

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 13
Суслова О.Н.
Приказ № 41 от 08.07.2024 г



**Перспективное
десятидневное меню
МБДОУ № 13
с.Вольное
на 2024-2025 учебный год**

прием пищи	Прием	Наименование блюда	Выход Блюда 1-3г/3-7л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 1-3г/3-7л	№ рецеп-туры
				Белки,г 1-3г/3-7л	Жиры,г 1-3г/3-7л	Углеводы,г 1-3г/3-7л		
НЕДЕЛЯ 1								
День 1-й Завтрак		Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	4,39/5,85	4,36/5,81	14,99/19,99	116,5/155	35
		Чай с сахаром	150/180	0	0	8,98/11,98	30/43	136
		Хлеб пшеничный	20/30	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/21	82,6/117,86	
		Масло сливочное	5/6	0,04/0,05	3/3,75	0,06/0,065	33/35	4/13
Итого за завтрак			276/516	7,19/9,7	7,71/10,06	34,93/57,04		
Обед		Борщ с картофелем	180/250	4,6/5	6/8	7/10,53	87,8/109,8	30
		Плов с мясом говядины	130/150	21,59/27,26	15,81/17,73	20,76/30,69	226/301	90
		Хлеб пшеничный	20/30	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/21	82,6/117,86	
		Хлеб ржаной	30/40	2,6/3,8	0,3/0,4	19,2/24,6	109,1/117,5	
		Компот из сухофруктов	180/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	138
Итого за обед			460/680	31,98/38,38	22,46/26,63	85,28/110,62	586,8/736,16	
Полдник		Чай с сахаром	150/180	0	0	8,98/11,98	30/43	136
		Булочка домашняя	60/70	3,61/5,05	6,88/9,63	23,94/33,52	129,58/177,7	401
Итого за полдник			180/350	3,61/5,05	7,86/9,63	32,92/45,4	159,58/220,7	
Итого за 1 день			915/1546	42,78/52,33	38,02/40,06	165,13/209,05	1007,88/1308	
День 2-й Завтрак		Каша манная молочная	150/200	8,4/9,5	6,6/8,47	18,82/25,09	144/192	416
		Чай с сахаром	150/180	0	0	8,98/11,98	30/43	136
		Хлеб пшеничный	20/30	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/21	82,6/117,86	
Итого за завтрак			320/410	11,6/13,4	6,95/8,97	44,7/58,07	256,6/352,36	
Обед		Суп гороховый	200/250	5,7/7,1	2,48/3,6	16,1/20,1	101,9/127,3	37
		Жаркое по домашнему	140/160	9,63/7,5	15,98/18,3	11/14,7	190,5/237,3	115
		Компот из сухофруктов	180/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	138
		Хлеб пшеничный	20/30	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/21	82,6/117,86	
		Хлеб ржаной	30/40	2,6/3,8	0,3/0,4	19,2/24,6	109,1/117,5	
Итого за обед			570/630	21,12/22,73	19,11/22,8	84,62/104,2	565,1/689,96	
Полдник		Чай с сахаром	150/180	0	0	8,98/11,98	30/43	
		Пирожок с начинкой	60/70	5,87/6,51	4,32/5,04	20,4/21,47	162/189	431
Итого за полдник			210/250	5,87/6,5	4,32/5,04	29,38/33,45	192/232	
Итого за 2 день			1100/1340	38,45/42,68	30,38/36,81	152,7/195,72	1013,7/1274,82	

День 3-й Завтрак	Суп молочный пшеничный	150/200	4,32/5,67	4,97/6,63	13,71/18,28	117/156	75
	Чай с сахаром	150/180	0	0	8,98/11,98	30/43	136
	Хлеб пшеничный	25/40	1,97/3,2	0,25/0,4	12,07/19,2	59/94,29	
Итого за завтрак		325/420	6,29/8,85	5,22/7,03	12,07/19,46	206/293,29	
Обед	Суп картофельный из макаронных изделий	200/250	2,1/2,7	2,2/2,8	15/18,8	89/111,2	82
	Рыба тушеная	70/80	10,67/11,85	10,3/11,44	1,7/1,9	142,2/158	256
	Каша кукурузная	100	9,7	3,7	17,6	166	317
	Хлеб пшеничный	20/30	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/21	82,6/117,86	
	Хлеб ржаной	30/40	2,6/3,8	0,3/0,4	19,2/24,6	109,1/117,5	
	Компот из сухофруктов	180/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	138
Итого за обед		580/700	27,16/32,43	18,25/18,84	91,22/107,7	679,9/760,56	
Полдник	Кисель из концентрата	150/180	1,02/1,22	0	11,76/16,11	87,14/104,57	12
	Сырники из творога	60/70	3,17/5,61	5,6/9,35	11,34/20,1	145/249,1	140
	Соус молочный сладкий	30/50	1,36/2,26	2,93/4,21	2,56/4,27	45,3/75,45	115
Итого за полдник		240/300	5,55/9,09*	8,53/13,56	25,66/30,48	277,44/429,12	
Итого за 3 день		1145/1420	39/50,34	36,77/40,43	151,64/197,61	1154,34/1336,25	
День 4-й Завтрак	Каша ячневая молочная	150/200	4,98/6,64	5,69/7,59	21,1/28,13	153/204	14
	Чай с сахаром	150/180	0	0	8,98/11,98	30/43	136
	Хлеб пшеничный	20/30	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/21	82,6/117,86	
Итого за завтрак		320/410	7,74/10,54	6,04/8,09	44,98/56,11	265,6/364,86	
Обед	Суп крестьянский	200/250	4,8/5,4	5,38/6,17	8,88/13,7	79,87/106,5	775
	Тефтели из мяса говядины	70/80	13,98/16,54	14,49/25,2	6,31/8,39	150,5/193,5	79
	Икра из отварной свеклы	45/60	0,7/0,9	3,7/4,9	4,15/5,53	52,5/70	33
	Компот из сухофруктов	180/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	138
	Хлеб пшеничный	20/30	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/21	82,6/117,86	
	Хлеб ржаной	30/40	2,6/3,8	0,3/0,4	19,2/24,6	109,1/117,5	
Итого за обед		540/650	25,27/30,98	23,22/27,17	76,86/97,02	535,34/695,36	
Полдник	Компот из сухофруктов	180/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	138
	Пряник	20/60	1,3/2,6	4,4/8,8	14,4/28,8	76,3/152,6	
Итого за полдник		200/260	1,73/3,03	5,4/8,8	35,82/52,3	157,3/242,6	
Итого за 4 день		1060/1320	34,74/44,6	34,66/46,06	157,66/205,43	958,24/1302,82	
День 5-й Завтрак	Каша пшеничная молочная	180/200	5,26/6,44	6,07/7,53	19,29/23,38	160/192	289
	Чай с сахаром	150/180	0	0	8,98/11,98	30/43	136
	Хлеб	20/30	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/21	82,6/117,86	

	пшеничный						
	Масло сливочное	5/6	0,04/0,05	3/,3,75	0,06/0,065	33/35	4/13
Итого за завтрак		3545/416	8,06/10,39	9,42/11,78	45,23/56,42	305,6/406,26	
Обед	Суп рисовый	200/250	3,4//4,2	2,9/3,4	12,2/15,3	94,7/118,4	775
	Омлет натуральный	80/90	17,21/19,01	10,01/12,51	1,79/2,24	125/156,25	79
	Компот из сухофруктов	180/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	138
	Хлеб пшеничный	20/30	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/21	82,6/117,86	
	Хлеб ржаной	30/40	2,6/3,8	0,3/0,4	19,2/24,6	109,1/117,5	
Итого за обед		510/610	15,37/21,81	12,86/15,8	73,51/110,16	492,4/581,61	
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	70/80	3,1/5,52	3/4,4	10,2/11,7	122,7/140,3	97
	Чай с сахаром	150/180	0	0	8,98/11,98	30/43	136
	Хлеб пшеничный	20/30	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/21	82,6/117,86	
Итого за полдник		220/260	3,1	3/4,4	19,18/23,68	152,7/183,3	
Итого за 5 день		1085/1286	26,56/35,3	25,28/31,98	137,92/168,95	950,7/1171,17	
День 6-й Завтрак	Каша манная молочная	150/200	8,4/9,5	5,6/7,47	18,82/25,09	144/192	416
	Чай с сахаром	150/180	0	0	8,98/11,98	30/43	136
	Хлеб пшеничный	20/30	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/21	82,6/117,86	
Итого за завтрак		320/410	11,16/13,4	5,95/7,97	44,71/46,28	256,6/352,86	
Обед	Суп крестьянский	200/250	1,8/2,4	2,38/3,17	9,88/19,7	79,87/106,5	124
	Котлета мясная	60/70	11,2/12,92	15,1/17,85	11,6/13,46	183,2/212,6	101
	Каша пшеничная	80	58,55	7,23	41,17	270,5	125
	Соус красный основной	35/50	0,48/0,49	1,37/1,95	2,16/3,09	21,7/31	717
	Компот из сухофруктов	180/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	138
	Хлеб пшеничный	20/30	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/21	82,6/117,86	
	Хлеб ржаной	30/40	2,6/3,8	0,3/0,4	19,2/24,6	109,1/117,5	
Итого за обед		592/720	70,08/75/27	31,79/35,13	122,32/158,61	827,91/946,96	
Полдник	Кисель из концентрата	150/180	1,02/1,22	0	11,76/16,11	87,14/104,57	12
	Пирожок с с овощным фаршем	60/70	5,87/6,51	4,32/5,04	20,4/21,47	162/189	431
Итого за полдник		210/250	6,89/7,72	4,32/5,04	32,16/37,58	249,14/293,57	
Итого за 6 день		1125/1380	88,13/96,39	42/48,14	199,19/242,47	1333,71/1592,39	
День 7-й Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/200	5,26/7,01	6,07/8,09	21,29/28,39	159,8/185,3	70
	Чай с сахаром	150/180	0	0	8,98/11,98	30/43	136
	Хлеб пшеничный	20/30	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/21	82,6/117,86	
Итого за завтрак		320/410	8,02/10,91	6,42/8,59	47,17/61,37	272,4/346,16	
Обед	Суп картофельный	200/250	2,1/2,7	2,2/2,8	15/18,8	89/111,2	82

	из макаронных изделий						
	Плов с мясом птицы	130/150	18,84/20,88	18,8/20,5	20,7/25,4	202,6/249,32	90
	Компот из сухофруктов	180/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	138
	Хлеб пшеничный	20/30	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/21	82,6/117,86	
	Хлеб ржаной	30/40	2,6/3,8	0,3/0,4	19,2/24,6	109,1/117,5	
	Итого за обед	560/670	26,79/32,08	25,9/29,02	95,22/113,6	564,3/685,88	
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	70/80	3,1/5,52	3/4,4	10,2/11,7	122,7/140,3	95
	Хлеб пшеничный	20/30	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/21	82,6/117,86	
	Чай с сахаром	150/180	0	0	8,98/11,98	30/43	136
	Итого за полдник	240/290	5,86/9,1	3,35/4,9	36,08/44,68	235,3/301,16	
	Итого за 7 день	1120/1370	40,61/52,09	35,67/37,69	176,47/219,65	1072/1333,20	
День 8-й	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	213
Завтрак	Какао с молоком	150/180	1/1,2	1,1/1,3	10,8/13	75/90	397
	Хлеб пшеничный	20/30	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/21	82,6/117,86	
	Масло сливочное	5/6	0,04/0,05	3,3/7,5	0,06/0,065	33/35	4/13
	Итого за завтрак	215/256	8,9/10,325	9,05/10,15	28,06/34,37	253,6/305,86	
Обед	Борщ с картофелем	200/250	4,6/5	6/8	7/10,53	87,8/109,8	30
	Котлета рыбная	60/80	9,33/10,66	2,78/3,17	4,77/5,45	81,36/91,84	256
	Картофельное пюре	75/90	2,53/2,83	3,62/4,14	9,03/10,84	71/85,2	59
	Соус красный основной	35/50	0,48/0,49	1,37/1,95	2,16/3,09	21,7/31	717
	Компот из сухофруктов	180/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	138
	Хлеб пшеничный	20/30	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/21	82,6/117,86	
	Хлеб ржаной	30/40	2,6/3,8	0,3/0,4	19,2/24,6	109,1/117,5	
	Итого за обед	590/740	18,73/23,16	11,42/13,16	80,48/98,32	534,56/643,2	
Полдник	Чай с сахаром	150/180	0	0	8,98/11,98	30/43	136
	Запеканка из творога с крупой	60/80	10,2/12,24	6,2/8,33	5,33/7,93	152,3/164,8	81
	Соус молочный сладкий	30/50	1,36/2,26	1,93/3,21	2,56/4,27	45,3/75,45	115
	Итого за полдник	240/310	11,56/14,5	8,13/11,54	16,87/24,18	227,6/283,25	
	Итого за 8 день	1045/1306	43,19/51,91	29,6/35,85	125,41/156,86	1015,76/1232,31	
День 9-й	Каша ячневая молочная	150/200	4,98/6,64	5,69/7,59	21,1/28,13	153/204	14
Завтрак	Чай с сахаром	150/180	0	0	8,98/11,98	30/43	136
	Хлеб пшеничный	20/30	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/21	82,6/117,86	
	Итого за завтрак	320/410	7,74/10,54	6,04/8,09	44,98/62,11	265,6/364,86	
Обед	Суп гороховый	200/250	5,7/7,1	2,48/3,6	16,1/20,1	101,9/127,3	37
	Гуляш	60/80	4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/164,8	523

	Макаронные изделия отварные	100	4,69	6,48	25,03	183,81	205
	Компот из сухофруктов	180/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	138
	Хлеб пшеничный	20/30	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/21	82,6/117,86	
	Хлеб ржаной	30/40	2,6/3,8	0,3/0,4	19,2/24,6	109,1/117,5	
Итого за обед		590/690	21,68/26,97	21,31/19,58	93,5/123,99	696,02/801,27	
Полдник	Чай с сахаром	150/180	0	0	8,98/11,98	30/43	
	Оладьи	70/80	7,1/8,1	7,8/4,1	33/37,73	230,16/263,04	449
	Соус молочный сладкий	30/50	1,36/2,26	1,93/3,21	2,56/4,27	45,3/75,45	115
Итого за полдник		250/320	8,46/10,36	5,73/7,31	34,54/23,98	305,46/381,49	
Итого за 9 день		1160/1420	37,88/47,87	33,08/34,98	173,02/210,08	1267,08/1547,62	
День 10-й Завтрак	Каша пшеничная молочная	180/200	5,26/6,44	6,07/7,53	21,29/25,38	160/192	189
	Хлеб пшеничный	20/30	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/21	82,6/117,86	
	Масло сливочное	5/6	0,04/0,05	3,3,75	0,06/0,065	33/35	4/13
	Чай с сахаром	150/180	0	0	8,98/11,98	30/43	136
Итого за завтрак		355/416	8,06/10,39	9,42/11,78	47,23/58,46	305,6/387,86	
Обед	Суп картофельный рисовый	200	2,6	4,4	18,2	118	775
	Рагу из овощей	100/120	1,8/2,2	3,9/3,1	9,6/8,7	74,3/8,12,	117
	Компот из сухофруктов	180/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	138
	Хлеб пшеничный	20/30	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/21	82,6/117,86	
	Хлеб ржаной	30/40	2,6/3,8	0,3/0,4	19,2/24,6	109,1/117,5	
Итого за обед		530/590	9,19/11,98	15,83/8,4	88,32/99,31	465/451,48	
Полдник	Чай с сахаром	150/180	0	0	8,98/11,98	30/43	136
		50/70	3,61/5,05	6,88/9,63	23,94/33,52	129,58/177,7	
	Пирожок с повидлом	60/70	5,87/6,51	4,32/5,04	20,4/21,47	162/189	451
Итого за полдник		200/250	4,61/6,05	7,88/9,63	29,92/42,5	159,58/220,7	
Итого за 10 день		1085/1256	24,86/32,42	29,25/34,81	159,47/194,23	930,18/1060,04	
Среднее значение за период		1081/1364,4	41,62/50,58	33,47/38,68	159,386/200,0	1070,36/1315,86	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283065556778247684513821978221916535412716623631

Владелец Сулова Ольга Николаевна

Действителен с 11.12.2024 по 11.12.2025