

Утверждено:
Приказом по МБДОУ
«Наголенский детский сад
«Берёзка»
№ 190 от 30.08. 2024 г.

**Примерное десятидневное меню
при 4-разовом питании
(летний период)
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Наголенский детский сад «Берёзка»
Ровеньского района Белгородской области»
на 2024 учебный год**

Нагольное, 2024 г.

День 1

Наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	Кулинарный рецепт/технологическая карта
				Б	Ж	У			
ЗАВТРАК									
Картофельное пюре	150		150	6,5	6,4	43,2	256,0	50,7	339/47
-картофель		114	85,5						
-молоко		35	35						
-масло сливочное		5	5						
Салат из свежих помидор	60		60	0,7	3,7	2,3	44,2	15	14/20
-помидор свежий		63,1	57						
-масло растительное		2,6	2,6						
Хлеб пшенично-ржаной	20	20	20	0,98	3,02	5,85	54,4	0	65
Кисель из сухофруктов	180		180	0,02	-	8,4	43,7	0	397/5
-сухофрукты		8,1	8,8						
-вода питьевая		195	195						
-сахар		10	10						
-крахмал		7,2	7,2						
2 ЗАВТРАК (в 10.00 час.)									
Сок	160	160	160	0	0	16,4	49,6	0	419/12
Печенье	32	32	32	2,4	3,776	23,968	133,472	0	66
ОБЕД									
Салат из свежих огурцов	60		60	0,45	3,65	1,43	40,4	5,7	13/21
-огурцы свежие		70,5	60						
-масло растительное		1,85	1,85						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200		200	5,9	6,5	38,1	259,54	0	89/34
-картофель		41,3	40						
-лук		4	4						
-морковь		2,5	2,5						
-вода или бульон		140	140						
-масло растит.		2	2						
-фарш		35	35						
-яйцо		7	7						
-томат паста		2	2						
Тертая печень	80		80	11,3	18	4,7	227,5	8,67	54-26/56
-печень говяжья		61,6	59,2						
-яйцо отварное		8,8	8						
-лук репчатый		17	14						
-масло сливочное		13	13						
Каша гречневая	150		150	8,5	6,9	38,8	218,0	0,18	330/48
-крупа гречневая		43,5	42						

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	Кулинарный рецепт/тех.карта
				Б	Ж	У			
Завтрак									
Каша молочная пшеничная, жидкая	200		200	10,8	13,3	52,3	370,4	0,8	199/17
-молоко		140	140						
-вода питьевая		75	75						
-крупа пшеничная		28	28						
-сахар		2	2						
-масло сливочное		3	3						
Бутерброд с повидлом и маслом	35/5/5			4,4	2,4	39,9	199,2	0	2/3
-батон		35	35						
-масло сливочное		5	5						
-повидло		5	5						
Молоко кипяченое	180		180	5,8	5,0	9,6	108,0	2,6	419/10
-молоко		190	180						
ЗАВТРАК 2 (10:30)									
Фрукты (яблоко)	100	90	90	0,4	0,4	9,8	47	10	94
ОБЕД									
Салат из свеклы	60		60	0,8	0,4	4,5	49,8	0	34/30
свекла столовая		56,9	52						
-масло растительное		3,4	3,4						
Суп картофельный с клецками	200		200	11,7	10,5	25,5	243,6	8,9	91/35
-картофель		40	30						
-бульон или вода		150	150						
-морковь		7,5	6						
-лук		7,2	6						
-масло растительное		2	2						
Клецки:		30	30	8,1	6,1	15,9	175	0	128/36
-мука пшеничная		9	9						
-масло сливочное		1,1	1,1						
-яйцо		12,4	12,4						
-молоко		15	15						
Голубцы ленивые	180		180	18,4	17,6	19,6	31,9	18,8	315/54
-фарш		68	50						
-капуста свежая		100	91						
-крупа рисовая		9	22						
-яйцо		15	15						
-масло сливочное		2	2						
Соус: - сметана		20,5	20,5						
-мука		10	10						
-томатная паста		18	18						
-бульон или вода		23,5	23,5						
Кисель из сухофруктов	180		180	0,02	0	8,4	43,7	0	397/5

День 3

Наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	Кулинарный рецепт/тех. карта
				Б	Ж	У			
ЗАВТРАК									
Творожная запеканка	140		140	19,1	14,5	11,5	257,4	0,5	251/62
-творог		74	74						
-крупа манная		5,6	5,6						
-сахар		3	3						
-яйцо		10	10						
-масло сливочное		4,1	4,1						
-сметана		12	12						
Молоко кипяченое	180		180	5,8	5,0	9,6	108	2,6	419/10
-молоко		190	180						
ЗАВТРАК 2 (в 10.30 час.)									
Банан	100	100	100	0,4	0,4	0,3	18,2	0,8	94
ОБЕД									
Салат из свежих помидоров и огурцов	60		60	0,5	3,7	1,43	40,4	5,7	15/22
-помидоры свежие		33,9	28,8						
-огурцы свежие		26,3	21						
-масло растительное		2,5	2,5						
Борщ с капустой и картофелем на м/б	200		200	3,1	2,4	18,6	133,5	31,4	63/41
-свекла		20	18						
-картофель		20	16						
-лук		7	6						
-морковь		10	7,5						
-капуста		15	12						
-томат паста		4,5	4,5						
-масло растительное		4	4						
-сахар		1	1						
-бульон		160	160						
Рыба тушеная с овощами	80			4,43	0,18	1,89	27,0	0,61	261/55
-рыба с/м Минтай		78	70						
-томат паста		2	2						
-лук репка		8	7						
-масло растит.		5	5						
-морковь		24	19						
-вода		17	17						
Картофельное пюре	150		150	6,5	6,4	43,2	256,0	50,7	339/47
-картофель		114	85,5						
-молоко		35	35						
-масло сливочное		5	5						
Хлеб пшенично-	50	50	50	2,45	7,55	14,62	136	0	65

День 4

Наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	Кулинарный рецепт/ тех. карта
				Б	Ж	У			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная	200			10,8	13,3	52,3	370,4	0,8	182/18
-вода питьевая		55	55						
-крупа ячневая		34	34						
-масло сливочное		3,3	3,3						
-сахар		3,0	3,0						
-молоко		135	125						
Кофейный напиток на молоке	180		180	52,6	25	4,8	65	1,3	414/8
-кофейный напиток		2,4	2,4						
-молоко		110	110						
-вода питьевая		108	108						
-сахар		4	4						
Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10		35/5/10	4,9	2,9	9	81,4	0	1,3/2
-батон		35	35						
-масло сливочное		5	5						
-сыр		10,35	10						
ЗАВТРАК 2 (в 10.30 час.)									
Фрукты (яблоко)	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	94
ОБЕД									
Икра морковная	60		60	2,8	0,7	18,2	115,7	0	55/31
-морковь		50	48						
-масло растит.		2	2						
-лук репчатый		10	10						
-сахар		0,2	0,2						
-томат паста		12	12						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне	180		180	3,4	1,7	21,9	141,2	28	82/39
-морковь		10	8						
-картофель		40	35						
-лук		5	5						
-масло растит.		3	3						
-огурцы соленые		13,4	12						
крупа перловая		5	5						
Бульон мясной:		150	150						
-вода									
-говядина		15,8	14,6						
- лук		10	8						
-морковь		10	8						
Плов с курицей	160		160	22,9	23,77	28,2	414,4	7,0	321/51
-куры		135	135						
-масса отварной курицы			54,4						
- лук		8,1	6,3						
-морковь		13,5	10						
-крупа рисовая		30	30						

День 5

Наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	Кулинарный рецепт/тех.карта
				Б	Ж	У			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с гречневой крупой	200		200	32,8	30,1	32,9	227,8	1,3	101/14
-молоко		140	140						
-вода питьевая		70	70						
-крупa гречневая		12	12						
-сахар		1	1						
-масло сливочное		4	4						
Чай с сахаром	180		180	27,7			13,0	0	410/7
-чай заварка		1	1						
-вода		150	150						
-сахар		5	5						
Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10		50	4,9	2,9	9	81,4	0	1,3/2
-батон		35	30						
-масло сливочное		5	5						
-сыр		10,35	10						
ЗАВТРАК 2 (в 10.30 час.)									
Сок	160	180	160	0	0	16,4	49,6	0	419/12
ОБЕД									
Салат из белокочанной капусты	60		60	1,0	2,1	0,9	9,0	5,1	21/23
-капуста		58,7	47,4						
-масло растит.		3,0	3,0						
-морковь		7,5	6,0						
-сахар		3	3						
-вода кипяченая		5,8	5,8						
-яблоко		27,5	22,5						
Борщ с картофелем	200		200	1,63	2,08	2,5	88	0,13	63/42
-масло растит.		3	3						
-свекла		20	18						
-картофель		16	12						
-морковь		10	10						
-капуста		15	12						
-лук		7	6						
-сахар		1,0	1,0						
- томатная паста		4,5	4,5						
-вода		160	160						
Жаркое подомашнему из говядины	180		180	16,9	17,5	14,8	309,04	21,2	292/49
-картофель		119	105						
-масло сливочное		3	3						
-говядина		88	88						
-лук репчатый		10	9						
-томат - паста		10	10						
Хлеб пшенично-ржаной	50	50	50	2,45	7,55	14,62	136	0	65

День 6

Наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	Кулинарный рецепт/тех. карта
				Б	Ж	У			
ЗАВТРАК									
Макаронны отварные с маслом	190		190	5,42	4,64	30,86	187,7	0	219/44
-макаронны		48	48						
-масло сливочное		5	5						
Капуста тушеная	60		60	20,65	32,4	94,3	171,6	11,9	354/26
-капуста свежая		64,5	52						
-масло растит.		1,3	1,3						
-морковь		1,1	0,9						
-лук репчатый		2,2	1,9						
-томат паста		2,7	2,7						
-мука пшеничная		0,54	0,51						
-сахар		1,2	1,4						
Напиток лимонный	180		180	0,2	-	25,7	105	13	417/6
-лимоны свежие		15	45						
-вода питьевая		193	193						
-сахар		12,6	12,6						
Хлеб пшенично-ржаной	20	20	20	0,98	3,02	5,85	54,4	0	65
ЗАВТРАК 2 (в 10.30 час.)									
Сок	160	160	160	0	0	16,4	49,6	0	419/12
Печенье	32	32	32	2,4	3,776	23,968	133,472	0	66
ОБЕД									
Салат из свежих помидор	60		60	0,7	3,7	2,3	44,2	15,0	14/20
-помидоры свежие		63,1	57,0						
-масло растительное		2,6	2,6						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200		200	5,9	6,5	38,1	259,54	0	89/34
-картофель		41,3	40						
-лук		4	4						
-морковь		2,5	2,5						
-вода или бульон		140	140						
-масло растит.		2	2						
-фарш		35	35						
-яйцо		7	7						
-томат паста		2	2						
Котлета рубленая	80		80	8,64	5,79	5,71	110,0	0	299/53
-фарш		71,17	59						
-хлеб		24	24						
-масло сливочное		2,25	2,25						
-сухари		13,8	13,8						
-вода		19	19						

День 7

Наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	Кулинарный рецепт/тех. карта
				Б	Ж	У			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с рисовой крупой	180		180	32,8	30,1	32,9	227,8	1,3	101/13
-молоко		140	140						
-вода		80	74						
-масло сливочное		5	5						
-крупa рисовая		10,8	10,5						
-сахар		1,9	1,9						
Какао на молоке	200		200	0,5	0,3	0,2	5,8	0	416/9
-какао		2,4	2,4						
-вода питьевая		90	90						
-сахар		8	8						
-молоко		120	120						
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50		50	4,9	2,9	9	81,4	0	1,3/2
-батон		35	35						
-масло сливочное		5	5						
-сыр		10,35	10						
ЗАВТРАК 2 (в 10.30 час.)									
Яблоко	100	100	100	0,4	0,4	8,3	47,0	0,1	
ОБЕД									
Икра морковная	60		60	2,8	0,7	18,2	115,7	0	55/31
-морковь		50	48						
-масло растит.		2	2						
-лук репчатый		10	10						
-сахар		0,2	0,2						
-томат паста		12	12						
Рассольник Ленинградский	180		180	3,4	1,7	21,9	141,2	28	82/40
-огурцы соленые		13,4	12						
-картофель		75	60						
-морковь		7,5	6						
-лук		3	2,6						
-крупa перловая		3	3						
-масло растит.		3	3						
-вода		150	150						
Котлета рыбная любительская	80		80	16,9	18,2	4,5	248,3	2,6	272/52
-рыба Минтай		108	100						
-морковь		19	12						
-лук		9	7						
-масло сливочное		2	2						
-яйцо		12	12						
-вода		8	8						
-хлеб пшеничный		10	10						
Каша гречневая	150			8,5	6,9	38,8	218,0	0	330/48

День 8

Наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	Кулинарный рецепт/тех. карта
				Б	Ж	У			
ЗАВТРАК									
Каша овсяная молочная	200		200	5,52	5,76	23,7	169,2	1,2	182/16
-молоко		135	135						
-вода питьевая		20	20						
-крупа овсяная		20,8	20,8						
-сахар		3,5	3,5						
-масло сливочное		3	3						
Какао на молоке	200		200	0,5	0,3	0,2	5,8	0	416/9
-какао		2,4	2,4						
-вода питьевая		90	90						
-сахар		8	8						
-молоко		120	120						
Бутерброд с маслом	40		40	14,9	2,9	9	81,4	0	1/1
-батон		35	35						
-масло сливочное		5	5						
ЗАВТРАК 2 (в 10.30 час.)									
Банан	100	100	100	0,4	0,4	8,3	47	0,1	94
ОБЕД									
Салат из свежих помидор и огурцов	60		60	0,5	3,7	1,43	40,4	5,7	15/22
-помидоры свежие		33,9	28,8						
-огурцы свежие		26,3	21						
-масло растительное		2,5	2,5						
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200		200	3,1	2,4	18,6	133,5	31,4	63/41
-бульон мясной детский:		160	160						
-говядина		15,8	14,6						
-лук		10	8						
-морковь		10	8						
вода		150	150						
-картофель		20	16						
-свекла		20	18						
-морковь		10	7,5						
-капуста свежая		15	12						
-лук репчатый		7	6						
-масло растит.		4	4						
-томат паста		4,5	4,5						
-сахар		1,0	1,0						
Котлета рубленая	80		80	8,64	5,79	5,71	110,0	0	299/53
-фарш		71,17	59						
-хлеб		24	24						
-масло сливочное		2,25	2,25						
-сухари		13,8	13,8						
-вода		19	19						
-яйцо		9	9						

День 9

Наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	Кулинарный рецепт/тех. карта
				Б	Ж	У			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная	200		200	8,9	12,0	40,2	304,6	1,94	187/19
-молоко		140	140						
-вода питьевая		48,4	48,4						
-крупа манная		20	20						
-сахар		2	2						
-масло сливочное		4	4						
Кофейный напиток на молоке	180		180	52,6	25,0	4,8	65,0	1,3	414/8
-кофейный напиток		2,4	2,4						
-вода питьевая		108	108						
-сахар		4	4						
-молоко		110	110						
Бутерброд с маслом и повидлом	45		45	4,4	2,4	39,9	199,2	0	2/3
-батон		35	35						
-масло сливочное		5	5						
-повидло		5	5						
ЗАВТРАК 2 (в 10.30 час.)									
Фрукты (яблоко)	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	90/94
Сок	160	160	160	0	0	16,4	49,6	0	419/12
ОБЕД									
Салат из белокочанной капусты	60		60	1,0	2,1	0,9	9,0	5,1	21,23
-капуста		58,7	47,4						
-масло растительное		3,0	3,0						
-морковь		7,5	6,0						
-сахар		3	3						
-вода кипяченая		5,8	5,8						
-яблоко		27,5	22,5						
Суп с рыбными консервами	200		200	9,6	4,2	19,4	179,0	21,2	95/43
-консервы рыбные		32	32						
-картофель		69,5	66						
-лук		6	4						
-масло сливочное		3	3						
-морковь		12	10,8						
-крупа рисовая		4	4						
-вода		160	160						
Запеканка картофельная с печенью	150		150	17,3	8,1	24,1	240	22,8	54-18/50
-картофель		120	113						
-печень говяжья		87,4	84						

День 10

Наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	Кулинарный рецепт/тех. карта
Каша овсяная молочная	200		200	5,52	5,76	23,7	169,2	1,2	182/16
-крупя овсяная		20,8	20,8						
-масло сливочное		3	3						
-сахар		3,5	3,5						
-молоко		135	135						
-вода		20	20						
Кофейный напиток на молоке	180		180	52,6	25,0	4,8	65,0	1,3	414/8
-кофейный напиток		2,4	2,4						
-молоко		110	110						
-сахар		4	4						
-вода		108	108						
Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10		35/5/10	4,9	2,9	9	81,4	0	1,3/2
-батон		35	35						
-масло сливочное		5	5						
-сыр		10,35	10						
ЗАВТРАК 2 (в 10.30 час.)									
Сок	160	160	160	0	0	16,4	49,6	0	419/12
ОБЕД									
Салат из свежих огурцов	60		60	0,45	3,65	1,43	40,4	5,7	13/21
-огурцы свежие		70,5	60						
-масло растит.		1,85	1,85						
Суп картофельный с пшеном	200		200	5,9	6,5	38,1	259,5	21,2	86/38
-картофель		60	45						
-масло растит.		2	2						
-пшено		4	4						
-морковь		7,5	6						
-лук		7,2	6						
-вода или бульон		140	140						
Плов с курицей	160		160	22,9	23,7	28,2	414,4	7,0	321/51
-морковь		13,5	10						
-куры		135	54,4						
-лук		8,1	6,3						
-крупя рисовая		30	30						
-масло сливочное		1,3	1,3						
-томат-паста		4,5	3						
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,45	17,55	14,62	136	0	65
Компот из сухофруктов	180		180	0,6	0,1	31,7	131	0	394/4
-сухофрукты (ассорти)		8,8	38,5						
-сахар		10	10						
-вода		189	189						

Уплотненный полдник									
Омлет	85		85	7,5	13,46	1,51	157,0	0,15	229/58
-яйца		50	50						
-молоко		60	60						
-масло сливочное		4	4						
Пряник	32	32	32	2,4	3,77	23,9	133,4		
Молоко кипяченое	180		180	5,8	5,0	9,6	108,0	2,6	419/10
-молоко		190	190						
Хлеб пшенично-ржаной	20	20	20	0,98	3,02	5,85	54,4	0	65
Соль на день	4	4	4						
Итого за десятый день:									
Итого за весь период:									
Среднее значение за период:									

+