

Утверждаю
 Директор МБОУ Брин-Наволоцкая СШ
 Л.В. Полидаускене
 приказ № _____ от _____ 20__ г

Примерное основное 10 дневное меню в детском саду № 9 "Брусничка"
с марта 2024 г по июнь 2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			эн.ценн ккал	витамин С	номер ТК
			белки	жиры	углеводы			
День 1								
понед.								
Завтрак	Каша манная молочная	200	7,1	8	36,89	248,97	1,29	184
	Чай с сахаром	180	0,1	0	12,8	51,5	0	к/к
	Батон Нарезной	26	2	0,8	13,4	68,1	0	б/н
	Масло сливочное	10	1	8,3	1	75	0	13
итого		416	10,2	17,1	64,09	443,57	1,29	
Второй завтрак	Фрукты яблоко	100	0,44	0,44	9,77	47	10	б/н
Обед	Винегрет	35	0,49	3,54	2,31	43,05	5,25	51
	Щи из свеж капусты	200	2,24	3,28	6,08	64	17,6	84
	Биточки из кур	70	9,9	9,9	0,1	128,5	0,4	б/н
	Макароны отварные	150	5,43	4,66	30,94	188,18	0	209
	Компот из изюма	180	0,3	0,1	23,6	96,7	0	376
	хлеб ржаной	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0	б/н
итого		672	20,76	21,78	78,73	595,93	23,25	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5	4,4	8,3	94,3	0,9	434
	Печенье	30	1,95	6,9	18,3	144	0	б/н
итого		210	6,95	11,3	26,6	238,3	0,9	
Итого за 1 день		1398	38,35	50,62	179,19	1324,8	35,44	
День 2								
вторник								
Завтрак	Творог со сметаной	132	21,2	11,4	8,6	228,1	0,2	б/н
	Молоко кипяченое	180	5	4,4	8,3	97,3	0,9	434
	Батон нарезной	52	4	1,6	26,8	136,2	0	б/н
итого		364	30,2	17,4	43,7	461,6	1,1	
Второй завтрак	Кефир	100	3	2,5	4	50	0,7	б/н
Обед	Салат степной	35	1,26	3,57	2,73	47,95	2,8	30
	Суп картофельный с макарон. Издел.	200	4	3,7	14,7	109,9	3,4	100
	Котлета рыбная	70	9,1	5,8	10,3	128,9	0,2	239
	Пюре картофельное	150	3,09	5,39	20,25	140,65	4,99	335
	Кисель из свежих ягод (смородина)	180	0,1	0,1	21,9	88,9	10,5	378
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0	б/н
итого		672	19,95	18,86	85,58	591,8	21,89	
Полдник	Чай с сахаром	180	0,1	0	12,8	51,5	0	к/к
	Батон Нарезной	26	2	0,8	13,4	68,1	0	б/н
	Масло сливочное	4	0,06	4,98	0,06	45	0	13
	Сыр	11	2,53	3,26	0	39,9	0	б/н
итого		221	5,7	13,38	36,13	288,23	12,33	

Итого за 2 день		1357	58,85	52,14	169,41	1391,63	36,02	
День 3 среда								
Завтрак	Каша геркулесовая	200	5,3	6,9	20,8	167,3	0,6	189
	Кофейный напиток	180	1,35	1,17	20,16	96,3	0,9	432
	Батон Нарезной	26	2	0,8	13,4	68,1	0	б/н
	Масло сливочное	10	1	8,3	1	75	0	13
	яйцо 1/2 шт	20	2,6	2,4	0,2	32,8	2	
итого		436	12,25	19,57	55,56	439,5	3,5	
Второй завтрак	Фрукт банан	100	1,55	0,55	21	96	10	б/н
Обед	Огурец свежий	35	0,3	0	0,9	4,9	3,5	б/н
	Суп рисовый с мясом	200	7,36	3,68	9,68	101,6	0,8	б/н
	Жркое домашнему	200	14	14,1	15,5	246	8	258
	Сок	180	0,9	0,2	18,2	77,4	3,6	442
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0	б/н
итого		652	24,96	18,28	59,98	505,4	15,9	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5	4,4	8,3	94,3	0,9	434
	Пирог с повидло	50	3,5	2,1	30,7	154	2,4	б/н
итого		230	8,5	6,5	39	248,3	3,3	
Итого за 3 день		1418	47,26	44,9	175,54	1289,2	32,7	
День 4 четверг								
Завтрак	Омлет	120	11,58	19,12	2,18	227,14	0	214
	Зеленый горошек	35	1,1	0,1	2,2	13,6	1,4	к.к
	Какао с молоком	180	2,61	2,25	22,32	120,6	0,9	433
	Батон нарезной	26	2	0,8	13,4	68,1	0	б/н
	Масло сливочное	4	0,04	3,32	0,04	30	0	13
	Сыр	11	2,53	3,26	0	39,9	0	б/н
итого		376	19,86	28,85	40,14	499,34	2,3	
Второй завтрак	Снежок	100	2,6	2,5	10	75	0,88	б/н
Обед	Салат с соленым огурцом и луком	35	0,95	1,79	0,91	23,45	2,1	20
	Суп молочный с макарон. Изд.	200	4,56	3,92	17,36	124	0,8	112
	Биточек рыбный	70	9,8	4	9,9	114,6	0,2	239
	Рагу из овощей	150	3,22	11,62	12,08	166,75	10,35	141
	Напиток из кураги	180	0,9	0	25,38	107,1	0,9	440
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0	б/н
итого		672	21,83	21,63	81,33	611,4	14,35	
Полдник	Кисель из свежих яго.	180	0,1	0,1	21,9	88,9	10,5	378
	Печенье	30	1,95	6,9	18,3	144	0	б/н
	Салат из вареной моркови и яблок	150	1,29	0,9	24	122	10,4	б/н
итого		360	3,34	7,9	64,2	354,9	20,9	
Итого за 4 день		1508	47,63	60,88	195,67	1540,64	38,43	
День 5 пятница								
Завтрак	Каша пшеничная	200	8,26	9,16	39,35	273,48	1,29	184

	Чай с лимоном	180	0,1	0	11,7	48,1	0,8	к/к
	Батон нарезной	26	2	0,8	13,4	68,1	0	б/н
	Масло сливочное	10	1	8,3	1	75	0	13
итого		416	11,36	18,26	65,45	464,68	2,09	
Второй завтрак	Фрукт груша	100	0,44	0,33	10,3	47	5	б/н
Обед	Салат Свеколка	35	0,4	3,5	2,3	42,8	1,1	50
	Суп летний	200	3,6	4,24	8,88	88	11,2	103
	Голубцы ленивые	200	20,2	22,2	12,4	336	30	306
	Сок яблочный	180	0,3	0,1	23,6	96,7	0	376
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0	б/н
итого		652	26,9	30,34	62,88	639	42,3	
Полдник	Снежок	180	4,68	4,5	18	135	1,6	401
	Булочка творожная	50	6,7	3,2	25,9	159,4	0	483
итого		230	11,38	7,7	43,9	294,4	1,6	
Итого за 5 день		1398	50,08	56,63	182,53	1445,08	50,99	
День 6 понед								
Завтрак	Каша ячневая	200	6,97	8,13	34,7	242,52	1,29	184
	Чай с сахаром	180	0,1	0	12,8	51,5	0	к/к
	Батон Нарезной	26	2	0,8	13,4	68,1	0	б/н
	Масло сливочное	10	1	8,3	1	75	0	13
итого		416	10,07	17,23	61,9	437,12	1,29	
Второй завтрак	Фрукты яблоко	100	0,44	0,44	9,77	47	10	б/н
Обед	Салат Свеколка	35	0,4	3,5	2,3	42,8	1,1	50
	Суп картофельный с горохом	200	5,12	3,6	14,88	112,8	4,8	99
	Котлета рыбная	70	9,1	5,8	10,3	128,9	0,2	239
	Пюре из овощей	150	2,8	4,8	15,9	119,2	12	330
	Сок грушевый	180	0	0	21,6	86,4	5	б/н
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0	б/н
итого		672	19,82	18	80,68	565,6	23,1	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5	4,4	8,3	94,3	0,9	434
	Булочка домашняя	50	3,9	6,9	29,9	197,5	0	467
итого		230	8,9	11,3	38,2	291,8	0,9	
Итого за 6 день		1418	39,23	46,97	190,55	1341,52	35,29	
День 7 вторник								
Завтрак	Омлет	120	9,65	15,93	1,82	189,28	0	214
	зеленый горошек	35	0,6	0	1,3	7,8	0,8	к/к
	Какао с молоком	180	2,61	2,25	22,32	120,6	0,9	433
	Батон нарезной	26	2	0,8	13,4	68,1	0	б/н
	Масло сливочное	4	0,04	3,32	0,04	30	0	13
	Сыр	11	2,53	3,26	0	39,9	0	б/н
итого		376	17,43	25,56	38,88	455,68	1,7	
Второй завтрак	Снежок	100	2,6	2,5	10	75	0,88	б/н
Обед	салат с соленым огурцом и луком	35	0,95	1,79	0,91	23,45	2,1	20
	Щи из свеж капусты	200	2,24	3,28	6,08	64	17,6	84
	Гуляш	70	21,98	22,26	4,34	305,2	1,4	259
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,9	38,63	250,58	0	181

	Компот их изюма	180	0,3	0,1	23,6	96,7	0	376
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0	б/н
итого		672	36,38	34,63	89,26	815,43	21,1	
Полдник	Чай с молоком	180	2,6	2,2	15,7	93,6	0,5	к/к
	Салат из вареной моркови и яблок	150	1,29	0,9	24	122	10,4	б/н
	Печенье	30	1,95	6,9	18,3	144	0	б/н
итого		360	5,84	10	58	359,6	10,9	
Итого за 7 день		1508	62,25	72,69	196,14	1705,71	34,58	
День 8 среда								
Завтрак	Запеканка из творога	150	20,5	14,3	19,7	295,1	0,2	б/н
	сгущенное молоко	20	1,7	1,54	11,2	66	0	б/н
	Молоко кипяченое	180	5	4,4	8,3	94,3	0,9	434
	Батон Нарезной	26	2	0,8	13,4	68,1	0	б/н
итого		376	29,2	21,04	52,6	523,5	1,1	
Второй завтрак	фрукты груша	100	0,44	0,33	10,3	47	5	б/н
Обед	Помидор свежий	35	0,4	0,1	1,3	8,4	8,88	б/н
	Суп из овощей	200	2,4	3,36	8,16	72,8	8,8	95
	Котлета куриная	70	11,8	12,5	11,5	204,5	0,5	305
	Пюре картофельное с морковью	150	2,9	3,3	19,4	119,8	9,1	125
	Кисель из свеж ягод	180	0,09	0,09	25,08	101,6	1,8	411
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0	б/н
итого		672	19,99	19,65	81,14	582,6	29,08	
Полдник	Чай с сахаром	180	0,09	0,09	25,08	101,6	1,8	к/к
	Батон Нарезной	26	2	0,8	13,4	68,1	0	б/н
	Масло сливочное	4	0,04	3,32	0,04	30	0	13
	Сыр	11	2,53	3,26	0	39,9	0	б/н
итого		221	4,66	7,47	38,52	239,6	1,8	
Итого за 8 день		1369	54,29	48,49	182,56	1392,7	36,98	
День 9 четверг								
Завтрак	Каша пшеничная	200	8,26	8,26	39,99	267,03	1,29	184
	Кофейный напиток	180	1,35	1,17	20,16	96,3	0,9	432
	Батон нарезной	26	2	0,8	13,4	68,1	0	б/н
	Масло сливочное	10	1	8,3	1	75	0	13
итого		416	12,61	18,53	74,55	506,43	2,19	
Второй завтрак	Кефир	100	3	2,5	4	50	0,7	б/н
Обед	Салат степной	35	1,26	3,57	2,73	47,95	2,8	30
	Борщ	200	2,32	3,28	9,36	76	8,8	76
	Тефтели мясные(2в)	70	11,12	12,17	7,96	186,03	2,34	284
	Макароны отварные	150	3,09	5,39	20,25	140,65	4,99	355
	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,4	3,6	442
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0	б/н
итого		672	21,09	24,91	74,2	603,53	22,53	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5	4,4	8,3	94,3	0,9	434
	Пирог с повидло	50	3,5	2,1	30,7	154	2,4	б/н
итого		230	8,5	6,5	39	248,3	3,3	

Итого за 9 день		1418	45,2	52,44	191,75	1408,26	28,72	
День 10 пятница								
Завтрак	Каша Дружба	200	6,2	8,1	26,8	204,5	0,8	190
	Чай с молоком	180	2,6	2,2	15,7	93,6	0,5	к/к
	Батон нарезной	26	2	0,8	13,4	68,1	0	б/н
	Масло сливочное	10	1	8,3	1	75	0	13
итого		416	11,8	19,4	56,9	441,2	1,3	
Второй завтрак	Фрукты банан	100	1,55	0,55	21	96	10	б/н
Обед	Огурец свежий	35	0,3	0	0,9	4,9	3,5	б/н
	Рассольник домашни	200	2,64	3,44	11,44	7,2	9,6	90
	Рагу из овощей	150	3,22	11,62	12,08	166,75	10,35	141
	Котлета мясная	70	10,5	10,78	8,82	175	0	272
	Компот из кураги	180	0,9	0	25,38	107,1	0,9	440
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0	б/н
итого		672	9,46	15,36	65,5	361,45	24,35	
Полдник	Снежок	180	4,68	4,5	18	135	1,6	401
	Коржик молочный	50	2,95	5,63	30,69	186,93	0	б/н
итого		230	7,63	10,13	48,69	321,93	1,6	
Итого за 10 день		1418	30,44	45,44	192,09	1220,58	37,25	
Итого за 10 дней		14210	473,58	531,2	1855,43	14060,1	366,4	
Среднее за 10 дней		1421	47,36	53,12	1835,54	1406	36,64	