

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 195»

И.А. Казанцева
Приказ №18 от 31.01.2024г.

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МДОУ «Детский сад № 195»

Согласовано
на совете родителей
протокол № 6 от 31.01.2024г.

Меню								
День первый								
Неделя: первая								
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У		мг	
Завтрак								
	Каша манная молочная	200	5,73	4,3	23,6	168,3	1,56	ТК 4
	Бутерброд с маслом	35/6	2,8	6,1	17,8	124,8	0,1	ТК 77
	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3	14,8	106,5	0	ТК54
	Итого		12,33	13,4	56,2	399,6	1,66	
2 завтрак								
	Сок	165	0,6	0	15,02	62,7	3	ТК 72
	Итого		0,6	0	15,02	62,7	3	
Обед								
	Суп картофельный с крупой	200	4,1	2,8	18,2	110,3	6,6	ТК 13
	Рагу из овощей с мясом	200	16,8	19	17,8	154,5	17,8	ТК 86
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,3	90,2	0,4	ТК 53
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	66,16	0	ТК 76
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	59,6	0	ТК 75
	Итого		30,68	29,17	89,21	749,3	55,52	
Уплотненный полдник								
	Вареники ленивые	150	17,36	14,5	27,68	283,35	0,53	ТК 8
	Соус сметанный сладкий	30	0,5	3	5,9	35,06	0,05	ТК 69
	Булочка сдобная	70	5,8	5,4	37,1	228,5	0	ТК49
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	7,3	30,8	0	ТК61
	Итого		23,78	22,93	77,98	577,71	0,58	
	Итого за день		84,72	65,5	238,41	1789,31	60,76	

Меню								
День второй								
Неделя: первая								
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У		мг	
Завтрак								
	Суп вермишелевый молочный	200	5,2	5,4	18,5	149,9	2,2	ТК 7
	Бутерброд с маслом, сыром	35/6/12	5,8	8,6	17,8	175,4	0,1	ТК 78
	Какао с молоком	200	4,1	3,3	14	104	1,6	ТК55
	Итого		15,1	17,3	50,3	429,3	3,9	
2 завтрак								
	Сок	180	0,6	0	15,02	62,7	3	ТК 57
	Итого		0,6	0	15,02	62,7	3	
Обед								
	Рассольник	200	2,2	3,4	15,2	106	7,3	ТК 12
	Тефтели мясные с рисом	80	12,1	11,8	21,6	251,9	0,64	ТК 23
	Соус белый основной	30	0,18	1,3	1,6	16,3	0,04	ТК 67
	Свекла тушеная	140	1,31	4,69	14,88	109,57	0	ТК 36
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0	14,4	60,1	3,1	ТК 52
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,7	0	ТК 76
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	59,6	0	ТК 75
	Итого		19,7	16,05	79,9	560,3	11,04	
Уплотненный полдник								
	Рыба тушеная с овощами в томате	100	11,1	6,2	4	120,9	2,59	ТК 33
	Каша гречневая	120	5,9	4,3	30,9	185,2	0	ТК 39
	Кондитерское изделие	50	0,5	0	40,7	155	0	ТК 65
	Кисель	200	0	0	23,2	90,1	0	ТК 56
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	59,6	0	ТК 75
	Итого		19,5	10,75	110,8	610,8	2,59	
	Итого за день		54,9	44,1	256,02	1663,1	20,53	

Меню								
День третий								
Неделя: первая								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	
			Б	Ж	У		мг	
Завтрак								
	Омлет натуральный	100	7,6	8,7	1,76	125,8	0,15	ТК 47
	Бутерброд с маслом	35/5	2,8	6,1	17,8	124,8	0,1	ТК 77
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3	14,8	106,5	0	ТК54
	Итого		14,2	17,8	34,36	357,1	0,25	
2 завтрак								
	Кисломолочный продукт	170	4,68	4,5	19,80	138,6	1,08	ТК 59
	Итого		4,68	4,5	19,8	138,6	1,08	
Обед								
	Борщ с картофелем и капустой	200	2,4	3,6	13,4	104	10,9	ТК 14
	Печень тушенная в сметане	80	14	7,8	5,6	167,32	10,5	ТК 24
	Пюре картофельное	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	ТК 37
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,3	90,2	0,4	ТК 53
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,7	0	ТК 76
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	59,6	0	ТК 75
	Итого		25,25	17,49	87,06	645,82	39,75	
Уплотненный полдник								
	Пудинг из творога с рисом	150	17,6	15,1	26,2	297,8	0,17	ТК 9
	Сметанный соус сладкий	20	0,183	2,4	4,1	21,32	0,035	ТК 69
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	7,3	30,8	0	ТК 61
	Кондитерское изделие	20	0,43	0,5	11,6	53,1	0	ТК 63
	Итого		18,333	18,03	49,2	403,02	0,205	
	Итого за день		62,463	57,82	190,42	1544,54	41,285	

Меню								
День четвертый								
Неделя: первая								
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У		мг	
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая	200	5,9	4,84	22,75	169,2	1,82	ТК 2
	Бутерброд с маслом,сыром	35/6/10	5,8	8,6	17,8	175,4	0,1	ТК 78
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3	14,8	106,5	0	ТК54
	Итого		15,5	16,44	55,35	451,1	1,92	
2 завтрак								
	Фрукт	150	1,4	0,3	12,96	64,5	96	ТК 72
	Итого		1,4	0,3	12,96	64,5	96	
Обед								
	Суп с клецками на к/б	200	5	3,3	24,9	156,5	5,3	ТК 15
	Запеканка из капусты и отварного мяса кур	200	16,62	16,04	23,78	300	88,8	ТК 25
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,3	90,2	0	ТК 53
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	66,16	0	ТК 76
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	59,6	0	ТК 75
	Итого		27,42	20,19	98,68	672,46	94,1	
Уплотненный полдник								
	Суфле рыбное	120	14,1	14	5,21	181,3	0,64	ТК 32
	Зеленый горошек отварной	40	1,2	0,08	2,6	16	0	ТК 43
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	7,3	30,8	0	ТК 61
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	59,6	0	ТК 75
	Итого		17,42	14,36	27,11	287,7	0,64	
	Итого за день		61,74	51,29	194,1	1,594	192,66	

Меню								
День пятый								
Неделя: первая								
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витами н С	
			Б	Ж	У		мг	
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная	200	7,682	8,09	30,022	223,4	1,73	ТК 7
	Бутерброд с маслом, сыром	35/6/10	5,86	8,6	17,8	175,4	0,1	ТК 78
	Какао с молоком	200	4,1	3,3	14	104	1,6	ТК55
	Итого		17,642	19,99	61,822	502,8	3,43	
2 завтрак								
	Кисломолочный продукт	160	5,4	4,5	19,80	142,2	1,08	ТК 58
	Итого		5,4	4,5	19,8	142,2	1,08	
Обед								
	Суп картофельный с горохом	200	6,7	2,4	21,74	139,8	5,2	ТК 16
	Макаронник с мясом	190	17,1	14,2	33,1	341,48	0,8	ТК 26
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,3	90,2	0,4	ТК 53
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	66,16	0	ТК 76
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	59,6	0	ТК 75
	Итого		29,6	17,45	104,84	697,24	6,4	
Уплотненный полдник								
	Пирожок с капустой яйцом	90	6,15	8,91	26,53	224,16	1,2	ТК 50
	сельдь	25	3,9	1,75	0	31,7		ТК39
	картофель тушеный	200	3,9	6,9	31,06	213,2	14,56	ТК 40
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	7,3	30,8	0	ТК 61
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	ТК 75/1
	Итого		17,23	17,99	84,21	585,3	15,76	
	Итого за день		69,872	59,93	270,672	1927,54	26,67	

Меню									
День шестой									
Неделя: вторая									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С		
							мг		
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша рисовая молочная	200	6,33	8	32,51	227,6		TK 6	
	Бутерброд с маслом	35/7	2,8	6,1	17,8	124,8	0,1	TK 77	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3	14,8	106,5	0	TK54	
	Итого		12,93	17,1	65,11	458,9	0,1		
2 завтрак									
	Сок	180	0,6	0	15,02	62,7	3	TK 57	
	Итого		0,6	0	15,02	62,7	3		
Обед									
	Свекольник со сметаной	200	3,9	3,5	13,3	106,9	11,2	TK 19	
	Гуляш из отварного мяса	50	12,9	16,7	3,28	238,7	1,1	TK 27	
	каша гречневая рассыпчатая	120	5,9	4,3	30,9	185,2	0	TK 39	
	Компот из сухо фруктов	200	0,5	0	21,3	90,2	0,4	TK 53	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	66,16	0	TK 76	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	59,6	0	TK 75	
	Итого		28,5	25,35	97,48	746,76	12,7		
Уплотненный полдник									
	Овощное рагу	200	4,27	7,3	23,48	184	48	TK 42	
	Ватрушка с повидлом	60	5,1	6,6	38	241,6	0,1	TK 51	
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	7,3	30,8	0	TK 61	
	Фрукт	150	0,64	0	15,68	74	16	TK 70	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	59,6	0	TK 75	
	Итого		12,13	14,18	96,46	590	64,1		
	Итого за день		54,16	56,63	274,07	1,858	79,9		

Меню								
День седьмой								
Неделя: вторая								
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У		мг	
Завтрак								
	Каша геркулесовая жидкая молочная	200	6,9	6,3	27,1	199,8	0,9	ТК 1
	Бутерброд с маслом	35/7	2,8	6,1	17,8	124,8	0,1	ТК 77
	Какао с молоком	150	2,7	2,1	9,9	74,26	1,2	ТК55
		200	4,1	3,3	14	104	1,6	
	Итого		13,8	15,7	58,9	428,6	2,6	
2 завтрак								
	Фрукт	150	0,64		15,68	74	16	ТК 70
	Итого		0,64	0	15,68	74	16	
Обед								
	Суп картофельный	200	4	3,8	19,3	141,4	12,5	ТК 18
	Ленивые голубцы с отварным мясом	230	8,1	10,3	21,48	240,2	53,22	ТК 28
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,3	90,2	0,4	ТК 53
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	66,16	0	ТК 76
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	59,6	0	ТК 75
	Итого		17,9	14,95	90,78	597,56	66,12	
Уплотненный полдник								
	Сырники из творога с морковью со сгущ. молоком	140/20	18,3	15,5	28,1	320,4	1,1	ТК 10
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	59,6	0	ТК 75
	Кондитерское изделие	25	2,2	5,7	19,8	139	0	ТК 64
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	7,3	30,8	0	ТК 61
	Итого							
			22,62	21,48	67,2	549,8	1,1	
	Итого за день		54,96	52,13	232,56	1649,96	85,82	

Ме ню								
День восьмой								
Неделя: вторая								
№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У		мг	
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	200	5,73	4,3	23,6	168,3	1,56	ТК 4
	Бутерброд с маслом	35/6	2,8	6,1	17,8	124,8	0,1	ТК 77
	Кофейный напиток с с молоком	200	3,8	3	14,8	106,5	0	ТК54
	Итого		12,33	13,4	56,2	399,6	1,66	
2 завтрак								
	Кисломолочный продукт	160	4,16	4	17,60	123,2	0,9	ТК 60
	Итого		4,16	4	17,6	123,2	0,9	
Обед								
	Суп овощной со сметаной	200	3,5	3,5	12,86	96,64	7,68	ТК 17
	картофельная запеканка с печенью							ТК 29
		230	17,089	12,627	39,146	339,25	34,224	
	Икра кабачковая	50	0,54	2,12	3,47	35,1	н	ТК 44
	Сок	180	0,6	0	15,02	62,7	3	ТК 57
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	66,16	0	ТК 76
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	59,6	0	ТК 75
	Итого		27,029	19,097	99,196	659,45	#ЗНАЧ!	
Уплотненный полдник								
	Макаронные изделия отварные	150	5,24	4,4	34,92	201,55	0	ТК 41
	Котлеты рыбные любительские	70	17,88	4,9	7,5	109,64	0,5	ТК 34
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,06	0	8,3	34,7	4	ТК 62
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	59,6	0	ТК 75
	Итого		25,18	9,55	62,72	405,49	4,5	
	Итого за день		68,699	46,047	235,716	1587,74	#ЗНАЧ!	

Меню									
День девятый									
Неделя: вторая									
№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С		
							мг		
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп гречневый молочный	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92	ТК 6 А	
	Бутерброд с маслом, сыром	35/6/10	5,8	8,6	17,8	175,4	0,1	ТК 78	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3	14,8	106,5	0	ТК54	
	Итого		14,42	16,68	49,44	414,3	1,02		
2 завтрак									
	Сок	170	0,6	0	15,02	62,7	3	ТК 57	
	Итого		0,6	0	15,02	62,7	3		
Обед									
	Свекла отварная дольками	55	0,9	0,06	6,22	28,73	8	ТК 45	
	Щи из свежей капусты с картофелем							ТК 20	
		200	4,3	3	14	107,9	14,78		
	Плов из мяса кур	200	17,7	19,5	35	353,7	1,3	ТК 30	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,3	90,2	0,4	ТК 53	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	66,16	0	ТК 76	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	59,6	0	ТК 75	
	Итого		0	0	0	0	0		
			28,7	23,41	105,22	706,29	24,48		
Уплотненный полдник									
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	13,66	9,04	9,92	350	25	ТК 79	
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	7,3	30,8	0	ТК 61	
	Пирожок с яблоком	75	6,1	6,8	36,8	244,4	0,7	ТК 48	
	Итого		19,88	15,87	54,02	625,2	25,7		
	Итого за день		63,6	55,96	223,7	1808,49	54,2		

Меню								
День десятый								
Неделя: вторая								
№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У		мг	
Завтрак								
	Каша " Дружба" молочная жидкая	200	5,45	4,6	23,1	167,6	1,4	ТК 5
	Бутерброд с маслом	35/7	2,8	6,1	17,8	124,8	0,1	ТК 77
	Какао на молоке	200	4,1	3,3	14	104	1,6	ТК55
	Итого		12,35	14	54,9	396,4	3,1	
2 завтрак								
	Кисломолочный продукт	170	4,8	4	17,60	126,4	0,9	ТК 58
	Итого		4,8	4	17,6	126,4	0,9	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,8	17,3	109,2	0	ТК 21
	Котлета мясная	70	13,06	10,46	8,65	181,62	0,1	ТК 31
	Капуста тушеная	150	4,15	10,38	12,45	159,32	29	ТК 38
	Кисель	200	0	0	23,2	90,1	0	ТК 56
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	66,16	0	ТК 76
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	59,6	0	ТК 75
	Итого		25,11	24,49	90,3	666	29,1	
Уплотненный полдник								
	Рыба запеченная под омлетом	130	19,3	14,3	4,2	237,1	0,13	ТК 35
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,06	0	8,3	34,7	4	ТК 62
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	59,6	0	ТК 75
	Фрукт	150	0,64	0	15,68	74	16	ТК 70
	Кондитерское изделие	20	0,87	1	23,2	106,2	0	ТК 63
	Итого		22,87	15,55	100,7	511,6	20,13	
	Итого за день		65,13	58,04	263,5	1700,4	53,23	