Энергетическая
		продукции (в граммах)	
ЗАВТРАК			
162	Каша овсяная (из геркулеса) жидкая	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 с крупой на к/б со сметаной	250	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			
б/н	йогурт	200	220,0
	Печенье	36	53,61
		ИТОГО	273,61
		Всего за День	1466,99

8 день

№	Наименование блюда	Выход готовой продукции (в граммах)	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			
161	Каша молочная пшеничная	205	201,5
384	Чай с молоком	200	68,5
495	Бутерброд с маслом	40	181,04
	Итого	Итого	451,04
2 ЗАВТРАК			
	Сок	100	55,00
	Итого	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	Итого	696,66
ПОЛДНИК			
50	Винегрет овощной	100	115,24
383	Чай с лимоном	200	61,61
	Хлеб ржаной	40	45,4
	Итого	Итого	222,25
	Всего за день		1549,55

9 день

№	Наименование блюда	Выход готовой продукции (в граммах)	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			
165	Каша пшеничная молочная жидкая	205	198,94
384	Чай с молоком	200	68,5
	Бутерброд с маслом	40	116,1
	Итого	Итого	384,49
2 ЗАВТРАК			
	Сок	100	68,00
	Итого	Итого	68,00
ОБЕД			
12	Салат из свежих огурцов	100	93,72
67	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на к/б со сметаной	250	123,6
282	Азу	200	215,42
398	Компот из свежих яблок	200	60,68
	Хлеб ржаной	40	85,6
	Итого	Итого	579,02
ПОЛДНИК			
405	Молоко кипячёное	200	120,12
450	Булочка ватрушка	60	211,04
	Итого	Итого	331,16
	Итого	Итого	1362,67

10 день

№	Наименование блюда	Выход готовой продукции (в граммах)	Энергетическая ценность
168	Каша ячневая молочная вязкая	205	179,38
384	Чай с молоком	200	68,5
495	Бутерброд с маслом	40	181,04
	Итого	Итого	428,92
2 ЗАВТРАК			
	яблоко	100	78,0
	Итого	Итого	78,0
ОБЕД			
46	Салат овощной с зеленым горошком	100	107,7
65	Свекольник на к/б со сметаной	250	101,4
216	Рыба жареная	75	172,94
317	Картофельное пюре	100	91,42
398	Компот из свежих яблок	200	60,68
	Хлеб ржаной	40	85,6
	Итого	Итого	619,74
ПОЛДНИК			
406	Снежок	200	94,52
419	Блинчики с маслом	160	400,4
	Итого	Итого	494,92
	Всего за День		1621,58