

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 27
«Рябинка» города Новочебоксарска
Чувашской Республики
В.Н. Балуква

Приказ №101 от 11.05.2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

I НЕДЕЛЯ

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций(г)		Наименование блюд	Объем порций(г)	
	возраст			возраст			возраст	
1 ДЕНЬ	возраст		2 ДЕНЬ	возраст		3 ДЕНЬ	возраст	
Первая неделя, понедельник	1-3	3-7	Первая неделя, вторник	1-3	3-7	Первая неделя, среда	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>	<u>Ккал</u>	<u>Ккал.</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Ккал</u>	<u>Ккал.</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Ккал</u>	<u>Ккал.</u>
Вермишель с маслом- №106	110 148,83	130 175,89	Каша пшеничная молочная жидкая- №94	150 148,09	200 197,44	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная- №93	150 140,58	200 187,44
Яйцо куриное вареное -№306	1/2 31,5	1 63,0	Какао с молоком- №135	170 101,92	180 107,92	Кофейный напиток с молоком-№155	170 98,37	180 104,16
Кофейный напиток черный-№141	170 40,69	180 43,09	Масло сливочное №127-1	5 33,05	7 46,27	Сыр-№7	10 36,0	14 50,4
Печенье-№128	25 108,5	30 130,2	Батон-№133	25 58,0	30 69,6	Батон-№133	25 58,0	30 69,6
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Яблоко -№89(ясли) Сок фрукт.-№160(сад)	60 24,95	100 38,0	Банан-№86	60 54,6	70 63,7	Груша-№87	62 25,2	70 30,1
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
			Салат из моркови с яблоками № 167	40 44,0	50 54,99	Салат витаминный- №175	40 47,19	50 58,99
Суп гороховый №88	180 92,9	200 103,2	Ши из квашеной капусты-№197)	180 63,32	200 70,36	Борщ со сметаной № 6	180 52,5	200 58,33
Рагу овощное с мясом № 331	150 93,33	200 124,44	Котлета рыбная паровая / №65	60 93,89	70 109,54	Шницель мясной запеченный -№54	60 143,6	70 167,53
Напиток из изюма витам. / №146	150 64,36	180 77,24	Пюре картофельное №6	110 106,11	130 125,41	Макароны отварные со слив. маслом-№107 Соус томатный с маслом слив.-№176	110/30 151,8 23,74	130/30 179,4 23,74
Хлеб ржаной-№130	40 82,0	50 102,5	Компот из сухофруктов витам.- №154	150 63,3	180 75,96	Напиток из свежих фруктов витам.-№144	150 44,22	180 53,06
			Хлеб ржаной-№130	40 82,0	50 102,5	Хлеб ржаной-№130	40 82,0	50 102,5

<u>Полдник</u>			<u>Полдник</u>			<u>Полдник</u>		
Молоко кипяченое-№157	180 93,96	200 104,4	Кисель №516	170 207,4	180 219,6	Ряженка №136-сад Молоко кипяченое-№157-ясли	180 93,96	200 138,4
Батон-№133	25 58,0	30 69,6	Ватрушка с творогом/№29 Булочка «Дорожная» №26 (ясли)	60 213,5	80 310,54	Батон-№133	25 58,0	30 69,6
<u>Ужин</u>			<u>Ужин</u>			<u>Ужин</u>		
1.Пудинг творожный запеченный-№17 Сладкий соус-№77	150/40 273,8/ 41,1	180/40 328,64/ 41,1	Рис в молоке-№100	180 136,11	200 151,24	1.Курица тушеная с картофелем-№8	150 243,73	200 324,98
Чай с сахаром-№148	180 77,4	200 86	Чай с лимоном-№149	180 46,8	200 52,0	Чай с сахаром-№148	180 77,4	200 86
Батон-№133	25 58,0	30 69,6	Батон-№133	25 58,0	30 69,6	Конфета шоколадная- №127	20 79,2	25 99,0
						Батон-№133	25 58,0	30 69,6

I НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Объем порций (г)		Наименование блюда	Объем порций (г)	
4 ДЕНЬ Первая неделя, четверг	возраст		5 ДЕНЬ Первая неделя, пятница	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-5
<u>Завтрак</u>	<u>Ккал</u>	<u>Ккал</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Ккал</u>	<u>Ккал</u>
Каша ячневая молочная-№99	150 153	200 204	Каша манная молочная жидкая- №103	150 148,08	200 197,44
Чай сладкий с молоком –№161	170 115,6	180 122,4	Кофейный напиток черный-№141	170 40,69	180 43,09
Масло сливочное №127-1	5 33,05	7 46,27	Масло сливочное №127-1	5 33,05	7 46,27
Батон-№133	25 58,0	30 69,6	Батон-№133	25 58,0	30 69,6
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Яблоко -№89	60 24,95	70 25,62	Апельсин-№88	60 24,0	70 28
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
	180 110,41	200 122,68	Салат из квашеной капусты с луком-№165)	45 45,22	50 56,52
Суп с клецками на мясном бульоне- №207	150 222	200 296	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне –№202	180 93,24	200 103,6
Голубцы ленивые с отварным мясом в сметанном соусе-№45	150 161,4	200 215,21	Суфле из отварной птицы-№10	60 207,72	70 276,96
			Пюре картофельное №6	110 106,11	130 125,41
Напиток из изюма витам. / №146	40 82,0	50 102,5	Компот из сухофруктов витам.- №154	150 63,3	180 75,96
Хлеб ржаной-№130			Хлеб ржаной-№130	40 82,0	50 102,5
<u>Полдник</u>			<u>Полдник</u>		

Молоко кипяченое-№157	180 93,96	200 104,4	Кисель из повидла №151	170 113,8	180 120,47
Пряники	40 146,4	40 146,4	Булочка сдобная №34	50 171,15	70 239,63
Ужин			Ужин		
Салат свекольный с яблоками №184	40 44,98	50 56,23	Каша «Дружба» молочная-№102	150 148,08	200 197,44
Каша гречневая рассыпчатая-№92	110 141,6	130 167,35	Чай с сахаром №148(ясли)	180 77,4	
Лимонный напиток-№142	180 52,2	200 58,0	Чай с фруктовым соком №162		200 58,8
Батон-№133	25 58,0	30 69,6	Батон-№133	25 58,0	30 69,6

II неделя

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций(г)		Наименование блюд	Объем порций(г)	
	1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7
6 ДЕНЬ Вторая неделя, понедельник	возраст		7 ДЕНЬ Вторая неделя, вторник	возраст		8 ДЕНЬ Вторая неделя, среда	возраст	
Завтрак	<i>Ккал</i>	<i>Ккал</i>	Завтрак	<i>Ккал</i>	<i>Ккал</i>	Завтрак	<i>Ккал</i>	<i>Ккал</i>
Каша пшеничная с маслом-№94	150 140,58	200 187,44	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная-№93	150 140,58	200 187,44	Каша рисовая молочная-№95	150 148,08	200 197,44
Кофейный напиток черный-№141	170 40,69	180 43,09	Чай сладкий с молоком –№161	170 122,4	180 129,6	Кофейный напиток с молоком-№155	170 98,37	180 104,16
Печенье-№128	25 108,5	30 130,2	Масло сливочное №127-1	5 33,05	7 46,27	Сыр-№7	10 36,0	14 50,4
			Батон-№133	25 58,0	30 69,6	Батон-№133	25 58,0	30 69,6
Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак		
Яблоко -№89(ясли) Сок фрукт-№160(сад)	60 24,95	100 38,0	Банан-№86	60 54,6	70 63,7	Груша-№87	62 25,2	70 30,1
Обед			Обед			Обед		
Салат свекольный-№174	40 42,79	50 53,49	Салат из св.капусты и моркови №164	40 41,99	50 52,49	Салат из моркови с изюмом-№178	40 54	50 67,5
Суп овощной со сметаной -№206	180 73,8	200 82,0	Рассольник со сметаной -№187	180 84,6	200 94,0	Суп свекольный со сметаной-№196	180 75,13	200 83,48
Плов из отварной говядины -№61	150 250,74	180 300,89	Суфле из отварной рыбы-№65	60 78,78	70 91,91	Котлета мясная рубленая -№49//	60 135,23	70 157,76
Напиток из изюма витам. / №146	150 64,36	180 77,24	Пюре картофельное №6	110 106,11	130 125,41	Каша гречневая рассыпчатая-№92 Соус томатный с маслом слив.-№176	110 141,6 30 23,74	130 167,35 30 23,74
Хлеб ржаной-№130	40 82,0	50 102,5	Компот из свежих фруктов витам.-№138	150 45,02	180 54,18	Напиток из сухофруктов витам.-№159	150 63,3	180 75,96
			Хлеб ржаной-№130	40 82,0	50 102,5	Хлеб ржаной-№130	40 82,0	50 102,5

<u>Полдник</u>			<u>Полдник</u>			<u>Полдник</u>		
Молоко кипяченое-№157	180 93,96	200 104,4	Кисель №516	170 207,4	180 219,6	Молоко кипяченое-№157	180 93,96	200 104,4
Батон	25 58	30 69,6	Блины с повидлом-№33//	70/20 224,23	80/20 249,14	Пряники	40 146,4	40 146,4
<u>Ужин</u>			<u>Ужин</u>			<u>Ужин</u>		
Запеканка творожная-№15// Сладкий соус-№77	150 301,6 40 41,1	180 362,0 40 41,1	Вермишель отварная в молоке жидкая -№96	180 167,72	200 186,36	1Капуста тушеная - №112 Яйцо вар. -№306	150 101,17 1/2 31,5	200 121,37 1шт 63,0
Чай с сахаром-№148	180 77,4	200 86	Лимонный напиток-№142	180 52,2	200 58,0	Чай с сахаром №148-ясли Чай с фрук.соком - №162-сад	180 77,4	200 58,8
Батон-№133	25 58,0	30 69,6	Батон-№133	25 58,0	30 69,6	Батон-№133	25 58,0	30 69,6

II неделя

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
9 ДЕНЬ Вторая неделя, четверг	возраст		10 ДЕНЬ Вторая неделя, пятница	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-5
<u>Завтрак</u>	<i>Ккал</i>	<i>Ккал</i>	<u>Завтрак</u>	<i>Ккал</i>	<i>Ккал</i>
Каша ячневая молочная-№99	150 153	200 204	Каша манная молочная жидкая-№103	150 148,08	200 197,44
Какао с молоком-№135	170 101,92	180 107,92	Кофейный напиток черный-№141	170 40,69	180 43,09
Масло сливочное №127-1	5 33,05	7 46,27	Масло сливочное №127-1	5 33,05	7 46,27
Батон-№133	25 58,0	30 69,6	Батон-№133	25 58,0	30 69,6
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Апельсин-№88	60 24,0	70 28	Яблоко -№89	60 24,95	70 25,62
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат из соленых огурцов и с репч. луком-№179 //	40 28,8 42,1	50 36,0 52,6	Салат из квашеной капусты с яблоками-№177	40 41,56	50 51,95
Щи со сметаной-№208	180 68,4	200 76,0	Суп на курином бульоне с гречками со сметаной -№203	180 107,12	200 119,02
Мясо тушеное с картофелем-№56	150 229,13	200 305,5	Биточки, припущенные из кур	60 147,4	70 172
Напиток из изюма витам. / №146	150 64,36	180 77,24	Рис отварной-№110	110 145,2	130 171,6
			Компот из сухофруктов витам.-№154	150 63,3	180 75,96
Хлеб ржаной-№130	40 82,0	50 102,5	Хлеб ржаной-№130	40 82,0	50 102,5
<u>Полдник</u>			<u>Полдник</u>		
			1.Пирожки печеные с капустой №35		80 199,33

Йогурт-№536(Биолакт)	100 87,0	125 108,7	Ясли -Булочка сдобная №34	50 171,15	
Батон-№133	25 58,0	30 69,6	Кисель из повидла №151	170 113,8	180 120,47
<u>Ужин</u>			<u>Ужин</u>		
Печень говяжья по-строгановски - №51 Макароны отварные со слив. маслом-№107	60/30 141,59 152,52	60/30 141,59 180,24	Каша пшённая молочная жидкая- №104	150 148,08	200 197,44
Чай с лимоном-№149	180 46,8	200 52,0	Чай с сахаром-№148	180 77,4	200 86
Батон-№133	25 58,0	30 69,6	Батон-№133	25 58,0	30 69,6