

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 20
Т.Г. Макина
Приказ № 29(ОВ) от 04.06.2024 г.



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №20
городского округа Вичуга для детей дошкольного возраста
с 10,5 часовым режимом пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		ценность		
		1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	
Неделя 1												
День 1												
завтрак	Макароны отварные с яйцом	120	140	7,36/	8,43/	6,4/	7,3/	25,2/	31,4/	200/	240,6/	4
	(с кабачковой икрой)	30	30	6,41	7,48	3,64	4,55	27,1	33,3	189,4	229,9	
	Чай сладкий	150	180	-	-	-	-	8	9	30,3	34,1	
	Хлеб пшеничный с маслом	25	35	1,95	2,35	4,65	5,38	12,3	14,76	105,9	127,1	
		5	7									15
итого за завтрак		324/330	386/392	9,31/8,36	10,78/9,83	11,1/8,29	12,7/9,93	45,5/47,4	55,2/57,06	336,2/325,6	401,8/391,1	
второй завтрак	Витаминный напиток	100	100	0,096	0,096	-	-	8,82	8,82	35,3	35,3	20
итого за второй завтрак		100	100	0,096	0,096	-	-	8,82	8,82	35,3	35,3	
обед	Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	200	3,78	4,46	3,98	5,0	15,77	18,91	110,9	133,6	42
	Гуляш из курицы	50	70	20,07	23,81	23,08	26,84	27,66	34,18	394,7	483,9	50
	Рис отварной	100	130									54
	Компот из сухофруктов	150	180	0,14	0,16	-	-	13,7	15,4	54,9	61,4	25
	Хлеб ржаной	30	40	2,0	2,64	0,36	0,48	10,2	13,6	54,3	72,4	
итого за обед		480	620	25,99	31,07	27,42	32,33	67,33	82,1	614,8	751,3	
полдник	Каша манная молочная	100	100	4,32	4,32	5,7	5,7	19,56	19,56	159,8	159,8	8
	Кисель	150	180	-	-	-	-	25,33	30,92	99,4	121,4	29
	Хлеб пшеничный	25	35	1,92	2,31	0,75	0,9	12,25	14,7	70,5	84,6	
итого за полдник		275	315	6,24	6,63	6,45	6,6	57,14	65,2	329,7	365,7	
Итого за день:		1179/1185	1421/1427	41,6/40,7	48,6/47,6	45,0/42,2	51,6/48,9	178,8/180,7	211,3/213,2	1316/1305	1554/1543	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	
Неделя 1 День 2												
завтрак	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150 25	170 30	7,4	8,4	44,6	51,1	32,3	38,9	568,5	658,7	14
	Чай сладкий	150	180	-	-	-	-	8	9	30,3	34,1	26
	Хлеб пшеничный с маслом	25 5	35 7	1,95	2,35	4,65	5,38	12,3	14,76	105,9	127,1	15
итого за завтрак		355	422	9,35	10,75	49,25	56,5	52,6	62,66	704,7	819,9	
второй завтрак	Витаминный напиток	100	100	0,096	0,096	-	-	8,82	8,82	35,3	35,3	20
итого за второй завтрак		100	100	0,096	0,096	-	-	8,82	8,82	35,3	35,3	
обед	Суп рыбный	150	200	6,96	9,33	3,64	3,84	16,1	21,6	130,7	165,0	36
	Жаркое по домашнему с курой	150	200	17,42	20,64	19,53	22,31	32,05	36,1	376,5	430,9	52
	Кисель	150	180	-	-	-	-	25,33	30,92	99,4	121,4	29
	Хлеб ржаной	30	40	2,0	2,64	0,36	0,48	10,2	13,6	54,3	72,4	
итого за обед		480	620	26,3	32,61	23,53	26,63	83,68	102,2	660,9	789,7	
полдник	Гороховое пюре	100	120	13,8	16,1	0,96	1,02	39,0	40,0	194,0	226,1	105
	Печенье	20	20	1,56	1,56	1,6	1,6	15,2	15,2	82,8	82,8	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,14	0,16	-	-	13,7	15,4	54,9	61,4	25
	Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,54	0,45	0,6	7,35	9,8	42,3	56,4	
итого за полдник		285	340	16,6	19,4	3,0	3,2	75,2	80,4	374	426,7	
Итого за день:		1220	1482	52,3	62,8	75,8	86,3	220,3	254,1	1775	2071	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	
Неделя 1 День 3												
завтрак	Каша пшенная молочная	150	200	5,91	6,1	3,7	4,8	35,9	41,3	232,5	282,7	9
	Кофейный напиток	150	180	2,86	3,4	3,5	4,2	4,7	5,6	95,0	99,5	28
	Хлеб пшеничный с маслом	25 5	35 7	1,95	2,35	4,65	5,38	12,3	14,76	105,9	127,1	15
итого за завтрак		330	422	10,7	11,8	11,85	14,4	52,9	61,7	433,4	509,3	
второй завтрак	Витаминный напиток	100	100	0,096	0,096	-	-	8,82	8,82	35,3	35,3	20
итого за второй завтрак		100	100	0,096	0,096	-	-	8,82	8,82	35,3	35,3	
обед	Лапша молочная	150	200	4,43	5,31	6,81	8,33	18,1	21,8	154,76	187,8	38
	Греча с курой	150	200	15,6	19,4	17,2	20,97	23,67	30,99	338,5	424,6	73
	Тефтели из куры	50	70	15,4	22,3	12,7	24,4	22,8	37,47	333,0	497,58	
	Греча отварная	100	130									
	Кисель	150	180	-	-	-	-	25,33	30,92	99,4	121,4	29
	Хлеб ржаной	30	40	2,0	2,64	0,36	0,48	10,2	13,6	54,3	72,4	
итого за обед		480/ 480	620/ 620	22,03/ 21,83	27,35/ 30,25	24,37/ 19,9	29,78/ 33,21	77,3/ 76,43	97,31/ 103,79	801,7/ 641,46	806,2/ 879,2	
полдник	Оладьи со сгущенным молоком (с маслом, с сахаром)	120 25 5/5	150 30 5/5	10,4 8,72	11,8 9,72	13,1 15,0	15,6 17,1	59,6 50,6/58,6	70,0 58,3/67,3	402,6 377/407,3	473,5 432/466,1	103
	Чай сладкий	150	180	-	-	-	-	8	9	30,3	34,1	26
	итого за полдник		280/295	340/360	10,4	11,8	13,1	15,6	67,6	79,0	432,9	507,6
Итого за день:		1225/ 1190	1525/ 1482	43,2/ 41,0	51,0/ 51,9	49,3/ 46,75	59,78/ 64,71	206,62/ 196,8	246,83/ 241,6	1703/ 1517	1858/ 1890	

Прием пищи Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	
Неделя 1 День 4												
	Каша геркулесовая молочная	150	200	5,91	6,1	3,7	4,8	35,9	41,3	232,5	282,4	2
	Чай сладкий	150	180	-	-	-	-	8	9	30,3	34,1	26
	Хлеб пшеничный с маслом	25 5	35 7	1,95	2,35	4,65	5,38	12,3	14,76	105,9	127,1	15
итог за завтрак		330	422	7,86	8,45	8,35	10,18	56,2	65,0	368,7	443,6	
второй завтрак	Витаминный напиток	100	100	0,096	0,096	-	-	8,82	8,82	35,3	35,3	20
итого за второй завтрак		100	100	0,096	0,096	-	-	8,82	8,82	35,3	35,3	
обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	200	3,95	4,56	5,07	5,14	14,6	18,5	124,1	143,7	135
	Овощное рагу с курой	150	200	15,7	18,4	14,4	18,4	14,8	21,4	248,6	322,4	106
	Кисель	150	180	-	-	-	-	25,33	30,92	99,4	121,4	29
	Хлеб ржаной	30	40	2,0	2,64	0,36	0,48	10,2	13,6	54,3	72,4	
итого за обед		480	620	21,65	25,6	19,83	24,02	64,93	84,42	526,4	659,9	
полдник	Пирог с яйцом	60	70	6,09	7,15	6,23	7,35	32,28	40,7	212,9	258,8	61
	Кофейный напиток	150	180	2,86	3,4	3,5	4,2	4,7	5,6	95,0	99,5	28
итого за полдник		210	250	8,95	10,55	9,73	11,55	36,98	46,3	307,9	358,3	
Итого за день:		1120	1392	38,56	44,69	37,91	45,75	166,93	204,5	1238	1497	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	
Неделя 1 День 5												
завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	5,91	6,1	3,7	4,8	35,9	41,3	232,5	282,4	9
	Чай сладкий	150	180	-	-	-	-	8.0	9.0	30.3	34.1	26
	Хлеб пшеничный с маслом	25 5	35 7	1,95	2,35	4,65	5,38	12,3	14,76	105,9	127,1	15
итого за завтрак		330	422	7,86	8,45	8,35	10,18	56,2	65,1	368,7	443,6	
второй завтрак	Витаминный напиток	100	100	0,096	0,096	-	-	8,82	8,82	35,3	35,3	20
итого за второй завтрак		100	100	0,096	0,096	-	-	8,82	8,82	35,3	35,3	
обед	Борщ с курой	150	200	3,82	4,41	3,94	4,97	15,25	20,0	110,5	140,7	41
	Котлета куриная	60	70	18,48	20,41	25,16	28,95	9,0	9,79	343,3	388,7	71
	Картофельное пюре	120	130	5,03	5,43	5,59	6,4	32,99	36,4	202,86	225,95	55
	Компот из сухофруктов	150	180	0,14	0,16	-	-	13,7	15,4	54,9	61,4	25
	Хлеб ржаной	30	40	2,0	2,64	0,36	0,48	10,2	13,6	54,3	72,4	
итого за обед		510	620	29,47	33,05	35,05	40,8	81,1	95,19	765,86	889,15	
полдник	Печенье	40	40	3.12	3.12	3.2	3.2	30.4	30.4	165.6	165.6	
	Кофейный напиток	150	180	2.86	3.4	3.5	4.2	4.7	5.6	95.0	99.5	28
итого за полдник		190	220	5,98	6,52	6,7	7,4	35,1	36,0	260,6	265,1	
Итого за день:		1130	1362	43,4	48,1	50,1	58,4	181,2	205,1	1430	1633	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	
Неделя 2 День 6												
завтрак	Греча рассыпчатая с сахарным песком	120 5	140 5	4,65	5,18	4,36	5,3	32,8	37,0	219,9	250,3	10
	Чай сладкий	150	180	-	-	-	-	8	9	30,3	34,1	26
	Хлеб пшеничный с маслом	25 5	35 7	1,95	2,35	4,65	5,38	12,3	14,76	105,9	127,1	15
итого за завтрак		305	367	6,6	7,53	9,01	10,7	53,1	60,8	356,1	411,5	
второй завтрак	Витаминный напиток	100	100	0,096	0,096	-	-	8,82	8,82	35,3	35,3	20
итого за второй завтрак		100	100	0,096	0,096	-	-	8,82	8,82	35,3	35,3	
обед	Суп овощной на курином бульоне	150	200	3,78	4,46	3,98	5,01	15,77	18,19	110,9	133,6	42
	Гуляш из курицы	60	70	19,05	22,5	20,2	23,6	32,78	36,7	403,6	469,1	50
	Макароны отварные	120	130									5
	Компот из сухофруктов	150	180	0,14	0,16	-	-	13,7	15,4	54,9	61,4	25
	Хлеб ржаной	30	40	2,0	2,64	0,36	0,48	10,2	13,6	54,3	72,4	
итого за обед		510	620	24,97	29,76	24,54	29,1	72,45	83,9	623,7	736,5	
полдник	Каша пшениная молочная	100	100	4,89	4,89	7,16	7,16	21,5	21,5	159,8	159,8	168
	Яйцо	½ (24г)	½(24г.)	3,05	3,05	2,76	2,76	0,168	0,168	37,7	37,7	
	Кисель	150	180	-	-	-	-	25,33	30,92	99,4	121,4	29
	Хлеб пшеничный	25	35	1,92	2,31	0,75	0,9	12,25	14,7	70,5	84,6	
итого за полдник		299	339	9,86	10,25	10,67	10,82	59,3	67,3	367,4	403,5	
Итого за день:		1214	1426	41,1	47,63	44,22	50,62	193,6	220,7	1382	1586	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	
Неделя 1 День 7												
завтрак	Каша манная молочная	150	200	5,91	6,1	3,7	4,8	35,9	41,3	182,8	213,4	12
	Кофейный напиток	150	180	2,86	3,4	3,5	4,2	4,7	5,6	95,0	99,5	28
	Хлеб пшеничный с маслом	25 5	35 7	1,95	2,35	4,65	5,38	12,3	14,76	105,9	127,1	15
итого за завтрак		330	422	10,72	11,85	11,85	14,38	52,9	61,66	383,7	440	
второй завтрак	Витаминный напиток	100	100	0,096	0,096	-	-	8,82	8,82	35,3	35,3	20
итого за второй завтрак		100	100	0.096	0.096	-	-	8.82	8.82	35.3	35.3	
обед	Рассольник на курином бульоне	150	200	4,36	4,77	4,24	5,3	18,71	21,7	134,0	156,5	36
	Картофель тушеный с курой	150	200	17,42	20,64	19,53	22,31	32,05	36,1	376,8	430,9	52
	Компот из сухофруктов	150	180	0,14	0,16	-	-	13,7	15,4	54,9	61,4	25
	Хлеб ржаной	30	40	2,0	2,64	0,36	0,48	10,2	13,6	54,3	72,4	
итого за обед		480	620	23,92	28,2	24,13	28,1	74,66	86,8	620,0	721,2	
полдник	Салат овощной	50	60	1,2	1,35	1,98	2,97	8,38	10,17	54,28	70,14	16
	Печенье	20	20	1.56	1.56	1.6	1.6	15.2	15.2	82.8	82.8	
	Чай сладкий	150	180	-	-	-	-	8	9	30,3	34,1	26
итого за полдник		220	260	2,76	2,91	3,58	4,57	31,6	34,4	167,4	187,0	
Итого за день:		1130	1402	37,5	43,1	39,5	47,1	168,0	191,6	1206	1383	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	
Неделя 2 День 8												
завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	4,88	6,4	4,36	7,32	17,53	20,74	232,5	282,4	8
	Кофейный напиток	150	180	2,86	3,4	3,5	4,2	4,7	5,6	95,0	99,5	28
	Хлеб пшеничный с маслом	25 5	35 7	1,95	2,35	4,65	5,38	12,3	14,76	105,9	127,1	15
итого за завтрак		330	422	9,69	12,15	1251	16,9	34,53	41,1	433,4	509,0	
второй завтрак	Витаминный напиток	100	100	0,096	0,096	-	-	8,82	8,82	35,3	35,3	20
итого за второй завтрак		100	100	0,096	0,096	-	-	8,82	8,82	35,3	35,3	
обед	Суп гороховый с курой	150	200	10,5	11,74	6,96	8,11	19,27	26,06	178,43	221,73	37
	Ёжики с соусом (плов с курой)	130 30/ 150	150 30/ 200	20,25/ 15,6	22,79/ 19,5	17,6/ 17,2	19,6/ 21,96	20,0/ 24,1	24,5/ 31,4	339,6/ 340,3	388,0/ 435,4	92
	Компот из сухофруктов	150	180	0,14	0,16	-	-	13,7	15,4	54,9	61,4	25
	Хлеб ржаной	30	40	2,0	2,64	0,36	0,48	10,2	13,6	54,3	72,4	
	итого за обед	490/ 480	600/ 620	32,89/ 28,24	37,33/ 34,04	24,9/ 24,52	28,2/ 30,55	63,17/ 67,27	79,56/ 86,46	627,0/ 627,9	743,54/ 790,9	
полдник	Вермишель в молоке	100	100	4,3	4,3	5,4	5,4	16,3	16,3	148,5	148,5	100
	Чай сладкий	150	180	-	-	-	-	8	9	30,3	34,1	26
	Хлеб пшеничный	25	35	1,92	2,31	0,75	0,9	12,25	14,7	70,5	84,6	
итого за полдник		275	315	6,22	6,61	6,15	6,3	36,55	40,0	249,3	267,2	
Итого за день:		1195/ 1185	1437/ 1457	48,9/ 44,2	56,18/ 52,9	43,56/ 43,2	51,4/ 53,75	143,07/ 147,2	169,4/1 76,4	1345/ 1346	1555/ 1602	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	
Неделя 2 День 9												
завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	200	5,91	6,4	3,7	4,8	35,9	41,3	232,5	282,4	68
	Чай сладкий	150	180	-	-	-	-	8	9	30,3	34,1	26
	Хлеб пшеничный с маслом	25 5	35 7	1,95	2,35	4,65	5,38	12,3	14,76	105,9	127,1	15
итого за завтрак		330	422	7,86	8,75	8,35	10,1	56,2	65,0	368,7	443,6	
второй завтрак	Витаминный напиток	100	100	0,096	0,096	-	-	8,82	8,82	35,3	35,3	20
итого за второй завтрак		100	100	0,096	0,096	-	-	8,82	8,82	35,3	35,3	
обед	Свекольник с курой	150	200	7,1	7,6	6,72	7,79	19,5	24,8	166,2	197,13	85
	Котлета рыбная	60	70	16,43	18,14	5,54	6,6	8,52	9,16	152,52	171,72	47
	Картофельное пюре	120	130	5,03	5,43	5,59	6,4	32,99	36,4	202,86	225,95	55
	Кисель	150	180	-	-	-	-	25,33	30,92	99,4	121,4	29
	Хлеб ржаной	30	40	2,0	2,64	0,36	0,48	10,2	13,6	54,3	72,4	
итого за обед		510	620	30,56	33,81	18,21	21,27	76,38	114,88	675,28	788,6	
полдник	Печенье	40	40	3,12	3,12	3,2	3,2	30,4	30,4	165,6	165,6	
	Кофейный напиток	150	180	2,86	3,4	3,5	4,2	4,7	5,6	95,0	99,5	28
Итого за полдник:		190	220	5,98	6,52	6,7	7,4	35,1	36,0	260,6	265,1	
Итого за день:		1130	1362	44,5	49,2	33,26	38,8	176,5	224,7	1340	1533	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	1-3 года	3-8 лет	
Неделя 2 День 10												
завтрак	Омлет	120	140	8,75	12,5	13,02	17,68	7,2	8,4	163,2	223,8	21
	Зеленый горошек	30	30									
	Чай сладкий	150	180	-	-	-	-	8	9	30,3	34,1	26
	Хлеб пшеничный с маслом	25 5	35 7	1,95	2,35	4,65	5,38	12,3	14,76	105,9	127,1	15
итого за завтрак		330	392	10,7	14,85	17,67	23,06	27,5	32,16	299,4	385,0	
второй завтрак	Витаминный напиток	100	100	0,096	0,096	-	-	8,82	8,82	35,3	35,3	20
итого за второй завтрак		100	100	0,096	0,096	-	-	8,82	8,82	35,3	35,3	
обед	Лапша на курином бульоне	150	200	4,0	4,4	5,03	6,7	12,9	18,1	154,75	160,0	34
	Ленивые голубцы с курой	150	200	16,96	20,56	15,76	19,69	19,08	24,55	310,3	387,9	49
	Кисель	150	180	-	-	-	-	25,33	30,92	99,4	121,4	29
	Хлеб ржаной	30	40	2,0	2,64	0,36	0,48	10,2	13,6	54,3	72,4	
итого за обед		480	620	23,0	27,6	21,15	26,87	67,51	87,17	618,7	741,7	
	Плюшка	60	70	5,84	6,94	6,22	10,13	36,17	42,03	234,6	265,8	89
	Кофейный напиток	150	180	2,86	3,4	3,5	4,2	4,7	5,6	95,0	99,5	28
итого за полдник		210	250	8,7	10,34	9,72	14,33	40,87	47,63	329,6	365,3	
Итого за день:		1120	1362	42,49	52,79	48,54	64,26	144,7	175,78	1283	1527	
Среднее значение за период		1166	1417	43,7	50,8	45,6	55,2	181,2	217,0	1394	1650	