



Утверждаю;
Заведующая МАДОУ
д.С. «Солнышко» Тербуны
В.В. Уромых

Примерное 10 - дневное

МЕНЮ

Муниципального автономного образовательного учреждения
детского сада общеразвивающего вида «Солнышко» с. Тербуны
Тербунского Муниципального района Липецкой области
(с 10-10.5 часовым пребыванием) на 2024 год.

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход блюд		Б	Ж	У	кал.
		сад	ясли				
1	Бутерброд с маслом	40/9	30/8	9,1	12,8	16,0	160,7
2	Каша пшенная	180	150	8,3	8,21	35,13	246,2
				7,94	4,7	31,6	203,8
3	Чай с сахаром	180	150	0,2		11,6	48,0
				0,2		10,05	44,3
	Итого по саду по яслям			17,6	21,01	62,73	480,0
				16,21	15,6	57,1	359,3

2 ЗАВТРАК

1	Фрукты свежие	100	100	1,4	0,0	16,0	60,0
---	---------------	-----	-----	-----	-----	------	------

ОБЕД

1	Икра кабачковая	30	30	0.89	4.18	3.61	55.93
2	Суп лапша домашняя (с вермишелью)	200	150	4,5	3,4	20,1	134,4
				4,5	2,8	17,4	120,4
3	Картошка тушеная по домашнему	150/50	120/50	13,0	7,2	21,2	209,9
				11,0	6,7	20,0	195,0
4	Компот из с/фруктов	180	150	0,1		0,8	74,8
							0,7
5	Хлеб ржаной	50	40	4,6	0,5	28,0	138,3
				2,3	0,3	14,0	69,3
	Итого по саду по яслям			28,09	14,29	78,44	591,3
				19,79	12,38	54,72	412,6

ПОЛДНИК

1	Кисель	180	150	0,1	0,0	19,9	81,4
				0,1	0,0	19,9	
2	Булочка домашняя	60	60	7,1	2,6	41,8	219,1
				7,1	2,6	41,8	219,1
	Итого по саду по яслям			7,2	2,6	61,7	300,5
				7,2	2,6	61,7	
	Итого за день			53,75	38,08	221,05	1354,6
				43,9	20,9	188,52	1151,0

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход блюд		Б	Ж	У	кал.
		сад	ясли				
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/5/9	30/4/9	9,1	12,8	16,0	160,7
				8,1	11,8	15,0	146,7
2	Каша геркулесовая молочная	180	150	8,76	10,61	29,23	240,89
				6,19	7,96	22,17	181,62
3	Чай с сахаром	180	150	0,2		11,6	48,0
				0,2		10,5	44,3
	Итого по саду по яслям	414	343	18,89	23,41	55,6	524,82
				15,31	19,76	47,67	389,05

2 ЗАВТРАК

1	Кондитерские изделия	30	30	0.9	0.0	1.2	82,8
---	----------------------	----	----	-----	-----	-----	------

ОБЕД

1	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	40	0,7	3,4	4,4	72,5
2	Суп рыбный	200	150	50,0	15,47	12,5	412,5
				40,0	11,6	9,38	300,3
3	Колбаса отварная (порционная)	50	50	8,83	15,32	1,04	177,33
4	Макароны с овощным соусом	150/30	120/30	2,6	4,0	17,7	195,0
				1,9	3,5	15,4	164,5
5	Компот из с/фруктов	180	150	0,3		21,49	75,8
				2,3		15,33	62,4
6	Хлеб ржаной	50	40	4,6	0,5	28,0	100,6
				2,3	0,3	14,0	80,3
	Итого по саду по яслям	700	470	67,03	38,69	85,13	933,73
				53,93	34,12	59,55	857,41

ПОЛДНИК

1	Суп молочный гречневый	180	150	8,83	8,21	35,13	246,2
				7,93	4,7	31,6	203,8
2	Чай с сахаром	180	150	0,2	0,0	11,6	48,0
				0,2		10,5	44,3
	Итого по саду по яслям	360	300	8,85	8,21	46,73	394,2
				7,95	4,7	42,1	248,1
	Итого за день	1504	1143	95,67	70,31	188,68	1935,55
				78,09	58,58	150,52	1577,36

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход блюд		Б	Ж	У	кал.
		сад	ясли				
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/5	30/4	9,1	12,8	16,0	160,7
				8,1	11,8	15,0	146,7
2	Каша геркулесовая молочная	180	150	5,2	5,2	20,7	187,4
				4,7	4,7	19,0	169,0
3	Чай с сахаром	180	150	0,2		11,6	48,0
				0,2		10,5	44,3
	Итого по саду по яслям			14,5	18,0	48,30	396,1
				13,0	16,5	44,50	360,0

2 ЗАВТРАК

1	Сок						60
---	-----	--	--	--	--	--	----

ОБЕД

1	Икра кабачковая	40	30	0,63	5,07	4,16	64,63
2	Суп вермишелевый	200	150	4,9	3,9	21,2	121,6
				3,7	2,9	16,9	93,8
3	Гуляш	50	30	26,4	9,6	9,1	225,2
				20,1	8,3	8,0	178,7
4	Гречка отварная	150	120	2,6	4,0	15,7	135,0
				1,9	3,5	13,4	114,5
5	Компот из с/фруктов	180	150	0,1		0,8	75,8
						0,7	62,4
6	Хлеб ржаной	50	40	4,6	0,5	28,0	100,6
				2,3	0,3	14,0	80,3
	Итого по саду по яслям			39,23	23,07	78,96	722,83
				28,73	20,07	57,16	599,39

ПОЛДНИК

1	Ватрушка с повидлом	60	60	7,1	2,6	41,8	219,1
				6,4	1,7	37,9	186,5
2	Молоко кипяченое	180	150	5,59	6,38	9,38	117,31
				4,3	4,65	8,0	94,8
	Итого по саду по яслям			12,69	8,96	51,18	336,41
				10,70	6,35	45,90	281,30
	Итого за день			66,42	50,03	178,44	1815,34
				52,43	42,92	146,96	1400,69

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход блюд		Б	Ж	У	кал.
		сад	ясли				
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/5/9	30/4/8	6,7	11,5	20,3	196,0
				5,1	10,0	19,6	166,7
2	Каша рисовая молочная	180	150	5,12	4,98	32,59	195,13
				3,94	3,7	31,6	179,87
3	Кофейный напиток на молоке	180	150	2,79	3,18	19,71	118,69
				2,0	2,58	18,13	101,1
	Итого по саду по яслям	414	342	14,61	19,66	72,6	509,82
				11,04	16,28	69,33	447,67

2 ЗАВТРАК

1	Фрукты свежие	100	100				60
---	---------------	-----	-----	--	--	--	----

ОБЕД

1	Нарезка овощей	50	50	0,5	7,6	2,3	77,3
2	Щи со свежей капустой со сметаной	200/6	150/6	1,9	11,3	6,9	89,5
				1,4	7,8	5,2	71,5
3	Гуляш	50/50	50/50	15,5	10,8	15,0	150,0
4	Рис отварной	150	120	4,11	7,40	37,89	242,01
				3,27	5,76	30,17	191,53
5	Компот из с/фруктов	180	150	0,1		0,8	75,8
						0,7	62,4
6	Хлеб ржаной	50	40	4,6	0,5	28,0	100,6
				2,3	0,3	14,0	80,3
	Итого по саду по яслям	736	616	26,71	37,6	90,89	735,21
				23,07	32,26	67,37	632,56

ПОЛДНИК

1	Запеканка из творога со сметанным соусом	80/20	80/20	16,3	9,2	17,9	221,2
2	Чай с сахаром	180	150	0,2		11,6	48,0
				0,2		10,5	44,3
	Итого по саду по яслям	280	250	16,5	9,2	29,5	269,2
				16,5	9,2	28,4	265,5
		1550	1308	57,82	66,46	192,99	1574,23
				50,61	57,74	165,1	1405,73

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход блюд		Б	Ж	У	кал.
		сад	ясли				
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	30/4	9,1	12,8	16,0	160,7
				8,1	11,8	15,0	146,7
2	Суп гречневый молочный	180	150	5,2	5,2	20,7	187,4
				4,7	4,7	19,0	169,0
3	Чай с сахаром	180	150	0,2	0,0	11,6	48,0
				0,2	0,0	10,5	44,3
	Итого по саду по яслям			13,5	18	48,3	400,8
				13,0	16,5	44,3	350,0

2 ЗАВТРАК

1	Сок	180	150	0,9	0,18	18,18	82,8
				0,7	0,13	15,0	8,6

ОБЕД

1	Огурцы консер. (порц.)	30	30	0,4	1,2	1,1	18,6
2	Суп гороховый с гречками	200/20	150/15	4,5	3,4	20,1	134,4
				4,5	2,8	17,4	120,4
3	Плов с мясом	150/50	120/50	18,0	7,2	26,2	239,9
				10,0	6,7	20,0	195,0
4	Компот из с/фруктов	180	150	0,1		0,8	74,8
						0,7	62,4
5	Хлеб ржаной	40	30	4,6	0,5	28,0	138,6
				2,3	0,3	14,0	69,3
	Итого по саду по яслям			27,6	12,3	76,2	684,7
				17,3	11,0	53,2	465,1

ПОЛДНИК

1	Булочка домашняя	60	60	7,1	2,6	41,8	219,1
2	Кисель	180	150	0,1	0,0	22,6	105,9
				0,1	0,0	19,9	88,24
	Итого по саду по яслям			7,3	2,6	64,4	349,25
						60,7	310,3
	Итого за день			52,22	38,36	215,84	1721,0
				41,24	21,98	185,34	1393,9

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход блюд		Б	Ж	У	кал.
		сад	ясли				
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	30/4	9,1	12,8	16,0	196,0
				8,1	11,8	15,0	166,7
2	Каша манная молочная	180	150	5,12	4,98	32,59	222,0
				3,8	3,9	31,63	179,87
3	Чай с сахаром	180	150	0,2	0,0	11,6	48,0
				0,2	0,0	10,5	44,3
	Итого по саду по яслям	405	334	14,42	37,78	60,19	469,0
				12,1	33,48	48,13	390,87

2 ЗАВТРАК

1	Кондит. изделия	45	45	0,9	0,6	15,4	70,0
---	-----------------	----	----	-----	-----	------	------

ОБЕД

1	Салат из свежей капусты	50	50	0,7	3,4	4,4	72,5
2	Суп рассольник	200	150	1,8	4,4	15,05	106,6
				1,4	2,9	10,5	95,6
3	Гуляш мясной	50	50	15,5	10,8	15,0	150,0
4	Макаронны отварные	150	120	8,3	8,21	35,13	246,2
				7,9	5,7	31,6	203,8
5	Компот из с/фруктов	180	150	0,1		0,8	75,8
						0,7	62,4
6	Хлеб ржаной	50	40	4,6	0,5	28,0	100,6
				2,3	0,3	14,0	80,3
	Итого по саду по яслям	680	560	36,0	26,59	98,38	769,7
				34,2	23,1	80,75	614,9

ПОЛДНИК

1	Кисель	180	150	0,1	0,0	19,9	81,4
				0,1	0,0	16,5	70,1
2	Каша геркулесовая	180	150	8,26	10,61	29,23	240,89
				6,19	7,96	22,17	181,62
	Итого по саду по яслям	360	300	35,4	21,2	61,7	321,5
				3,4	21,2	58,3	251,72
		1490	1239	86,72	86,17	235,67	1869,33
				72,6	78,38	202,58	1440,57

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход блюд		Б	Ж	У	кал.
		сад	ясли				
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5		2,3	4,5	15,0	111,7
2	Суп вермишелевый молочный	200		6,2	7,9	27,1	199,4
3	Чай с сахаром	180		0,2		12,6	48,6
	Итого по саду по яслям			8,7	12,4	54,7	359,7

2 ЗАВТРАК

1							
---	--	--	--	--	--	--	--

ОБЕД

1	Икра кабачковая	100		1,97	4,1	12,31	89,87
2	Суп картофельный с мясн. фрикадельками	200/20		6,82	4,78	18,4	145,0
3	Рагу из овощей	100		2,9	6,8	15	13,2
4	Биточки рубленые мяс.	60		9,68	4,88	10,48	161,68
5	Компот их с/фруктов	180		0,18		21,5	83,97
6	Хлеб ржаной	60		4,6	0,5	28,0	138,6
	Итого по саду по яслям			26,15	21,06	105,69	632,32

ПОЛДНИК

1	Вареники ленивые	100/5		14,0	11,9	29,5	225,0
2	Какао на молоке	180		6,0	6,6	27,8	90,6
3							
	Итого по саду по яслям			20,0	18,5	57,3	315,6
	Итого в день по саду по яслям			54,85	51,96	217,69	1307,62

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход блюд		Б	Ж	У	кал.
		сад	ясли				
1	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	40/5/9	30/4/8	9,1	12,8	16,0	196,0
				8,1	11,8	15,0	166,7
2	Каша молочная <i>Дружба</i>	180	150	5,12	4,98	32,59	222,0
				3,8	3,9	31,63	179,97
3	Чай с сахаром	180	150	0,2	0,0	11,6	48,0
				0,2	0,0	10,5	44,3
Итого по саду по яслям							469,0
							390,87

2 ЗАВТРАК

1	Кондит. изделия	45	45	0,9	0,6	15,4	70,0
---	-----------------	----	----	-----	-----	------	------

ОБЕД

1	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	50	0,7	3,4	4,4	72,5
2	Суп рассольник	200	150	1,8	4,4	15,05	106,6
				1,4	2,9	10,5	95,6
3	Гуляш мясной	50	50	15,5	10,8	15,0	150,0
4	Макароны отварные	150	120	8,3	8,21	35,13	246,2
				7,9	5,7	31,6	203,8
5	Компот из с/фруктов	180	150	0,1		0,8	75,8
						0,7	62,4
6	Хлеб ржаной	50	40	4,6	0,5	28,0	100,6
				2,3	0,3	14,0	80,3
Итого по саду по яслям							769,7
							614,9

ПОЛДНИК

1	Кисель	180	150	0,1	0,0	19,9	81,4
				0,1	0,0	16,5	70,1
2	Омлет натуральный	100	00	7,1	2,6	41,8	219,1
3	Колбаса вареная (порционная)	60	60	27,3	18,6	0,0	106,6
Итого по саду по яслям							400,5
							389,2
Итого в день по саду по яслям							1869,33
							1440,57

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход блюд		Б	Ж	У	кал.
		сад	ясли				
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/5/9	30/4/9	9,1	12,8	16,0	160,7
				8,1	11,8	15,0	146,7
2	Гороховое пюре	120	100	13,0	5,98	28,0	235,12
				11,54	4,43	26,12	190,05
3	Чай с сахаром	180	150	0,2			48,0
				0,2			44,3
Итого по саду по яслям							524,82
							389,05

2 ЗАВТРАК

1	Кондит. изделия	30	30				170,0
---	-----------------	----	----	--	--	--	-------

ОБЕД

1	Огурец консервированный пор.	30	30	0,63	5,07	4,16	18,04
2	Суп крестьянский	200	150	1,85	4,19	12,34	104,4
				1,85	3,11	10,4	94,47
3	Рыба тушеная с овощами	60/30	60/30	26,4	9,6	9,1	225,2
				20,1	8,3	8,0	178,7
4	Картофельное пюре	150	120	2,6	4,0	17,7	195,0
				1,9	3,5	15,4	164,5
5	Компот из с/фруктов	180	150	0,1		0,8	75,8
							0,7
6	Хлеб ржаной	50	40	4,6	0,5	28,0	100,6
				2,3	0,3	14,0	80,3
Итого по саду по яслям							834,53
							689,39

ПОЛДНИК

1	<i>пирожок с яблоком</i>	<i>75</i>	<i>50</i>	<i>8,87</i>	<i>3,33</i>	<i>52,4</i>	<i>279,5</i>
2				3,3	1,3	23,0	112
				2,3	0,65	14,0	69,5
3	Кисель	180	150	0,1	0,0	19,9	99,6
				0,1		15,0	78,5
Итого по саду по яслям							474,93
							385,83
Итого в день по саду по яслям							1897,54
							1534,47