

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ № 104 «Илли» г.Грозного

С.С-А.Сайдулаева



**Примерное десятидневное меню на летний период**

с 01.06.2022 по 31.08.2022 г.

**Возрастная категория:** для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя День 1							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	6,10	7,20	33,10	224,50	№ 23
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	140	8,40	14,90	140	№5
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410,65</b>	<b>146,1</b>	<b>15,6</b>	<b>62,6</b>	<b>422,6</b>	
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	№ 48
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		100	0,8	5,5	4,3	67,1	
Обед	Суп рисовый на к/б	200	1,68	3,53	7,34	68,18	№33
	Гуляш из курицы	60	7,50	9,80	2,65	110,25	№ 34
	Макароны отварные	150	5,40	8,90	34,90	241,60	№ 24
	Салат из капусты с морковью	60	1,2	2,7	5,50	51	№ 41
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,50	130,60	№ 7
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43	№2
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>18,88</b>	<b>25,33</b>	<b>89,99</b>	<b>644,63</b>	
<b>Полдник</b>	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 36
Ужин	Суп молочный с мак. изделиями	200	6,5	5,8	21,00	163,40	№ 17
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
	Булочка	100	7,70	3,90	49,60	263,90	№ 12
<b>Итого за полдник и ужин:</b>		<b>540</b>	<b>19,3</b>	<b>14,3</b>	<b>85,5</b>	<b>548,4</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1800</b>	<b>178,28</b>	<b>57,53</b>	<b>242,59</b>	<b>1687,63</b>	

<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,10	8,60	34,90	245,70	№ 18
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	140	8,40	14,90	140	№5
	Какао с молоком	200	2,70	2,10	14,10	86,70	№4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425,5</b>	<b>149,8</b>	<b>19,1</b>	<b>63,9</b>	<b>472,4</b>	
2-ой завтрак	Вафли	25	0,70	0,80	19,30	88,50	№15
<b>Итого за 2- ойзавтрак:</b>		<b>25</b>	<b>0,70</b>	<b>0,80</b>	<b>19,30</b>	<b>88,50</b>	
Обед	Суп гороховый	200	2,21	2,44	16,1	185,8	№ 30
	Плов с курицей	200	16,00	19,20	33,30	371,20	№25
	Винегрет	60	0,80	3,60	4,90	55,90	№ 40
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,50	130,60	№ 7
	Кисель	200	0	0	28,20	112,80	№ 3
<b>Итого за обед:</b>		<b>690</b>	<b>21,61</b>	<b>25,54</b>	<b>112</b>	<b>856,3</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	25	1,90	2,50	18,60	104,30	№ 13
Ужин	Каша геркулесовая молочная	200	5,80	6,80	25,00	184,80	№ 19
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,2	15,1	71	№ 00
<b>Итого за полд. и ужин:</b>		<b>415,15</b>	<b>8,6</b>	<b>7</b>	<b>54,7</b>	<b>313,9</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1555</b>	<b>180,71</b>	<b>52,44</b>	<b>249,9</b>	<b>1731,1</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,80	6,80	25,00	184,80	№ 19
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	140	8,40	14,90	140	№5
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410,65</b>	<b>145,8</b>	<b>15,2</b>	<b>54,5</b>	<b>382,9</b>	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	№ 48
<b>Итого за II завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>3,00</b>	<b>2,30</b>	<b>4,50</b>	<b>72,00</b>	
Обед	Борщ на м/б	200	1,55	1,87	9,33	66,7	№ 28
	Гуляш из говядины	50	14,90	16,10	3,40	218,80	№ 29
	Гречка	150	4,5	6,4	21,9	263	№ 32
	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	№ 44
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,50	130,60	№ 7

	Кисель	200	0	0	28,20	112,80	№ 3
<b>Итого за обед:</b>		<b>690</b>	<b>25,12</b>	<b>29,75</b>	<b>96,23</b>	<b>858,9</b>	
Полдник	Печенье	25	1,90	2,50	18,60	104,30	№ 13
<b>ужин</b>	Вареники ленивые	150\20	11,60	14,70	24,90	280,80	№ 46
	Какао с молоком	200	2,70	2,10	14,10	86,70	№4
<b>Итого за полд.и ужин:</b>		<b>375,2</b>	<b>16,2</b>	<b>19,3</b>	<b>57,6</b>	<b>471,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1626</b>	<b>190,12</b>	<b>66,55</b>	<b>212,83</b>	<b>1785,6</b>	
<b>День 4</b>	Каша ячневая молочная	200	5,00	5,00	26,30	170,70	№ 106
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	25\5	140	8,40	14,90	140	№5
	Какао с молоком	200	2,70	2,10	14,10	86,70	№4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425,5</b>	<b>147,7</b>	<b>15,5</b>	<b>55,3</b>	<b>297,4</b>	
	Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	№ 48
<b>Итого 2-ой за завтрак:</b>		100	0,8	5,5	4,3	67,1	
	Суп с вермиш. На курином бульоне	200	2,70	2,80	19,00	112,00	№ 26
Обед	Гуляш из курицы	60	7,50	9,80	2,65	110,25	№ 34
	Перловка отварная	150	4,4	4,23	31,31	183	№31
	Салат морковный с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56	№ 42
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,50	130,60	№ 7
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43	№2
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>18,39</b>	<b>22,28</b>	<b>95,72</b>	<b>634,85</b>	
<b>полдник</b>	Вафли	25	0,70	0,80	19,30	88,50	№15
Ужин	Суп рисовый молочный	200	4,40	3,80	15,80	116,00	№ 16
	Хлеб пшеничный с маслом	25\5	140	8,40	14,90	140	№5
	Чай с сахаром	185\15	0	0	14,60	58,10	№ 1
<b>Итого за упл.полд.:</b>		<b>410,65</b>	<b>144,4</b>	<b>12,2</b>	<b>45,3</b>	<b>314,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1711</b>	<b>314,19</b>	<b>53,08</b>	<b>220,12</b>	<b>1406,85</b>	
Прием пищи <b>День 5</b>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,10	7,30	37,00	242,80	№ 22
	Хлеб пшеничный с	35	1,10	4,00	19,50	116,90	№9

	джемом						
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420,15</b>	<b>8,2</b>	<b>11,3</b>	<b>71,1</b>	<b>417,8</b>	
2-ой завтрак	Печенье	25	1,90	2,50	18,60	104,30	№ 13
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>25</b>	<b>1,90</b>	<b>2,50</b>	<b>18,60</b>	<b>104,30</b>	
Обед	Суп фасолевый	200	6,32	0,80	27,57	135,8	№35
	Гуляш из говядины	50	14,90	16,10	3,40	218,80	№ 29
	Макаронны отварные	150	5,40	8,90	34,90	241,60	№ 24
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,50	130,60	№ 7
	Салат из капусты с морковью	60	1,2	2,7	5,50	51	№ 41
	Кисель	200	0	0	28,20	112,80	№ 3
		<b>690</b>	<b>30,42</b>	<b>28,8</b>	<b>129,07</b>	<b>890,6</b>	
полдник	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 36
ужин	Пирожки с картошкой	50	3,2	2,8	28,2	151,9	№ 45
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
<b>Итого за полд. ужин.:</b>		<b>275,15</b>	<b>8,3</b>	<b>7,4</b>	<b>43,1</b>	<b>273</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1410</b>	<b>48,82</b>	<b>50</b>	<b>261,87</b>	<b>1685,7</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	6,10	7,20	33,10	224,50	№ 23
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	140	8,40	14,90	140	№5
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410,65</b>	<b>20,1</b>	<b>15,6</b>	<b>62,6</b>	<b>422,6</b>	
	Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	№ 13
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>		<b>125</b>	<b>2,7</b>	<b>8</b>	<b>22,63</b>	<b>171,4</b>	
Обед	Суп рисовый на к/б	200	1,68	3,53	7,34	68,18	№33
	Гуляш из курицы	60	7,50	9,80	2,65	110,25	№ 34
	Гречка	150	4,5	6,4	21,9	263	№ 32
	Салат из капусты с морковью	60	1,2	2,7	5,50	51	№ 41
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,50	130,60	№ 7
	Кисель	200	0	0	28,20	112,80	№ 3

<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>17,48</b>	<b>22,73</b>	<b>95,09</b>	<b>735,83</b>	
<b>полдник</b>	Печенье	25	1,90	2,50	18,60	104,30	№ 48
Ужин	Суп молочный с мак. Изделиями	200	6,5	5,8	21,00	163,40	№ 17
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
	Булочка	100	7,70	3,90	49,60	263,90	№ 12
<b>Итого за полд. и ужин</b>		<b>485,15</b>	<b>14,2</b>	<b>9,7</b>	<b>85,2</b>	<b>485,4</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1770,8</b>	<b>56,68</b>	<b>52,83</b>	<b>265,99</b>	<b>1820,13</b>	
<b>День 7</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,80	6,80	25,00	184,80	№ 19
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	140	8,40	14,90	140	№5
	Какао с молоком	200	2,70	2,10	14,10	86,70	№4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425,5</b>	<b>148,5</b>	<b>173</b>	<b>54</b>	<b>411,5</b>	
2-ой завтрак	Печенье	25	1,90	2,50	18,60	104,30	№ 13
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>		<b>25</b>	<b>1,90</b>	<b>2,50</b>	<b>18,60</b>	<b>104,30</b>	
Обед	Борщ на к/б	200	1,55	1,87	9,33	66,7	№ 28
	Плов с курицей	200	16,00	19,20	33,30	371,20	№25
	Салат из кукурузы с луком	60	4,88	7,24	28,51	198	№ 42
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,50	130,60	№ 7
	Кисель	200	0	0	28,20	112,80	№ 3
<b>Итого за обед:</b>		<b>690</b>	<b>25,03</b>	<b>28,61</b>	<b>128,84</b>	<b>879,3</b>	
<b>полдник</b>	Блинчики с джемом	100/20	5,00	8,70	35,10	236,80	№ 47
ужин	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
	Суп молочный с мак. изделиями	200	6,5	5,8	21,00	163,40	№ 17
<b>Итого за полд и ужин:</b>		<b>485,35</b>	<b>10,5</b>	<b>14,5</b>	<b>70,7</b>	<b>458,3</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1625,85</b>	<b>186,2</b>	<b>218,61</b>	<b>218,61</b>	<b>1853,4</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	4,40	3,80	15,80	116,00	№ 16
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	140	8,40	14,90	140	№5
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
<b>Итого за</b>		<b>410,65</b>	<b>144,4</b>	<b>12,2</b>	<b>45,3</b>	<b>314,1</b>	

завтрак							
2-ой завтрак	Вафли	25	0,70	0,80	19,30	88,50	№15
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>		<b>25</b>	<b>0,70</b>	<b>0,80</b>	<b>19,30</b>	<b>88,50</b>	
Обед	Суп с клецками	200	5,2	7,1	19,09	169,09	№ 37
	Гуляш из курицы	60	7,50	9,80	2,65	110,25	№ 34
	Макароны отварные	150	5,40	8,90	34,90	241,60	№ 24
	Салат картофельный с горошком	60	3,94	10,48	19,55	188,4	№ 39
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,50	130,60	№ 7
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43	№2
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>25,14</b>	<b>36,68</b>	<b>115,79</b>	<b>882,64</b>	
полдник	Печенье	25	1,90	2,50	18,60	104,30	№ 13
ужин	Суп молочный с мак. изделиями	200	6,5	5,8	21,00	163,40	№ 17
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,50	130,60	№ 7
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
<b>Итого за полд и ужин:</b>		<b>415,15</b>	<b>9,1</b>	<b>6,1</b>	<b>65,1</b>	<b>352,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1550,8</b>	<b>179,34</b>	<b>55,78</b>	<b>245,49</b>	<b>1637,34</b>	
День 9	Каша ячневая молочная	200	5,80	6,80	25,00	184,80	№ 19
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	140	8,40	14,90	140	№5
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410,65</b>	<b>145,8</b>	<b>15,2</b>	<b>54,5</b>	<b>382,9</b>	
	Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	№ 48
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>5,5</b>	<b>4,3</b>	<b>67,1</b>	
Обед	Суп фасолевый	200	6,32	0,80	27,57	135,8	№35
	Котлета из говядины	50	8,10	8,90	7,50	141,90	№ 27
	Гречка	150	4,5	6,4	21,9	263	№ 32
	Винегрет	60	0,80	3,60	4,90	55,90	№ 40
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,50	130,60	№ 7
	Кисель	200	0	0	28,20	112,80	№ 3
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>22,32</b>	<b>20</b>	<b>119,57</b>	<b>840</b>	
полдник	Печенье	25	1,90	2,50	18,60	104,30	№ 13
ужин	Ленивые вареники	150\20	11,60	14,70	24,90	280,80	№ 46
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,50	130,60	№ 7
<b>Итого за</b>		<b>400</b>	<b>14,2</b>	<b>15</b>	<b>69</b>	<b>469,5</b>	

полд.и ужин:							
<b>Итого за день:</b>		<b>1685</b>	<b>187,22</b>	<b>282,7</b>	<b>266,17</b>	<b>1868,7</b>	
Прием пищи День 10	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	7,10	8,60	34,90	245,70	№ 18
	Хлеб пшеничный с джемом	35	1,10	4,00	19,50	116,90	№9
	Какао с молоком	200	2,70	2,10	14,10	86,70	№4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>10,9</b>	<b>14,7</b>	<b>157,6</b>	<b>449,3</b>	
2-ой завтрак	Вафли	25	0,70	0,80	19,30	88,50	№15
<b>Итого 2-ой за завтрак</b>		<b>25</b>	<b>0,70</b>	<b>0,80</b>	<b>19,30</b>	<b>88,50</b>	
Обед	Суп гороховый	200	2,21	2,44	16,1	185,8	№ 30
	Гуляш из говядины	50	14,90	16,10	3,40	218,80	№ 29
	Макароны отварные	150	5,40	8,90	34,90	241,60	№ 24
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,50	130,60	№ 7
	Салат из капусты с морковью	60	1,2	2,7	5,50	51	№ 41
	Сок	200	0,50	0,10	10,10	43	№2
		<b>690</b>	<b>26,81</b>	<b>30,54</b>	<b>99,5</b>	<b>870,8</b>	
полдник	Печенье	25	1,90	2,50	18,60	104,30	№ 13
Ужин	Суп рисовый молочный	200	4,40	3,80	15,80	116,00	№ 16
<b>Итого за полд. и ужин:</b>	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	140	8,40	14,90	140	№5
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
		<b>410,65</b>	<b>144,4</b>	<b>12,2</b>	<b>45,3</b>	<b>314,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1560</b>	<b>182,81</b>	<b>58,24</b>	<b>321,7</b>	<b>1722,7</b>	