УТВЕРЖДАЮ

директор МДОУ ЦД "ЖЕМЧУЖИНКА"

_____/А.А.Кузнецова

приказ № 021/О от 01.03.2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1E6BEAFC94CC45271C3D7AAF4A2E644F
Владелец: Кузнецова Анна Алексеевна
Действителен: с 16.12.2022 до 10.03.2024

Десятидневное меню
МДОУ ЦД «ЖЕМЧУЖИНКА»

(весна)

2023г.

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	САД		ЯСЛИ	
	масса порции	Калорийность порции	масса порции	калорийность порции
ЗАВТРАК				
Вермишель молочная	200	219,8	180	185,6
Чай с сахаром	200	46,1	180	30,8
Печенье	25	104,3	25	104,3
2-ОЙ ЗАВТРАК				
Сок	100	54,0	150	81,0
ОБЕД				
Салат морковный	40	41,0	30	29,2
Суп картофельный на мясном бульоне	200	140,3	150	118,0
Бефстроганов из мяса	90	166,8	80	152,7
Рис отварной	100	170,6	95	154,0
Компот из сухофруктов	180	59,9	150	46,8
Хлеб ржаной	45	78,3	36	62,6
Хлеб пшеничный	27	63,6	20	47,1
ПОЛДНИК				
Фрукты	100	84,5	100	84,5
Пудинг творожно-манный	125	237,8	110	215,2
Чай с сахаром	180	37,9	150	30,3
УЖИН				
Жаркое с куриным мясом	200	199,4		
Чай с сахаром	200	37,9		
Хлеб пшеничный	30	71,4		

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	САД		ЯСЛИ	
	масса порции	Калорийность порции	масса порции	калорийность порции
ЗАВТРАК				
Омлет	90	136,2	60	93,3
Какао с молоком	200	135,7	180	115,8
Хлеб с маслом	27/7	116,6	20/5	85,0
2-ОЙ ЗАВТРАК				
Снежок	100	55,0	100	55,0
ОБЕД				
Свекольник со сметаной	200	168,8	150	145,0
Тефтели мясные	70	179,9	60	165,7
Соус томатно-сметанный	40	31,3	30	21,0
Гречка отварная	110	155,8	80	126,2
Морс	180	52,2	150	43,3
Хлеб ржаной	45	78,3	36	62,6
Хлеб пшеничный	27	64,3	20	47,6
ПОЛДНИК				
Котлета рыбная	90	137,1	70	118,1
Пюре картофельное	130	143,0	120	134,8
Хлеб пшеничный	27	64,3	20	47,6
Чай с сахаром	200	38,5	150	30,8
УЖИН				
Каша рисовая	200	213,8		
Чай с сахаром	200	38,5		
Вафли	20	89,80		
Хлеб пшеничный	20	47,6		

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	САД		ЯСЛИ	
	масса порции	Калорийность порции	масса порции	калорийность порции
ЗАВТРАК				
Каша геркулесовая	200	222,8	180	187,9
Чай с сахаром	200	46,1	180	30,8
Хлеб с маслом	27/7	116,6	20/5	85,0
2-ОЙ ЗАВТРАК				
Сок	100	54,0	150	81,0
ОБЕД				
Суп картофельный с яйцом и сметаной	200	195,9	150	176,6
Голубцы «ленивые»	180	239,8	150	199,3
Компот из сухофруктов	180	59,9	150	46,8
Хлеб ржаной	45	77,5	36	62,0
Хлеб пшеничный	27	63,6	20	47,1
ПОЛДНИК				
Фрукты	100	55,4	100	37,0
Лапшевник с творогом	120	242,9	100	206,6
Сгущенное молоко	15	49,2	15	49,2
Чай с сахаром	180	38,5	150	30,8
УЖИН				
Оладьи	100	238,9		
Чай с сахаром	200	38,5		

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	САД		ЯСЛИ	
	масса порции	Калорийность порции	масса порции	калорийность порции
ЗАВТРАК				
Каша рисовая	200	219,0	180	192,5
Какао с молоком	200	135,7	180	115,8
Хлеб с маслом	27/7	116,6	20/5	85,0
2-ОЙ ЗАВТРАК				
Йогурт	100	80,0	100	80,0
ОБЕД				
Винегрет	50	59,1	35	51,8
Суп куриный с пшеничными гренками	200/5	167,1	150/4	137,2
Биточки мясные в соусе	75	178,3	70	165,5
Соус сметанно-томатный	40	31,3	30	19,4
Картофельное пюре	130	143,0	120	134,8
Напиток лимонный	180	49,9	150	41,5
Хлеб ржаной	45	77,5	36	62,0
Хлеб пшеничный	27	64,3	20	47,6
ПОЛДНИК				
Фрукты	100	37,8	100	37,8
Плюшка домашняя	110	322,8	80	268,3
Чай с сахаром и шиповником	180	48,4	150	36,8
УЖИН				
Гуляш куриный	90	156,9		
Каша гречневая	110	142,1		
Чай с сахаром	200	38,5		

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	САД		ЯСЛИ	
	масса порции	Калорийность порции	масса порции	калорийность порции
ЗАВТРАК				
Каша манная	200	218,2	180	184,4
Чай с сахаром	200	46,1	180	30,8
Хлеб с маслом	27/7	116,6	20/5	85,0
2-ОЙ ЗАВТРАК				
Сок	100	54,0	150	81,0
ОБЕД				
Салат	40	54,9	35	49,5
Борщ со сметаной	200	180,0	150	159,3
«Ежики» мясные с соусом	160	294,7	130	240,5
Соус томатно-сметанный	40	31,3	30	24,0
Морс	180	52,2	150	43,3
Хлеб ржаной	45	78,3	36	62,6
Хлеб пшеничный	27	64,3	20	47,6
ПОЛДНИК				
Рыба по Польски с отварным картофелем	180	208,1	170	215,6
Хлеб пшеничный	27	64,3	20	47,6
Чай с сахаром	180	38,5	150	30,8
УЖИН				
Макароны с яйцом	120/20	209,6		
Хлеб пшеничный	20	47,6		
Чай с сахаром	200	38,5		

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	САД		ЯСЛИ	
	масса порции	Калорийность порции	масса порции	калорийность порции
ЗАВТРАК				
Каша «Геркулес»	200	222,8	180	187,9
Какао с молоком	200	135,7	180	115,8
Вафли	20	89,8	20	89,8
2-ОЙ ЗАВТРАК				
Сок	100	54,0	150	81,0
ОБЕД				
Салат «Кукуруза»	30	51,0	20	34,8
Суп – лапша на мясном бульоне	200	145,7	150	118,5
Картофельная запеканка с мясом и овощами	190	268,0	170	237,0
Подлива сметанная	40	23,1	30	19,8
Кисель из ягод	180	67,9	150	55,8
Хлеб ржаной	45	78,3	36	62,6
Хлеб пшеничный	27	64,3	20	47,6
ПОЛДНИК				
Фрукты	100		100	
Оладьи	100	278,3	100	278,3
Чай с сахаром и шиповником	180	49,5	150	37,4
УЖИН				
Гуляш куриный	90	159,6		
Рис отварной	100	162,1		
Хлеб пшеничный	20	47,1		
Чай с сахаром	200	38,5		

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	САД		ЯСЛИ	
	масса порции	Калорийность порции	масса порции	калорийность порции
ЗАВТРАК				
Каша рисовая	200	219,0	180	185,0
Чай с сахаром	200	46,1	180	30,8
Хлеб с маслом	27/7	116,6	20/5	85,0
2-ОЙ ЗАВТРАК				
Снежок	100	55,0	100	55,0
ОБЕД				
Суп фасолевый со сметаной	200	150,7	150	136,1
Рагу с куриным мясом и сметаной	190	276,4	160	234,1
Компот из сухофруктов	180	59,9	150	46,8
Хлеб ржаной	45	78,3	36	62,6
Хлеб пшеничный	27	64,3	20	47,6
ПОЛДНИК				
Фрукты	100	41,4	100	41,4
Сырники	150	313,8	125	268,4
Сгущенное молоко	15	49,2	15	49,2
Чай с сахаром	180	38,5	150	30,8
УЖИН				
Жаркое с куриным мясом	200	187,1		
Чай с сахаром	200	37,9		
Хлеб пшеничный	20	47,6		

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	САД		ЯСЛИ	
	масса порции	Калорийность порции	масса порции	калорийность порции
ЗАВТРАК				
Вермишель молочная	200	219,8	180	185,6
Какао с молоком	200	135,7	180	115,8
Хлеб с маслом	27/7	116,6	20/5	85,0
2-ОЙ ЗАВТРАК				
Сок	100	54,0	150	81,0
ОБЕД				
Щи со сметаной	200	179,2	150	158,4
Гуляш мясной	90	169,0	80	154,3
Каша гречневая	110	155,8	80	126,2
Напиток лимонный	180	49,9	150	41,5
Хлеб ржаной	45	78,3	36	62,6
Хлеб пшеничный	27	64,3	20	47,6
ПОЛДНИК				
Печеночные оладьи	60	156,5	60	147,2
Картофельное пюре	130	143,0	120	134,8
Чай с сахаром	180	38,5	150	30,8
Хлеб пшеничный	27	64,3	20	47,6
УЖИН				
Каша рисовая	200	213,8		
Хлеб пшеничный	20	47,6		
Чай с сахаром	200	38,5		

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	САД		ЯСЛИ	
	масса порции	Калорийность порции	масса порции	калорийность порции
ЗАВТРАК				
Каша манная	200	218,2	180	184,4
Какао с молоком	200	135,7	180	115,8
Хлеб с маслом	27/7	116,6	20/5	85,0
2-ОЙ ЗАВТРАК				
Йогурт	100	80,0	100	80,0
ОБЕД				
Салат морковный	50	43,8	30	29,2
Суп гороховый с гренками	200/5	235,7	150/4	202,1
Кнелли мясные в соусе	80	179,9	70	156,7
Соус томатно-сметанный	40	31,3	30	24,0
Макароны отварные	120	189,1	90	155,4
Компот из сухофруктов	180	59,9	150	46,8
Хлеб ржаной	45	1,4	36	1,4
Хлеб пшеничный	27	64,3	20	47,6
ПОЛДНИК				
Фрукты	100	56,7	100	37,8
Ватрушка (булочка с творогом)	160	425,7	130	366,7
Чай с сахаром	180	38,5	150	30,8
УЖИН				
Каша геркулесовая	200	220,9		
Хлеб пшеничный	20	47,6		
Чай с сахаром	200	38,5		
Печенье	20	83,4		

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	САД		ЯСЛИ	
	масса порции	Калорийность порции	масса порции	калорийность порции
ЗАВТРАК				
Каша гречневая	200	211,6	180	179,5
Чай с сахаром	200	46,1	200	30,8
Хлеб с маслом	27/7	116,6	20/5	85,0
2-ОЙ ЗАВТРАК				
Сок	100	54,0	150	81,0
ОБЕД				
Салат свекольный	40	44,8	30	32,5
Рассольник со сметаной	200	185,1	150	166,5
Рулет мясной	75	176,2	70	167,2
Картофельное пюре	130	143,0	120	134,8
Морс	180	52,2	150	43,3
Хлеб ржаной	45	78,3	36	62,6
Хлеб пшеничный	27	64,3	20	47,6
ПОЛДНИК				
Рыба тушенная с овощами	80	93,7	70	90,4
Рис отварной	100	170,6	95	154,0
Чай с сахаром	200	38,5	150	30,8
Хлеб пшеничный	27	64,3	20	47,6
УЖИН				
Оладьи	100	238,9		
Чай с сахаром	200	38,5		