

Заведующий МБДОУ №34 г. Шахты

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Руководитель (ИП)

Чернов К.А.

НА 2025 -2026 год

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Омлет натуральный	90	2,78	4,32	19,18	92,8	Могильный 2017год№210
Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,20	пр-ое про-во
Чай с сахаром	180	0,24	0,00	5,88	24,12	Могильный 2017год№376
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	3,2	12,46	131,88	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	350	8,4	9,4	40,6	280	
2 Завтрак						
Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	пр-ое про-во
Обед						
Салат из капусты с морковью	30	0,5	3,05	2,9	40,75	Могильный 2017год№45
Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне	150	5,01	3,45	12,21	99,85	Могильный 2017год№102
Зразы мясные с яйцом	50	5,2	5,71	12,42	144,04	Могильный 2017год№274
Картофельное пюре	110	2,38	3,85	14,48	102,2	Могильный 2017год №128
Хлеб пшеничный	20	0,24	0,03	1,45	6,41	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	пром-ое пр-во
Компот из свежих плодов с витамином"С"	150	0,12	0,12	20,91	85,95	Могильный 2017год№342
Всего за обед	530	14,77	16,45	71,05	514	
Полдник						
Оладьи из творога с молоком сгущенным	130	4,33	6,6	21	134,7	Могильный 2017год№225
Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3	Могильный 2017год№382
Всего за полдник	280	7,83	9,3	30,5	210	
Итого за первый день	1260	31,50	35,25	152,25	1050,00	
ДЕНЬ 2						
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,09	2,84	21,57	135,92	Могильный 2017год№120

Чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0	6	25,08	Могильный 2017год №377
Бутерброд с маслом	35	2,07	6,56	13,03	119	Могильный 2017 год №1
Всего за завтрак	365	8,4	9,4	40,6	280	
2 Завтрак						
Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	пром-ое пр-во
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	155	3,64	3,8	7,84	85,52	Могильный 2017год №82
Котлеты рубленые из птицы	50	5,8	3,64	10,632	120,19	Могильный 2017год №294
Рис припущенный	110	2,64	6,6	26,18	146,63	Могильный 2017год №305
Икра свекольная	30	0,68	2,14	3,41	35,7	Могильный 2017год №75
Компот из смеси сухофруктов с витам.С	150	0,38	0	14,858	60,75	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	20	0,24	0,03	1,45	6,41	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	пром-ое пр-во
Всего за обед	535	14,7	16,45	71,05	490	
Полдник						
Ватрушка с творогом	75	3,65	5,25	24,8	158	Кучма 2016 №559,537
Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	Могильный 2017год №386
Всего за полдник	225	8	9	30,8	233	
Итого за второй день	1225	31,50	35,25	152,25	1050,00	
ДЕНЬ 3						
Завтрак						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	2,71	3,35	7,7	72,04	Могильный 2017год №183
Какао с молоком	160	3,73	2,88	10,13	80,32	Могильный 2017год №382
Бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,64	Могильный 2017год №2
Всего за завтрак	355	8,4	9,4	40,6	280	
2 Завтрак						
Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	пром-ое пр-во
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	3,87	2,08	13,88	89,7	Могильный 2017год №112
Голубцы с мясом(ленивые)	150	8,73	13,27	27,35	249,83	Могильный 2017год №287, 331

Морковь припущенная	30	0,46	0,74	2,86	19,86	Могильный 2017год №136
Кисель из свежих плодов (яблок) с вит.С	150	0,08	0,09	18,83	89,4	Могильный 2017год №352
Хлеб пшеничный	20	0,24	0,03	1,45	6,41	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	пром-ое пр-во
Всего за обед	520	14,7	16,45	71,05	490	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	75	6,7	9,22	24	195,8	Кучма 2016 №560,537
Чай с молоком	150	1,2	0,08	6,5	38,2	Могильный 2017год №378
Всего за полдник	225	7,9	9,3	30,5	234	
Итого за третий день	1200	31,50	35,25	152,25	1050,00	
ДЕНЬ 4						
Завтрак						
Каша молочная овсяная жидкая	150	3,29	6,2	23,14	125,83	Могильный 2017год №182
Чай с сахаром и лимоном	160	0,21	0	5	22,29	Могильный 2017год №377
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	3,2	12,46	131,88	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	350	8,4	9,4	40,6	280	
2 Завтрак						
Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	пром-ое пр-во
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	155	1,06	2,97	4,74	53,85	Могильный 2017год №88
Рыба, тушенная с овощами	60	5,85	2,97	2,28	63	Могильный 2017год №229
Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,94	3,58	24,01	144,28	Могильный 2017год №203
Свекла отварная	30	0,4	1,4	2,3	22,8	Могильный 2017год №52
Компот из свежих плодов с витамином "С"	150	0,12	0,12	20,91	85,95	Могильный 2017год №342
Хлеб пшеничный	25	0,30	0,04	1,81	8,01	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	пром-ое пр-во
Всего за обед	555	13,32	11,377	64,4	421,39	
Полдник						
Оладьи с повидлом	125	4,15	5,25	24,8	158	Могильный 2017год №401
Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	Могильный 2017год №386
Всего за полдник	275	8,5	9	30,8	233	

Запеканка из творога с соусом молочным сладким	130	2,54	5,25	24,8	158	Могильный 2017год №223,327
Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	Могильный 2017год №386
Всего за полдник	280	6,89	9	30,8	233	
Итого за седьмой	1300	31,50	35,25	152,25	1050,00	
ДЕНЬ 8						
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	150	2,56	4,3	15,51	66,6	Могильный 2017год №181
Кофейный напиток с молоком	180	3,48	2,64	10,2	77,4	Могильный 2017год №379
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	370	8,4	14,43	40,6	280	
2 Завтрак						
Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	пром-ое пр-во
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	155	1,06	2,97	4,74	53,85	Могильный 2017год №88
Печень тушенная в соусе	50	7,82	5,732	10,22	147,1	Могильный 2017год №261
Рис припущенный	110	2,64	6,6	26,18	146,63	Могильный 2017год №305
Морковь припущенная	30	0,46	0,74	2,86	19,86	Могильный 2017год №136
Компот из смеси сухофруктов с витам.С	150	0,38	0	14,858	60,75	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	30	0,36	0,05	2,17	9,61	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	пром-ое пр-во
Всего за обед	555	14,7	16,45	71,05	490	
Полдник						
Пирожок с повидлом	75	3,65	0,22	23,6	152,75	Могильный 2017год №406
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25	Могильный 2017год №385
Всего за полдник	225	8	3,97	30,8	233	
день	1250	31,50	35,25	152,25	1050,00	
ДЕНЬ 9						
Завтрак						
Каша молочная овсяная жидкая	150	3,29	6,2	23,14	125,83	Могильный 2017год №182
Чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0	6	25,08	Могильный 2017год №377
Бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,64	Могильный 2017год №2
Всего за завтрак	375	5,49	9,37	51,91	278,55	

2 Завтрак						
Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	пром-ое пр-во
Обед						
Суп картофельный на курином бульоне	150	1,41	1,69	10,12	68,4	Могильный 2017год №97
Салат из капусты с морковью	30	0,5	3,05	2,9	40,75	Могильный 2017год №45
Плов из птицы	150	10,76	11,283	29,04	239,94	Могильный 2017 год №291
Кисель из свежих плодов (яблок) с вит.С	150	0,08	0,09	18,83	89,4	Могильный 2017год №352
Хлеб пшеничный	25	0,30	0,04	1,81	8,01	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	пром-ое пр-во
Всего за обед	530	14,7	16,45	71,05	490	
Полдник						
Кондитерское изделие (печенье)	30	9,37	8,37	11,39	189,61	пром-ое пр-во
Чай с молоком	180	1,44	0,96	7,80	45,84	Могильный 2017год №378
Всего за полдник	210	10,81	9,33	19,19	235,45	
Итого за девятый день	1215	31,50	35,25	152,25	1050,00	
ДЕНЬ 10						
Завтрак						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	2,71	3,35	7,7	72,04	Могильный 2017год №183
Чай с сахаром	180	0,24	0,00	5,88	24,12	Могильный 2017год №376
Бутерброд с маслом	35	2,07	6,56	13,03	119	Могильный 2017 год №1
Всего за завтрак	365	5,02	9,91	26,61	215,16	
2 Завтрак						
Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	пром-ое пр-во
Обед						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,32	1,67	9,24	63,6	Могильный 2017 год №104
Жаркое по-домашнему из курицы	160	9,83	9,45	36,82	278,08	Роспотребнадзор, 2022г, №54-33м
Свекла отварная	30	0,4	1,4	2,3	22,8	Могильный 2017год №52
Компот из свежих плодов с витамином "С"	150	0,12	0,12	20,91	85,95	Могильный 2017год №342
Хлеб пшеничный	20	0,24	0,03	1,45	6,41	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	пром-ое пр-во
Всего за обед	530	13,23	12,91	77,4	491,64	
Полдник						
Булочка Российская	60	6,8	8,92	24,3	194,8	Могильный 2017год №430

Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3	Могильный 2017год №382
Всего за полдник	210	10,3	11,62	33,8	270,1	
Итого за десятый день	1205	28,95	34,84	147,61	1023,90	
Среднее значение за период	1242,5	31,223	34,86	151,174	1052,1	
всего за 10 дней	12425	312,23	348,60	1511,74	10521,00	