

день: ПЕРВЫЙ (ПОНЕДЕЛЬНИК)
неделя: ПЕРВАЯ

**Перспективное десятидневное меню
на осенне –зимний период 2023/2024гг. МБДОУ № 45 «Искорка»**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7 л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
206	Макароны с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	200	11,17	10,28	31,78	264
1	Хлеб (батон) с маслом	30/5	1,83	5,66	10,96	102	40/5	2,45	7,55	14,62	136
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,12	0	14,01	53,72
399	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	180	0,90	0	18,18	76
10ч.	Итого завтрак:	485	11,91	15,68	55,81	412	605	14,64	17,83	78,59	529,72
Обед:											
57	Борщ со свежей капустой	150	1,21	3,27	8,49	68,3	200	2,45	3,92	10,01	82
268	Суфле из рыбы	60	9,54	5,31	2,44	96	80	12,61	7,32	3,29	129
321	Картофельное пюре	110	2,27	3,55	15,14	101,6	130	2,91	4,57	19,46	130,7
	Салат из огурца сол. и горош.консерв.	50	0,42	2,55	1,3	29,9	50	0,42	2,55	1,3	29,9
1	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	50	4,25	1,65	21,25	129,5
376	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	23,14	94,1	180	0,4	0,01	25,24	102,7
	Итого обед:	560	17,2	16,01	67,51	493,5	690	23,04	20,02	80,55	603,8
Уплотненный полдник:											
94	Суп молочный рисовый	150	11,85	9,55	22,51	221,85	200	20,47	36,47	26,09	329,24
469	Булочка по-домашнему	70	3,64	6,26	26,96	179	80	3,64	6,26	26,96	179
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70	200	2,85	2,41	14,36	91
	Итого полдник:	400	17,83	17,81	60,1	470,85	480	26,96	45,14	67,41	599,24
	Итого за день:	1425	46,94	49,5	183,42	1376,35	1775	64,64	82,99	226,55	1732,76

День: ВТОРОЙ (ВТОРНИК)

Неделя: ПЕРВАЯ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7 л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
237	Творожная запеканка со сгущ.молоком	110/20	17,54	12,05	17,15	247	150/20	26,31	18,08	25,73	371
1	Хлеб (батон) с маслом	30/5	1,83	5,66	10,96	102	40/5	2,45	7,55	14,62	136
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107
401 10ч.	Простокваша	150	4,35	3,75	6,15	76	180	5,22	4,50	7,38	91
	Итого завтрак:	465	26,65	24,18	47,22	514	575	37,65	33,32	63,55	705
Обед:											
	Салат из капусты квашенной	30	0,24	0,03	0,84	4,5	50	0,4	0,05	1,4	7,5
109	Бульон из курицы с гренками и яйцом	150	2,6	0,27	13,69	67,6	200	3,12	0,33	16,43	81,2
304	Плов из курицы	160	16	14,78	26,76	304	210	21,47	19,69	35,69	406
1	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	50	4,25	1,65	21,25	129,5
378	Кисель из ягод	150	0,11	0,03	20,8	83,9	180	0,13	0,03	24,9	100,7
	Итого обед:	530	22,35	16,43	79,09	563,6	690	29,37	21,75	99,67	724,9
Уплотненный полдник:											
94	Суп молочный пшениный	150	11,85	9,55	22,51	221,85	200	20,47	36,47	26,09	329,24
454	Пирожок с повидлом	60	6,13	4,80	27,23	194,31	80	7,53	5,41	34,66	239,01
393	Чай с лимоном	180	0,04	0,01	6,99	28	200	0,12	0	14,01	53,72
	Итого полдник:	390	18,02	14,36	56,73	444,16	480	28,12	41,88	74,46	621,97
	Итого за день:	1385	67,02	54,97	183,04	1521,76	1745	95,14	96,95	237,98	2051,87

День: ТРЕТИЙ (СРЕДА)

Неделя: ПЕРВАЯ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7 л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
94	Каша молочная манная	150	3,94	3,84	12,43	100	200	4,73	4,61	14,92	120
1	Батон с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	180	2,85	2,41	14,36	91
10ч.	Йогурт	150	4,05	3,75	16,2	118,5	180	4,86	4,5	19,4	142,2
	Итого завтрак:	495	15,06	16,47	53,82	427,5	620	19,12	19,07	68,07	533,2
Обед:											
85	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,42	3,45	10,29	90	200	5,3	4,14	12,35	108
295	Рулет мясной с яйцом	60	7,48	6,08	6,03	108,75	80	9,98	8,11	8,04	145
25	Салат из картофеля и зеленого горошка	110	2,18	5,82	10,8	104	130	2,81	7,48	13,96	134
1	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	50	4,25	1,65	21,25	129,5
372	Компот из ягод	150	0,22	0,09	16,7	68,7	180	0,27	0,1	20,1	82,5
	Итого обед:	510	17,7	16,76	60,82	475,05	640	22,61	21,48	75,5	599
Уплотненный полдник:											
261	Котлеты рыбные	60	7,98	4,72	3,12	87	80	10,59	6,47	4,17	117
33	Салат -гарнир из свеклы	110	1,08	5,64	7,10	83,52	130	1,35	7,05	8,88	104,4
368	Банан	100	1,50	0,50	21	95	100	1,50	0,50	21	95
392	Чай с сах./Напиток шиповн.	150	0,04	0,1	6,99	28	180	0,61	0,25	18,67	79
	Хлеб	30	0,60	0,60	14,70	67,50	40	0,60	0,60	14,70	67,50
	Итого полдник:	450	11,2	11,56	52,91	361,02	530	14,65	14,87	67,42	462,9
	Итого за день:	1455	43,96	44,79	167,55	1263,57	1790	56,38	55,42	210,99	1595,1

День: ЧЕТВЕРТЫЙ (ЧЕТВЕРГ)

Неделя: ПЕРВАЯ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7 л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
94	Суп молочный пшеничный	150	4,21	3,91	13,9	107,7	200	5,56	5,16	18,35	142,2
1	Хлеб (батон) с маслом	30/5	1,83	5,66	10,96	102	40/5	2,45	7,55	14,62	136
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107
368	Свежие фрукты	95	0,36	0,36	9,3	41,8	100	0,40	0,40	9,8	44
	Итого завтрак:	430	9,55	12,65	47,12	340,5	525	12,08	16,3	58,59	429,2
Обед:											
85	Суп с клецками	150	1,37	2,06	8,38	57,66	180	1,64	2,48	10,06	69,2
287	Тефтели	60	9,33	6,93	9,42	137,25	80	12,44	9,24	12,56	183
343	Рагу из овощей	110	2,04	4,52	11,62	95,4	130	2,62	5,82	14,95	122,7
1	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	50	4,25	1,65	21,25	129,5
399	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	180	0,90	0	18,18	76
	Итого обед:	510	16,89	14,83	61,57	457,91	620	21,85	19,19	77	580,4
Уплотненный полдник:											
341	Салат из кукурузы консерв.	40	0,37	1,79	2,43	27,4	60	0,59	2,8	3,8	42,8
215	Омлет	130	15,18	25,83	2,01	224,07	155	18,10	30,80	2,40	268
1	Хлеб пшеничный	30	0,60	0,60	14,70	67,50	40	0,60	0,60	14,70	67,50
	Печенье	20	0,73	4	9	76,33	25	0,98	5,42	12	101,78
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0,04	0,01	6,99	28	200	0,12	0	14,01	53,72
	Итого полдник:	400	16,92	32,23	35,13	423,3	480	20,39	39,62	46,91	533,8
	Итого за день:	1340	43,36	59,71	143,82	1221,71	1625	54,32	75,11	182,5	1543,4

День: ШЕСТОЙ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Неделя: ВТОРАЯ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7 л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
167	Каша рисовая с фруктами	130	3,99	5,05	32,37	191	170	5,37	5,56	43,18	244
1	Хлеб (батон) с маслом	30/5	1,83	5,66	10,96	102	40/5	2,45	7,55	14,62	136
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,12	0	14,01	53,72
401	Сок	150	0,75	0	15,15	64	180	0,90	0	18,18	76
10ч.	Итого завтрак:	465	6,61	10,72	65,47	385	575	8,84	13,11	89,99	509,72
Обед:											
	Солен. огурец	30	0,33	0,06	1,14	7,2	50	0,55	0,1	1,9	12
81	Суп фасолевый	150	3,1	3,2	9,78	80,7	200	4	4,2	12,91	106,6
247	Рыба тушеная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	80	7,66	3,85	2,20	74
318	Картофель отварной	110	2,11	3,19	17	105	130	2,72	4,11	21,9	135
1	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/ 30	3,4/ 0,60	1032/ 0,60	17/ 14,70	103,6/ 67,50	50/ 40	4025/ 0,60	1,65/ 0,60	21,25/ 14,70	129,5/ 67,50
372	Компот из ягод	150	0,12	0,12	18	73,9	180	0,14	0,14	21,7	88,7
	Итого обед:	570	15,4	10,78	79,16	492,9	730	19,92	14,65	96,56	613,3
Уплотненный полдник:											
93	Суп молочный вермишел.	150	4,3	3,9	14,12	109,2	200	7,18	6,51	23,54	182
469	Булочка домашняя	70	3,64	6,26	26,96	179	80	3,64	6,26	26,96	179
397	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	200	3,67	3,19	15,82	107
	Итого полдник:	400	11,09	12,88	59,04	377,2	480	14,49	15,96	66,32	468
	Итого за день:	1395	33,1	34,38	138,67	1253,1	1745	43,25	43,72	252,87	1591,02

День: СЕДЬМОЙ (ВТОРНИК)

Неделя: ВТОРАЯ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7 л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
94	Каша молочная «Дружба»	150	6,85	7,68	31,26	216,85	200	8,14	10,39	36,11	271,66
3	Батон с маслом и сыром	30/5/10	3,89	7,13	10,03	121,50	40/5/15	6,58	9,18	19,97	206,30
342	Чай с сахаром	150	0,10	0	11,01	42,24	180	0,12	0	14,01	53,72
401	Простокваша	150	5,04	4,50	8,46	95,40	180	5,04	4,50	8,46	95,40
10ч.	Итого завтрак:	495	15,88	19,31	60,76	475,99	620	19,88	24,07	78,55	627,08
Обед:											
80	Суп вермишелевый	150	3,42	3,70	16,30	109,58	200	3,55	4,10	19,50	129,01
301	Птица тушеная с овощами	170	11,41	11,46	8,29	181,61	200	15,03	16,63	8,92	245,44
1	Хлеб ржаной/пшеничный	40/30	2,51	0,46	13,00	68,78	50/40	3,17	0,58	16,42	86,88
398	Кисель из смородины	150	0,02	0	6,98	33,73	180	0,02	0	8,97	43,71
	Итого обед:	540	17,36	15,62	44,57	393,7	670	21,77	21,31	53,81	505,04
Уплотненный полдник:											
229	Вареники ленивые	130	15,55	8,70	33,28	184,41	160	20,48	11,17	26,43	287,68
	Кондит. изделия-вафли	20	0,75	0,66	18,82	35,25	30	1,92	1,68	48,06	90,00
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,10	0	11,01	42,24	180	0,12	0	14,01	53,72
399	Фрукты	95	0,91	0	8,76	68,91	100	0,91	0	8,76	68,91
	Итого полдник:	395	17,31	9,36	71,87	330,81	470	23,43	12,85	97,26	500,31
	Итого за день:	1430	50,55	44,29	177,2	1200,5	1760	65,08	58,23	229,62	1632,43

День: ВОСЬМОЙ (СРЕДА)

Неделя: ВТОРАЯ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7 л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
94	Каша овсяная «Геркулес»	150	4,48	4,49	13,58	112	200	5,92	5,93	17,92	148,8
1	Хлеб (батон) с маслом	30/5	1,83	5,66	10,96	102	40/5	2,45	7,55	14,62	136
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	180	2,85	2,41	14,36	91
401	Йогурт	150	4,05	3,75	16,2	118,5	180	4,86	4,5	19,4	142,2
10ч.	Итого завтрак:	485	12,7	15,9	51,37	402,5	605	16,08	20,39	66,3	518
Обед:											
81	Суп гороховый с гренками	150	3,32	3,19	9,89	81,6	200	4,39	4,21	13	107,8
299	Голубцы ленивые	130	9,24	5,60	9,28	124	160	12,38	7,49	12,46	167
1	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	50	4,25	1,65	21,25	129,5
376	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	23,14	94,1	180	0,4	0,01	25,24	102,7
	Итого обед:	470	16,32	10,12	59,31	403,3	590	21,42	13,36	71,95	507
Уплотненный полдник:											
	Кукуруза консервир.	30	0,33	0,06	1,14	7,2	50	0,55	0,1	1,9	12
272	Биточки из кальмар	60	36,57	6,72	5,45	229	80	49,81	9,31	7,11	311
321	Картофельное пюре	110	2,27	3,55	15,14	101	130	2,91	4,57	19,46	130
	Печенье	20	0,73	4	9	76,33	20	0,98	5,42	12	101,78
393	Чай с лим./Шиповник сад	180	0,04	0,1	6,99	28	200	0,61	0,25	18,67	79
	Итого полдник:	400	39,94	14,43	37,72	441,53	480	54,86	19,65	59,14	633,78
	Итого за день:	1325	68,96	40,45	48,4	1247,33	1655	62,36	53,4	197,39	1658,78

День: ДЕВЯТЫЙ (ЧЕТВЕРГ)

Неделя: ВТОРАЯ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7 л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
94	Каша молочная пшеничная	150	4,39	4,15	14,06	111	200	5,79	5,47	18,57	146
1	Хлеб (батон) с маслом	30/5	1,83	5,66	10,96	102	40/5	2,45	7,55	14,62	136
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107
368	Фрукты свежие	95	0,36	0,36	9,3	41,8	100	0,40	0,40	9,8	44
10ч.	Итого завтрак:	430	9,73	12,89	47,28	343,8	525	12,31	16,61	58,81	433
Обед:											
58	Свекольник	150	1,36	3,33	9,4	73,1	200	1,63	4,0	11,28	87,8
287	Тефтели	60	9,33	6,93	9,42	137,25	80	12,44	9,24	12,56	183
354	Соус сметанный	60	0,8	3,12	3,6	46,3	80	1,1	3,9	4,6	59,2
314	Каша вязкая перловая	120	2,6	3,65	18,7	118	150	3,0	4,2	21,5	136
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,84	4,5	50	0,4	0,05	1,4	7,5
1	Хлеб ржаной /пшеничный	40/ 30	3,4/ 0,60	1,32/ 0,60	17/ 14,70	103,6/ 67,50	50/30	4,25/ 0,60	1,65/ 0,60	21,25/ 14,70	129,5/ 67,50
378	Кисель из ягод	150	0,11	0,03	20,8	83,9	180	0,13	0,03	24,9	100,7
	Итого обед:	640	18,71	19,65	90,53	625,29	820	24,07	24,91	108,14	768,2
Уплотненный полдник:											
241	Творожные зразы с изюмом со сгущ.молоком	100/20	14,87	10,18	31,38	277	150/20	22,26	15,74	46,72	420
	Салат из моркови и яблок	40	0,49	0,03	4,64	20,92	60	0,78	0,06	7,25	32,6
342	Чай с сахаром и лимоном	180	0,04	0,01	6,99	28	200	0,12	0	14,01	53,72
	Хлеб	30	0,73	4	9	76,33	30	0,98	5,42	12	101,78
	Итого полдник:	370	16,13	14,22	52,01	402,25	460	24,14	21,22	79,98	608,1
	Итого за день:	1405	44,57	46,76	189,82	1371,34	1775	60,52	62,74	246,93	1809,3

День: ДЕСЯТЫЙ (ПЯТНИЦА)

Неделя: ВТОРАЯ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7 л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
94	Суп молочный вермишелевый	150	4,52	4,15	12,94	107,27	200	5,97	5,47	17,08	141,6
1	Батон с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	40/5/10	6,68	8,45	19,39	180
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	180	2,85	2,41	14,36	91
399	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	180	0,90	0	18,18	76
	Итого завтрак:	495	12,34	13,03	53,28	380,27	615	16,4	16,33	69,01	488,6
Обед:											
58	Рассольник	150	1,36	3,33	9,4	73,1	200	1,63	4,0	11,28	87,8
276	Жаркое по-домашнему	160	20,02	5,43	15,96	192,72	220	27,53	7,47	21,95	265
20	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,03	3,45	34,36	60	0,88	3,17	5,40	53,68
1	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/ 30	3,4/ 0,60	1,32/ 0,60	17/ 14,70	130,50/ 67,50	50/ 40	4,25/ 0,60	1,65/ 0,60	21,25/ 14,70	129,5/ 67,50
372	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	18	73,9	180	0,14	0,14	21,7	88,7
	Итого завтрак:	570	26,06	12,83	78,51	572,08	750	35,03	17,03	96,28	692,18
Уплотненный полдник:											
215	Омлет	65	15,18	25,83	2,01	224,07	85	18,10	30,80	2,40	268
165	Каша гречневая	110	7,49	5,06	33,68	209	130	8,86	5,98	39,81	248
	Икра кабачковая	40	2,14	0,4	9,32	49,56	60	3,21	0,6	13,99	74,34
392	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	180	0,12	0	14,01	53,72
	Печенье	15	0,73	4	9	76,33	20	0,98	5,42	12	101,78
	Итого полдник:	410	25,58	35,3	61	586,96	475	31,27	42,8	82,21	745,84
	Итого за день:	1475	63,98	61,16	192,79	1539,31	1840	82,34	76,16	247,5	1926,62