

Согласовано:  Е.Н.Черняков
начальник управления образования
администрации Красногвардейского района
Белгородской области
«01»августа 2024 года

Утверждаю:  А.Н.Филипенко
заведующий МБДОУ
«Детский сад «Улыбка»с.Ливенка
приказ от «01»августа 2024 года № 58

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД «УЛЫБКА» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА с.ЛИВЕНКА»
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
С 12-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ВОСПИТАННИКОВ**

2024 ГОД

<i>Продолжение таблицы</i>											
54	компот из сухофруктов	180	200	0,16	-	24,95	64,76	0,16	-	24,95	64,76
	хлеб ржаной	40	50	1,88	0,28	19,92	85,60	2,35	0,35	24,90	107,00
ПОЛДНИК											
61	суфле из печени	50	80	19,01	8,23	0,54	153,70	22,79	11,09	0,84	194,91
34	макаронные отварные с маслом	120	155	3,66	3,39	22,58	128,76	3,67	4,24	26,35	152,90
57	какао с молоком	180	200	5,30	6,15	23,57	167,34	6,11	9,34	23,56	179,38
	булка	30	40	2,49	0,39	14,43	68,10	3,32	0,52	19,24	90,80
							1477,10				1822,89
3 день											
ЗАВТРАК											
51	суп молочный с макаронными изделиями	150	200	5,21	5,86	22,39	158,58	6,85	7,96	28,03	205,72
60	чай с сахаром и лимоном	180	200	0,09	-	10,34	40,50	0,09	-	10,34	40,50
1	бутерброд с маслом	37	50	2,25	6,63	14,46	126,82	3,38	8,77	19,33	165,60
2 ЗАВТРАК											
	сок фруктовый	180	200	0,80	-	16,16	75,20	1,00	-	20,20	94,00
	печенье	20	40	1,48	2,00	15,24	81,20	2,96	4,00	30,48	162,40
ОБЕД											
3	салат из свеклы с огурцами солеными	40	60	0,71	1,88	1,28	33,11	0,99	1,88	1,64	40,16
20	суп рыбный	150	200	5,05	3,45	13,55	105,20	7,70	4,70	20,16	152,13
26	котлета мясная	60	80	13,37	5,96	5,09	128,63	16,20	7,72	5,10	156,13
33	гречка рассыпчатая с маслом	120	150	3,80	3,90	20,42	128,06	5,07	5,17	27,23	169,00
55	кисель из повидла	180	200	0,11	-	32,77	128,90	0,11	-	32,77	128,90
	хлеб ржаной	40	50	1,88	0,28	19,92	85,60	2,35	0,35	24,90	107,00
ПОЛДНИК											
43	запеканка из творога со сметаной	150	180	9,65	12,47	21,01	226,49	16,03	18,54	26,11	332,59
56	кефир	180	200	5,46	4,88	7,80	97,50	5,60	5,00	8,00	100,00
	булка	30	40	2,49	0,39	14,43	68,10	3,32	0,52	19,24	90,80
							1483,89				1944,93
4 день											
ЗАВТРАК											
40	омлет натуральный	60	80	6,78	7,79	1,06	101,88	9,60	11,19	12,25	146,42
60	чай с сахаром и лимоном	180	200	0,09	-	10,34	40,50	0,09	-	10,34	40,50

Продолжение таблицы

2	бутерброд с маслом и сыром	37/20	50/30	7,88	12,09	14,46	204,02	11,42	16,96	19,33	273,90
2 ЗАВТРАК											
	фрукты	100	100	0,33	-	11,22	45,54	0,33	-	11,22	45,54
ОБЕД											
4	салат из свеклы	39	48	0,40	1,88	3,81	34,85	0,52	1,88	5,00	40,16
15	суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	150	200	5,01	4,62	17,51	128,59	7,25	5,94	24,18	174,98
31	рыба, тушенная с овощами	60	80	11,95	3,12	1,98	107,31	14,55	4,12	3,13	136,26
36	отварной рис с маслом	120	155	2,03	3,30	23,21	126,26	2,82	4,14	30,94	165,90
54	компот из сухофруктов	180	200	0,16	-	24,95	64,76	0,16	-	24,95	64,76
	хлеб ржаной	40	50	1,88	0,28	19,92	85,60	2,35	0,35	24,90	107,00
ПОЛДНИК											
49	каша пшенная молочная жидкая	150	200	6,05	6,30	23,77	175,58	7,77	8,51	28,82	222,82
56	йогурт	180	200	5,30	4,75	21,45	149,91	5,60	5,00	22,58	157,80
	булка	30	40	2,49	0,39	14,43	68,10	3,32	0,52	19,24	90,80
							1332,90				1841,82
5 день											
ЗАВТРАК											
46	каша сборная молочная вязкая	150	200	6,22	6,80	28,42	243,19	8,01	7,97	38,70	262,94
60	чай с сахаром и лимоном	180	200	0,09	-	10,34	40,50	0,09	-	10,34	40,50
1	бутерброд с маслом	37	50	2,25	6,63	14,46	126,82	3,38	8,77	19,33	165,60
2 ЗАВТРАК											
	фрукты	100	100	0,33	-	11,22	45,54	0,33	-	11,22	45,54
ОБЕД											
4	салат из свеклы	39	48	0,40	1,88	3,81	34,85	0,52	1,88	5,00	40,16
16	суп гречневый на м/б	150	200	5,37	4,79	16,79	111,24	4,21	6,06	19,70	157,08
64	птица тушенная с овощами	70	90	12,07	5,07	2,84	107,46	17,32	7,83	2,25	152,54
35	картофельное пюре	120	150	2,96	4,17	22,07	135,11	3,66	5,05	28,98	171,50
54	компот из сухофруктов	180	200	0,16	-	24,95	64,76	0,16	-	24,95	64,76
	хлеб ржаной	40	50	1,88	0,28	19,92	85,60	2,35	0,35	24,90	107,00
ПОЛДНИК											
41	сырники из творога со сметаной	150	200	14,64	18,59	10,81	279,28	20,14	14,42	17,39	403,06
59	молоко кипяченое	180	200	5,70	4,75	8,55	123,38	6,00	5,00	9,00	124,00
	мармелад (зефир, конфета)	20	40	-	-	15,50	58,40	-	-	31,00	116,80

Продолжение таблицы

							1447,13				1851,48
6 день ЗАВТРАК											
37	каша ячневая с маслом	120	150	3,14	3,51	21,07	125,76	4,18	4,42	28,70	165,50
	икра кабачковая	50	50	0,55	1,75	3,30	31,00	0,55	1,75	3,30	31,00
60	чай с сахаром и лимоном	180	200	0,09	-	10,34	40,50	0,09	-	10,34	40,50
	печенье (пряник, вафли)	30	30	1,02	9,06	13,35	159,00	1,02	9,06	13,35	159,00
2 ЗАВТРАК											
	фрукты	100	100	0,33	-	11,22	45,54	0,33	-	11,22	45,54
ОБЕД											
6	салат из белокочанной капусты	50	60	0,94	1,88	3,84	39,04	1,15	1,88	4,36	43,20
13	суп гороховый на м/б	150	200	7,42	4,77	18,64	143,84	10,29	6,12	24,44	189,78
27/ 22,33	каша гречневая с мясом (ясли) / гуляш, гречка с маслом (сад)	160	80/150	15,94	8,49	36,29	277,89	15,59	10,18	30,31	269,72
54	компот из сухофруктов	180	200	0,16	-	24,95	64,76	0,16	-	24,95	64,76
	хлеб ржаной	40	50	1,88	0,28	19,92	85,60	2,35	0,35	24,90	107,00
ПОЛДНИК											
50	каша манная молочная	160	210	5,21	5,86	22,39	158,58	6,85	7,96	28,03	205,72
58	кофейный напиток с молоком	180	200	5,04	6,00	23,27	163,70	5,60	9,04	22,97	172,10
	булка	30	40	2,49	0,39	14,43	68,10	3,32	0,52	19,24	90,80
							1403,31				1584,62
7 день ЗАВТРАК											
49	каша пшеничная молочная жидкая	150	200	6,05	6,30	23,77	175,58	7,77	8,51	28,82	222,82
60	чай с сахаром и лимоном	180	200	0,09	-	10,34	40,50	0,09	-	10,34	40,50
1	бутерброд с маслом	37	50	2,25	6,63	14,46	126,82	3,38	8,77	19,33	165,60
2 ЗАВТРАК											
	фрукты	100	100	0,33	-	11,22	45,54	0,33	-	11,22	45,54
ОБЕД											
3	салат из свеклы с огурцами солен.	40	60	0,71	1,88	1,28	33,11	0,99	1,88	1,64	40,16
16	суп гречневый на м/б	150	200	5,37	4,79	16,79	111,24	4,21	6,06	19,70	157,08
63	плов из птицы	60	80	19,68	9,60	28,78	277,54	25,73	12,55	36,56	357,99
54	компот из сухофруктов	180	200	0,16	-	24,95	64,76	0,16	-	24,95	64,76
	хлеб ржаной	40	50	1,88	0,28	19,92	85,60	2,35	0,35	24,90	107,00

Продолжение таблицы

ПОЛДНИК											
41	сырники из творога со сметаной	150	200	14,64	18,59	10,81	279,28	20,14	14,42	17,39	403,06
59	молоко кипяченое	180	200	5,32	6,08	9,03	110,20	5,60	6,40	5,40	116,00
	мармелад (зефир, конфета)	20	40	-	-	15,50	58,40	-	-	31,00	116,80
							1396,70				1837,31
8 день ЗАВТРАК											
40	омлет натуральный	60	80	6,78	7,79	1,06	101,88	9,60	11,19	12,25	146,42
60	чай с сахаром и лимоном	180	200	0,09	-	10,34	40,50	0,09	-	10,34	40,50
2	бутерброд с маслом и сыром	37/20	50/30	7,88	12,09	14,46	204,02	11,42	16,96	19,33	273,90
2 ЗАВТРАК											
	сок фруктовый	180	200	0,80	-	16,16	75,20	1,00	-	20,20	94,00
	печенье	20	40	1,48	2,00	15,24	81,20	2,96	4,00	30,48	162,40
ОБЕД											
4	салат из свеклы	39	48	0,40	1,88	3,81	34,85	0,52	1,88	5,00	40,16
18	щи со свежей капустой и картофелем с мясом со сметаной	155	205	4,82	7,49	12,46	136,48	6,69	8,99	15,83	149,23
29	мясо тушеное с макаронами	160	200	13,28	7,51	28,61	229,59	17,71	8,62	40,47	308,74
55	кисель из повидла	180	200	0,11	-	32,77	128,90	0,11	-	32,77	128,90
	хлеб ржаной	40	50	1,88	0,28	19,92	85,60	2,35	0,35	24,90	107,00
ПОЛДНИК											
31	рыба, тушенная с овощами	60	80	11,95	3,12	1,98	107,31	14,55	4,12	3,13	136,26
37	каша ячневая с маслом	120	150	3,14	3,51	21,07	125,76	4,18	4,42	28,70	165,50
58	кофейный напиток с молоком	180	200	5,04	6,00	23,27	163,70	5,60	9,04	22,97	172,10
	булка	30	40	2,49	0,39	14,43	68,10	3,32	0,52	19,24	90,80
							1583,09				2019,91
9 день ЗАВТРАК											
51	суп молочный с макаронными изделиями	150	200	5,21	5,86	22,39	158,58	6,85	7,96	28,03	205,72
60	чай с сахаром и лимоном	180	200	0,09	-	10,34	40,50	0,09	-	10,34	40,50
1	бутерброд с маслом	37	50	2,25	6,63	14,46	126,82	3,38	8,77	19,33	165,60
2 ЗАВТРАК											
	фрукты	100	100	0,33	-	11,22	45,54	0,33	-	11,22	45,54

Продолжение таблицы

ОБЕД											
4	салат из свеклы	39	48	0,40	1,88	3,81	34,85	0,52	1,88	5,00	40,16
12	суп пшеничный на м/б	150	200	5,17	4,82	16,32	128,79	6,89	6,49	19,23	158,58
25	ленивые голубцы с мясом	180	210	10,49	6,67	27,73	203,39	14,70	8,00	36,91	273,16
54	компот из сухофруктов	180	200	0,16	-	24,95	64,76	0,16	-	24,95	64,76
	хлеб ржаной	40	50	1,88	0,28	19,92	85,60	2,35	0,35	24,90	107,00
ПОЛДНИК											
62	запеканка из печени с манкой с маслом	165	210	21,97	7,92	19,03	231,76	26,40	12,64	22,57	306,28
57	какао с молоком	180	200	5,30	6,15	23,57	167,34	6,11	9,34	23,56	179,38
	булка	30	40	2,49	0,39	14,43	68,10	3,32	0,52	19,24	90,80
							1358,06				1677,48
10 день ЗАВТРАК											
47	каша гречневая молочная жидкая	150	200	6,17	6,24	24,71	174,58	7,29	8,30	25,41	202,52
60	чай с сахаром и лимоном	180	200	0,09	-	10,34	40,50	0,09	-	10,34	40,50
1	бутерброд с маслом	37	50	2,25	6,63	14,46	126,82	3,38	8,77	19,33	165,60
2 ЗАВТРАК											
	фрукты	100	100	0,33	-	11,22	45,54	0,33	-	11,22	45,54
ОБЕД											
	икра кабачковая	50	50	0,55	1,75	3,30	31,00	0,55	1,75	3,30	31,00
11	суп рисовый на м/б	150	200	5,32	6,38	17,71	149,38	7,4	8,88	19,98	186,21
32	котлета рыбная любительская	60	80	11,26	4,26	4,08	119,29	13,74	5,27	5,39	134,41
35	картофельное пюре	120	150	2,96	4,17	22,07	135,11	3,66	5,05	28,98	171,50
54	компот из сухофруктов	180	200	0,16	-	24,95	64,76	0,16	-	24,95	64,76
	хлеб ржаной	40	50	1,88	0,28	19,92	85,60	2,35	0,35	24,90	107,00
ПОЛДНИК											
42	лапшевник с творогом с маслом	160	200	8,65	7,61	19,56	178,50	11,06	9,57	29,33	234,22
56	снежок	180	200	5,30	4,75	21,45	149,91	5,60	5,00	22,58	157,80
	булка	30	40	2,49	0,39	14,43	68,10	3,32	0,52	19,24	90,80
							1369,09				1631,86