

Утверждено:

Директор МДОУ ЦРР – д/с № 15

 Киреева Т. Н.

Приказ № 9 от 09 января 2024



Основное десятидневное меню

приготавливаемых блюд

муниципального дошкольного учреждения

Центра развития ребенка – детского сада № 15 г. Маркса

(с 12 часовым пребыванием)

Примерное 10-дневное меню МДОУ ЦРР д/с № 15 г. Маркс

1 день	Выход блюда		Калорийность		2 день	Выход блюда		Калорийность	
	ясли	дошк.	ясли	дошк.		ясли	дошк.	ясли	дошк.
<u>Завтрак</u>					<u>Завтрак</u>				
Икра кабачковая №10/7	30	40	44,6	37,2	Каша манная молочная № 1/1	150	200	186,44	220,44
Яйцо вареное № 12/9	47	47	32,4	53,4	Какао на молоке № 8/6	150	200	112,8	114,1
Чай с лимоном № 5/6	150	200	69,1	74,3	Батон с маслом и сыром № 6/9	30/8/9	30/8/9	151,04	151,04
Батон с маслом и сыром № 6/9	30/8/9	30/8/9	151,04	151,04					
<u>II завтрак</u>					<u>II завтрак</u>				
Свежие фрукты (яблоко) № 13/9	110	110	45,54	45,54	Сок фруктовый № 1/6	180	200	90	100
<u>Обед</u>					<u>Обед</u>				
Салат из отварной свеклы с изюмом № 1/7	50	60	48,43	70,58	Салат луковый с маслом № 2/7	40	60	35,2	47,48
Суп картофельный с зеленым горошком № 9/2	180/5	250/7	151,62	188,26	Суп рисовый со сметаной № 15/2	180/5	250/8	243,15	246,2
Гречка отварная № 5/3	120/40	150/40	164,86	198,21	Картофель отварной со сливочным маслом № 3/3	120	160	131,9	145,22
Гуляш с говядиной №23/3	60	80	178,81	210,41	Котлета «Пожарская» № 20/3	60	80	158,7	160,3
Сок фруктовый № 1/6	180	200	90	100	Компот из сухофруктов № 2/6	180	200	67,23	72,27
Хлеб пшеничный № 2/9	30	40	74,1	90,8	Хлеб пшеничный № 2/9	30	40	74,1	90,8
Хлеб ржаной № 1/9	40	50	64,2	90,5	Хлеб ржаной № 1/9	40	50	64,2	90,5
<u>Уплотненный полдник</u>					<u>Уплотненный полдник</u>				
Печенье № 11/9	30	30	121,8	121,8	Зефир № 9/9	40	40	122,0	122,0
Конфеты № 9/6	25	25	69,6	69,6	Суфле из отварной рыбы № 7/3 с томатно-овощным соусом № 1/8	130	130	189,5	189,5
Сырники творожные со сметанным соусом № 1/4	120/40	120/40	344,93	344,93	Чай с молоком № 6/6	150	200	95,4	98,6
Молоко кипяченое № 10/6	150	200	87	116	Хлеб пшеничный № 2/9	20	20	68,1	68,1
3 день	Выход блюда		Калорийность		4 день	Выход блюда		Калорийность	
	ясли	дошк.	ясли	дошк.		ясли	дошк.	ясли	дошк.
<u>Завтрак</u>					<u>Завтрак</u>				
Каша пшеничная молочная № 6/1	150	200	197,3	209,52	Творожный пудинг с молочным соусом № 3/4	120/40	150/50	240,04	271,75
Какао на молоке № 8/6	150	200	112,8	114,1	Кофейный напиток с молоком № 7/6	150	200	92,4	105,2
Батон с маслом № 5/9	30/8	30/8	114,94	114,94	Батон с маслом № 5/9	30/8	30/8	114,94	114,94
<u>II завтрак</u>					<u>II завтрак</u>				
Сок фруктовый № 1/6	180	200	90	100	Свежие фрукты (яблоко) № 13/9	110	110	45,54	45,54
<u>Обед</u>					<u>Обед</u>				
Салат луковый с зеленым горошком № 3/7	40	60	42,95	48,27	Икра овощная № 7/7	45	60	95,2	96,3
Суп крестьянский со сметаной на мясокостном бульоне № 3/2	180/6	250/7	158,42	182,8	Свекольник со сметаной на мясокостном бульоне № 4/2	180/7	250/10	159,01	199,95
Капуста тушеная № 8/3	130	150	101,88	118,6	Рис отварной № 5/3 с томатным соусом № 1/8	90/30	110/30	243,22	245,86
Тефтели из мяса птицы № в томатном соусе	60	80	174,4	182,3	Котлета «Пожарская» № 20/3	60	80	158,7	160,31
Напиток из плодов шиповника № 2/6/1	180	200	57,4	64,8	Компот из сухофруктов № 2/6	180	200	67,23	72,27
Хлеб пшеничный № 2/9	30	40	74,1	90,8	Хлеб пшеничный № 2/9	30	40	74,1	90,8
Хлеб ржаной № 1/9	40	50	64,2	90,5	Хлеб ржаной № 1/9	40	50	64,2	90,5
<u>Уплотненный полдник</u>					<u>Уплотненный полдник</u>				
Пирожок с повидлом № 2/5	60	60	261,95	261,95	Пряник № 11/9	50	50	162,4	162,4
Молоко кипяченое № 10/6	150	200	97	116	Суп молочный вермишелевый № 8/1	150	200	230,12	258,8
Макаронные отварные с маслом, сыром № 1/3	150	200	229,8	273,12	Молоко кипяченое № 10/6	150	200	97	116

5 день	Выход блюда		Калорийность		6 день	Выход блюда		Калорийность	
	ясли	дошк.	ясли	дошк.		ясли	дошк.	ясли	дошк.
<u>Завтрак</u>					<u>Завтрак</u>				
Каша рисовая молочная с маслом № 9/2	150	200	195,1	210,95	Гречка отварная с маслом № 5/3	150	200	101,56	130,12
Чай с молоком № 6/6	150	200	110,5	114,1	Кофейный напиток с сахаром № 11/6	150	200	36,1	56,1
Батон с маслом и сыром № 6/9	30/8/9	30/8/9	151,04	151,04	Батон с маслом и сыром № 6/9	30/8/9	30/8/9	151,04	151,04
<u>II завтрак</u>					<u>II завтрак</u>				
Свежие фрукты (яблоко) № 13/9	110	110	45,54	45,54	Сок фруктовый № 1/6	180	200	90	100
<u>Обед</u>					<u>Обед</u>				
Салат из свежей капусты с луком № 5/7	40	60	36,52	38,94	Салат из тертой моркови с сахаром № 6/7	45	60	47,27	67,1
Суп с клецками со сметаной на мясокостном бульоне № 5/2	180/6	250/7	145,75	206,75	Рассольник со сметаной на мясокостном бульоне № 10/2	180/80	250/10	129,26	157,02
Картофель тушеный с мясом птицы № 18/3	210	250	303,14	324,61	Овощное рагу с мясом говядины № 16/3	180	230	258,42	288,66
Хлеб пшеничный № 2/9	30	40	74,1	90,8	Компот из сухофруктов № 2/6	180	200	67,23	72,27
Хлеб ржаной № 1/9	40	50	64,2	90,5	Хлеб пшеничный № 2/9	30	40	74,1	90,8
					Хлеб ржаной № 1/9	40	50	64,2	90,5
<u>Уплотненный полдник</u>					<u>Уплотненный полдник</u>				
Булочка сдобная «Домашняя» № 3/5	50	50	209,24	209,24	Пряник № 11/9	50	50	162,4	162,4
Кисломолочный напиток №4/6	150	200	87,0	116,0	Творожники с молочно-ванильным соусом №4/4	120/40	120/40	348,93	348,93
Котлета рыбная № 13/3 с томатным соусом № 1/8	50/40	80/50	138,7	175,03	Молоко кипяченое № 10/6	150	200	97	116
Хлеб пшеничный № 2/9	20	20	68,1	68,1					
7 день									
7 день	Выход блюда		Калорийность		8 день	Выход блюда		Калорийность	
	ясли	дошк.	ясли	дошк.		ясли	дошк.	ясли	дошк.
<u>Завтрак</u>					<u>Завтрак</u>				
Каша пшеничная молочная с маслом № 3/1	150	200	157,85	207,32	Каша геркулес молочная с маслом № 5/1	150	200	195,1	210,0
Какао на молоке № 8/6	150	200	112,8	114,1	Чай с молоком № 6/6	150	200	110,5	114,1
Батон с маслом и сыром № 6/9	30/8/9	30/8/9	151,04	151,04	Батон с маслом и сыром № 6/9	30/8/9	30/8/9	151,04	151,04
<u>II завтрак</u>					<u>II завтрак</u>				
Сок фруктовый № 1/6	180	200	90	100	Свежие фрукты (яблоко) № 13/9	110	110	45,54	45,54
<u>Обед</u>					<u>Обед</u>				
Салат из свеклы и моркови № 9/7	45	60	35,9	43,89	Салат луковый с маслом № 2/7	40	60	35,2	47,48
Борщ со сметаной на мясокостном бульоне № 6/2	180/8	250/8	164,72	165,66	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне со сметаной №14/2	180/8	250	337,75	381,67
Макаронные изделия отварные № 14/3 с томатным соусом № 1/8	120/30	130/40	183,93	266,2	Зразы маняные с отварным мясом № 21/3 с томатным соусом № 1/8	180	230	256,45	280,16
Биточки из мяса птицы № 6/3	60	80	174,0	184,1					
Компот из сухофруктов № 2/6	180	200	67,23	72,27	Напиток из плодов шиповника № 2/6/1	180	200	57,4	64,8
Хлеб пшеничный № 2/9	30	40	74,1	90,8	Хлеб пшеничный № 2/9	30	40	74,1	90,8
Хлеб ржаной № 1/9	40	50	64,2	90,5	Хлеб ржаной № 1/9	40	50	64,2	90,5
<u>Уплотненный полдник</u>					<u>Уплотненный полдник</u>				
Булочка домашняя № 3/5	50	50	209,24	209,24	Пряник № 11/9	50	50	162,4	162,4
Тефтели рыбные из филе минтая в томатно – сметанном соусе № 17/3	110/40	120/60	165,98	169,7	Конфета № 9/6	25	25	69,6	69,6
Молоко кипяченое № 10/6	150	200	97	116	Кисломолочный напиток №4/6	150	200	87,0	116,0
Хлеб пшеничный № 2/9	20	20	68,1	68,1	Омлет из яиц № 19/3	80	130	147,51	186,86
					Хлеб пшеничный № 2/9	20	20	68,1	68,1

9 день	Выход блюда		Калорийность		10 день	Выход блюда		Калорийность	
	ясли	дошк.	ясли	дошк.		ясли	дошк.	ясли	дошк.
<u>Завтрак</u>					<u>Завтрак</u>				
Творожная запеканка с молочным ванильным соусом № 2/4	120/40	150/50	240,04	271,75	Каша пшеничная молочная с маслом № 6/1	150	200	197,3	209,52
Кофейный напиток с молоком № 7/6	150	200	92,4	105,2	Какао с молоком № 8/6	150	200	112,8	114,1
Батон с маслом № 5/9	30/8	30/8	114,94	114,94	Батон с маслом и сыром № 6/9	30/8/9	30/8/9	151,04	151,04
<u>II завтрак</u>					<u>II завтрак</u>				
Сок фруктовый № 1/6	180	200	90	100	Сок фруктовый № 1/6	180	200	90	100
<u>Обед</u>					<u>Обед</u>				
Салат морковный с яблоком № 4/7	45	60	33,1	47,38	Икра свекольная № 8/7	60	80	85,4	97,02
Суп гороховый на мясокостном бульоне № 7/2 с гречками № 10/9	180	250	337,75	381,67	Свекольник со сметаной на мясокостном бульоне № 4/2	180/7	250/10	159,01	199,95
Картофельная запеканка с мясом птицы № 12/3	180	230	256,45	280,16	Рис отварной № 5/3 с томатным соусом № 1/8	90/30	110/30	243,22	245,86
					Котлета «Пожарская» № 20/3	60	80	158,7	160,31
					Компот из сухофруктов № 2/6	180	200	67,23	72,27
Компот из сухофруктов № 2/6	180	200	67,23	72,27	Хлеб пшеничный № 2/9	30	40	74,1	90,8
Хлеб пшеничный № 2/9	30	40	74,1	90,8	Хлеб ржаной № 1/9	40	50	64,2	90,5
Хлеб ржаной № 1/9	40	50	64,2	90,5					
<u>Уплотненный полдник</u>					<u>Уплотненный полдник</u>				
Пирожок с яблоком № 4/5	50	60	217,74	228,33	Пирожок с картошкой №5/5	50	60	195,2	203,49
Каша молочная «Дружба» с маслом № 7/1	150	200	189,7	214,22	Рыба (минтай) под белым соусом №24/3	90/30	110/30	207,3	225,4
Молоко кипяченое № 10/6	150	200	97	116	Молоко кипяченое № 10/6	150	200	97	116
					Хлеб пшеничный № 2/9	20	20	68,1	68,1