

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ «Ашагастьяльский

детский сад "_____ 3.Э.Фернлиева

"_____ "_____ 2022 г.

Примерное 10-ти дневное меню МКДОУ «Ашагастьяльский детский сад»

| ре- шту пы | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | | Витамины, мг | | |
|------------------|---------------------------------------|-------------|------------------|--------|------------------|------------------------------|---------------------|-------|--------|------|----------------|--------------|-----------|--|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле- воды, г | Энерг. ценност ь, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Молочно- рисовый суп | 200/ 250 | 4,65 | 5,2 | 54,51 | 283 | 7,75 | 23,06 | 137,46 | 0,25 | 0,06 | 0,91 | 30,6 0 | |
| | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 50 /60 | 3,16 | 9,00 | 20,02 | 175,6 | 7,8 | 17,53 | 41,58 | 0,89 | 0,028 | 0,00 | 0,00 | |
| | Чай с сладкий | 180/ 200 | 0,11 | 2,03 | 6,65 | 26,29 | 7,58 | 2,8 | 3,57 | 0,14 | 0,00 | 2,03 | 0,00 | |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.Суп с перловой крупой | 200/ 250 | 2,50 | 2,79 | 17,00 | 103,25 | 25,90 | 26,50 | 87,35 | 1,01 | 0,10 | 8,33 | 0,00 | |
| | Хлеб пшеничный | 50/60 | 2,3 | 0,9 | 15,8 | 78,48 | 6,67 | 10,0 | 25,76 | 0,6 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|-------|------|------|---------|--------|--------|--------|------|------|------|------------|
| Хлеб с сыром | 50/60 | 16,0 | 1,0 | 70,0 | 0,00 | 2,50 | 50,0 | 2,50 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,01 |
| Чай сладкий | 180/ 200 | 0,20 | 0,00 | 14,0 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 2,2 | 0,00 | 0,00 | 16,0 | 0,03 | 10,0 | 0,00 |
| ИТОГО: | | 53,16 | 48,6 | 279 | 1347,03 | 186,06 | 147,95 | 349,71 | 24,5 | 2,16 | 22,8 | 148, 51 |

6 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-------------|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|------|------|------|------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Молочно-вермишелевый суп | 200/ 250 | 6,07 | 6,68 | 29,02 | 200,0 | 33,30 | 0,00 | 0,00 | 1,93 | 0,17 | 0,00 | 0,00 |
| Какао с молоком | 180/ 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 122,0 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1.Рисовый суп с говядиной | 200/ 250 | 6,18 | 3,30 | 14,65 | 113,0 | 24,98 | 29,45 | 96,93 | 1,24 | 0,11 | 8,33 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 2.Каша гречневая рассыпчатая | 180/ 200 | 0,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 17,30 | 90,00 | 278,0 | 5,26 | 0,24 | 0,00 | 0,02 |
| 3.Компот из сухофруктов | 180/ 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |

| | 20/10 | 1/68 | 11,56 | 22,06 | 2/3,31 | 12,54 | 0,00 | 2,04 | 0,00 | 0,00 |
|-------------------------|-------------|------|-------|-------|---------|--------|--------|------|------|-------|
| 3.Компот из сухофруктов | 180/ 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 0,18 | 0,01 | 0,00 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Чай сладкий | 180/ 200 | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 43,0 | 0,38 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 50/60 | 0,54 | 0,54 | 29,88 | 135,86 | 15,62 | 49,90 | 0,96 | 0,10 | 0,00 |
| Сыр порционный | 20,0 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | 176,0 | 100,0 | 0,20 | 0,01 | 0,14 |
| Фрукты | 40/80 | 5,78 | 10,25 | 4,8 | 135 | 49,7 | 0,00 | 1,74 | 0,05 | 1,4 |
| ИТОГО: | | 41,4 | 47,97 | 174,4 | 1420,59 | 378,84 | 449,22 | 8,07 | 1,2 | 13,63 |

2 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------|------|-------|-------|--------|-------|-------|------|-------|------|
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная на слив.масле | 200/250 | 6,60 | 11,80 | 35,60 | 276,0 | 61,0 | 208,0 | 14,0 | 0,27 | 0,00 |
| Хлеб со слив.маслом | 50/60 | 3,16 | 9,0 | 20,02 | 175,6 | 7,8 | 0,00 | 0,89 | 0,028 | 0,00 |
| Чай сладкий | 180/ 200 | 0,11 | 2,03 | 6,65 | 26,29 | 7,58 | 3,57 | 0,14 | 0,00 | 2,03 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 1.Гороховый суп | 200/ | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 5,81 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------------|-------|--------|-------|---------|--------|-------|--------|------|-------|-------|-----------|
| Хлеб пшеничный | 50/60 | 2,3 | 0,9 | 15,8 | 78,48 | 6,67 | 10,0 | 25,76 | 0,6 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
| 2.Пюре картофельное | 180/ 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,0 | 49,30 | 37,0 | 115,46 | 1,34 | 0,18 | 24,22 | 34,0 |
| 3.Котлета говяжья | 65/75 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 | 27,03 | 0,00 | 0,00 | 0,86 | 0,04 | 0,81 | 0,00 |
| 4.Кисель | 100 | 0,00 | 0,00 | 9,8 | 40,0 | 4,5 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,3 | 15,0 | 0,25 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Какао с молоком | 180/ 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 142,2 | 122,0 | 14,0 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
| Хлеб с сыром | 40/60 | 16,0 | 1,0 | 70,0 | 0,00 | 2,50 | 50,0 | 25,0 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,01 |
| Пряник | 20/30 | 5,12 | 9,52 | 50,18 | 287,6 | 17,2 | 0,00 | 0,00 | 1,12 | 0,08 | 0,18 | 0,00 |
| ИТОГО: | 480 | 56,22 | 56,086 | 284,6 | 1483,05 | 343,66 | 222,1 | 554,97 | 21 | 2,598 | 49,35 | 34,2 5 |

3 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-------------|------|------|-------|--------|--------|-------|--------|------|------|------|-----------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная на молоке | 200/ 250 | 6,51 | 6,35 | 20,53 | 165,25 | 200,18 | 24,50 | 162,55 | 0,31 | 0,09 | 1,14 | 38,2 5 |
| Хлеб пшеничный | 50/60 | 0,54 | 0,54 | 29,88 | 135,86 | 15,62 | 21,04 | 49,90 | 0,96 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| Масло сливочное порциями | 10 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|------|-------|--------|
| Пшеничный плов с мясом курицы | 180/200 | 8,80 | 5,84 | 47,02 | 284,94 | 1,62 | 0,04 | 216,0 | 3,24 | 0,14 | 0,00 | 0,02 |
| 3.Салат Капустный | 60/80 | 0,55 | 5,8 | 0,91 | 74,00 | 21,5 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 0,02 | 1,92 | 0,00 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 180/200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 50/60 | 0,54 | 0,54 | 29,88 | 135,86 | 15,62 | 21,04 | 49,90 | 0,96 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,92 | 0,00 | 72,80 | 176,0 | 7,00 | 100,0 | 0,20 | 0,01 | 0,14 | 52,00 |
| Банан | 100 | 0,5 | 1,5 | 21,0 | 96,0 | 0,6 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 10,0 | 0,00 |
| ИТОГО: | | 17,09 | 38,23 | 239,98 | 1398,07 | 303,59 | 134,54 | 554,88 | 19,55 | 0,74 | 17,87 | 131,42 |

8 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|------|------|------|-------|
| Каша манная на молоке | 160/210 | 4,52 | 4,07 | 35,46 | 197,00 | 10,70 | 7,90 | 38,60 | 0,47 | 0,04 | 0,00 | 20,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 0,54 | 0,54 | 29,88 | 135,86 | 15,62 | 21,04 | 49,90 | 0,96 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| Масло сливочное порциями | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|------|-------|-----------|
| Чай сладкий | 180/ 200 | 0,11 | 2,03 | 6,65 | 26,29 | 7,58 | 2,8 | 3,57 | 0,14 | 0,00 | 2,03 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1.Суп с лапшой на курином бульоне | 200/ 250 | 1,98 | 3,13 | 12,3 | 85,43 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,93 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 50/60 | 0,54 | 0,54 | 29,88 | 135,86 | 15,62 | 21,04 | 49,90 | 0,96 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| 2.Каша гречневая рассыпчатая | 180/ 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 17,30 | 90,00 | 278,0 | 5,26 | 0,24 | 0,00 | 0,02 |
| 3.Салат из моркови и капусты | 60/80 | 0,55 | 5,8 | 0,91 | 74,0 | 21,5 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 0,02 | 1,92 | 0,00 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд со сгущенным молоком | 50/60 | 3,36 | 1,51 | 22,9 | 120,0 | 52,05 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,04 | 0,15 | 0,00 |
| Чай сладкий | 180/ 200 | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 43,0 | 0,38 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 |
| ИТОГО: | 3 | 62,64 | 27,78 | 189,81 | 1140,05 | 415,23 | 160,38 | 619,72 | 15,25 | 1,25 | 16,17 | 38,2 7 |

4 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|------|------|-------|-----------|
| Каша-овсяная на слив.масле | 200/ 250 | 6,60 | 11,80 | 35,60 | 2,76 | 61,0 | 72,0 | 208,0 | 14,0 | 0,27 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| Масло слив. | 15 | 0,00 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 1,50 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 85,5 0 |
| Чай с сахаром | 180 / 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1.Пшеничный суп | 200/ 250 | 2,68 | 2,80 | 17,4 | 104,50 | 26,10 | 28,50 | 82,65 | 1,30 | 0,11 | 8,25 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 50/60 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 2.Пюре картофельное | 180/ 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,00 | 49,30 | 37,00 | 115,46 | 1,34 | 0,18 | 24,22 | 34,0 0 |
| 3.Катлета рыбная запеченая | 100/ 120 | 15,96 | 5,64 | 11,51 | 160,50 | 64,05 | 36,00 | 220,20 | 0,89 | 0,11 | 0,51 | 31,5 0 |
| 4.Сок натуральный абрикосовый | 180/ 200 | 1,0 | 0,00 | 23,4 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,4 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
| Поддник | | | | | | | | | | | | |
| Булка домашняя | 50/80 | 6,24 | 4,88 | 43,08 | 241,6 | 18,08 | 0,00 | 0,00 | 1,16 | 0,11 | 0,00 | 0,00 |
| Чай сладкий | 180/ | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 43,0 | 0,38 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|------|------|-------|-------|
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200/ 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 24,60 | 27,00 | 66,65 | 1,09 | 0,11 | 8,25 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 50/60 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 2.Пюре картофельное | 180/ 2000 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,00 | 49,30 | 37,00 | 115,46 | 1,34 | 0,18 | 24,22 | 34,00 |
| 3.Катлета рыбная запеченная | 100/ 120 | 15,96 | 5,64 | 11,51 | 160,50 | 64,05 | 36,00 | 220,20 | 0,89 | 0,11 | 0,51 | 31,50 |
| 4.Кампот из сухофруктов | 180/ 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный с сыром | 50/60 | 16,0 | 1,00 | 70,00 | 0,00 | 2,50 | 50,0 | 250 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,01 |
| Чай с сахаром | 180/ 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 2,2 | 0,00 | 0,00 | 16,0 | 0,03 | 10,0 | 0,00 |
| ИТОГО: | | 46,17 | 23,65 | 249,44 | 1890,56 | 193,73 | 170,33 | 701,06 | 38 | 0,83 | 46,09 | 65,51 |

10 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|------|------|------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная | 200/ 250 | 6,60 | 11,80 | 35,60 | 276,0 | 61,0 | 72,0 | 208,0 | 14,0 | 0,27 | 0,00 | 0,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|------|-------|--------|
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 2,2 | 0,00 | 0,00 | 16,0 | 0,03 | 10,0 | 0,00 |
| ИТОГО: | | 38,06 | 45,12 | 310,24 | 1243,55 | 270,69 | 339,33 | 713,48 | 37,15 | 1,72 | 46,99 | 151,01 |

5 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-------------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Молочно- вермишелевый суп | 200/ 250 | 6,07 | 6,68 | 29,02 | 200,0 | 33,30 | 0,00 | 0,00 | 1,93 | 0,17 | 0,00 | 0,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 0,54 | 0,54 | 29,88 | 135,86 | 15,62 | 21,04 | 49,90 | 0,96 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| Масло сливочное (порц) | 15 | 0,00 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 1,50 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88,50 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1. Борщ с капустой и сметаной | 200/ 250 | 3,52 | 5,98 | 9,78 | 117,0 | 43,14 | 0,00 | 0,00 | 1,09 | 0,05 | 9,74 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 50/60 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 2. Плов с мясом курицы | 100/ 160 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 56,38 | 59,38 | 249,13 | 2,74 | 0,08 | 1,26 | 60,0 |
| 3. Компот из сухофруктов | 180/ 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |

| Хлеб пшеничный с маслом | 50/60 | 3,16 | 9,0 | 20,02 | 175,6 | 7,8 | 0,00 | 0,00 | 0,89 | 0,28 | 0,00 | 0,00 |
|-------------------------|-------------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-----------|
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1. Гороховый суп | 200/ 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,30 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 5,81 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 50/60 | 16,0 | 1,0 | 70,0 | 0,00 | 2,50 | 50,0 | 2,50 | 0,4 | 0,20 | 0,00 | 0,01 |
| 2. Жаркое по-домашнему | 150/ 160 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,00 | 31,10 | 65,70 | 337,0 | 4,03 | 0,21 | 8,97 | 24,0 0 |
| 3. Сок натуральный | 180/ 200 | 1,0 | 0,00 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,4 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 70/80 | 8,38 | 8,72 | 26,48 | 229,84 | 54,27 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 0,064 | 0,04 | 0,00 |
| Чай с сахаром | 180/ 200 | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 43,0 | 0,38 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Йогурт | 1 | 2,7 | 0,1 | 16,1 | 320 | 0,100 | 10,0 | 109 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,1 |
| ИТОГО: | | 71,06 | 43,37 | 260,42 | 1566,44 | 207,27 | 253,84 | 744,69 | 22,21 | 1,554 | 5,81 | 29,1 2 |