

Согласовано

Председатель ПК МАДОУ №86

Протокол № 145 от 22.08.2023

Ю.А. Сергеева

Утверждаю

И.О. заведующего МАДОУ №86

Приказ № 107 от 31.08.2023 года

А.А. Матвеева

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на 2023 – 2024 учебный год

МАДОУ № 86 г.Томска

период - ОСЕНЬ

Осень Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал
Завтрак										
1. Каша геркулесовая на молоке	153,8	4,75	6,68	19,12	155,54	205	6,33	8,90	25,49	207,38
2. Чай с лимоном	200	0,06	0,01	0,22	46,22	200	0,07	0,01	15,31	61,62
3. Батон с маслом	25/10	3,30	7,40	18,30	127,50	30/10	4,00	8,90	22,00	153,00
2-й завтрак										
1. Сок	100	0,50	0,00	9,10	38,00	100	0,50	0,00	9,10	38,00
Обед										
1.Салат из кукурузы	40	1,15	2,47	3,21	39,72	60	1,73	3,71	4,82	59,58
2. Свекольник со сметаной	150	1,98	2,76	13,44	85,26	200	2,64	3,68	17,92	113,68
3.Биточки из говядины,соус	85/25	11,47	12,02	6,97	182,14	100/30	13,40	14,06	8,19	213,17
4.Макароны отварные	120	4,42	4,24	28,26	168,88	130	4,79	4,59	30,62	182,95
5. Компот их сухофруктов	150	0,27	0,00	26,25	106,05	200	0,36	0,00	35,00	141,40
6. Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,70	68,47	60	3,34	0,68	29,40	136,94
Полдник										
1.Батон со сгущенным молоком	30	2,74	1,01	15,27	81,00	60	3,36	1,51	22,90	120,00
2. Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,00	160	4,88	4,35	8,08	90,66
Ужин										
1. Суфле из рыбы	40	5,20	2,69	3,43	60,00	70	9,10	4,70	6,00	105,00
2.Салат картофельный с зелен. горошком	40	1,22	4,56	4,31	62,80	50	1,52	5,69	5,38	78,50
3Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,48	200	0,12	0,00	12,04	48,64
4. Хлеб пшеничный	20	1,35	0,16	10,01	46,93	40	2,70	0,33	20,02	93,86
ИТОГО		44,75	48,42	189,20	1389,99		58,84	61,11	272,27	1844,38

день 2

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал
Завтрак										
1. Каша пшеничная с молоком	153,8	5,58	6,06	26,46	182,94	205	7,44	8,07	35,28	243,92
2. Какао с молоком	150	3,64	3,78	24,55	146,79	200	4,85	5,04	25,95	195,71
3. Батон с маслом,сыром	20/3/8	3,37	4,95	9,74	99,00	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144,00
2-й завтрак										
1. Яблоко	80	0,46	0,00	11,96	51,75	80	0,46	0,00	11,96	51,75
Обед										
1.Помидоры в собственном соку	60	0,48	0,18	2,16	12,54	60	0,48	0,18	2,16	12,54
2.Суп рисовый с говядиной	200/20	7,18	2,94	11,76	102,26	250/15	6,18	3,30	14,65	113,00
3. Жаркое по домашнему	180	22,03	5,65	19,58	217,06	200	24,48	6,28	21,76	241,18
5. Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	28,86	119,14	200	0,52	0,18	28,86	119,14
6. Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,70	68,47	60	3,34	0,68	29,40	136,94
Полдник										
1. Печенье	40	4	12	24	197,28	60	4,80	14,40	37,80	295,95
2.Йогурт	150	4,35	4,80	6,00	88,50	180	5,22	5,76	7,20	106,20
Ужин										
1.Сырники со сгущенным молоком	180	25,31	4,89	41,69	312,03	180	27,12	5,24	44,67	334,32
2.Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,48	200	0,12	0,00	12,04	48,64
3. Хлеб пшеничный	20	1,35	0,16	10,01	46,93	40	2,70	0,33	20,02	93,86
ИТОГО		80,03	45,93	240,50	1681,17		92,77	56,48	306,36	2137,15

день 3

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход	Белки	Жиры	Угле-	ккал	Выход	Белки	Жиры	Угле-	ккал
	г	г	г	г		г	г	г	г	
Завтрак										
1.Суп молочный	150	5,40	9,00	24,68	181,88	200	7,20	12,00	32,90	242,50
2.Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,03	36,48	200	0,12	0,00	12,04	48,64
3. Батон с маслом	25/10	3,30	7,40	18,30	127,50	30/10	4,00	8,90	22,00	153,00
2-й завтрак										
1. Сок	100	0,50	0,00	9,10	38,00	100	0,50	0,00	9,10	38,00
Обед										
1.Салат из горошка зеленого (консер) 45	40	1,34	2,33	2,81	37,62	60	1,78	3,10	3,74	50,16
2.Щи из свежей капусты со сметаной	205	2,95	4,80	6,87	94,49	257	3,68	7,07	8,58	118,00
3. Котлета куринная, соус	85	10,27	12,39	8,72	187,41	100	12,03	14,53	10,28	219,8
4.Каша гречневая рассыпчатая	120	6,99	4,35	36	211,05	130	7,57	4,71	39,00	228,64
5. Кисель	150	1,02	0,00	21,77	87,15	200	1,36	0,00	29,02	116,19
6. Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	30	1,67	0,34	14,70	68,47
Полдник										
1. Сушка	15	1,41	0,90	10,05	53,85	30	2,82	1,80	20,10	107,70
2.Кефир	150	4,35	4,80	6,00	88,50	180	5,22	5,76	7,20	106,20
Ужин										
1. Рыба,припущенная в молоке	80	7,98	2,38	4,08	69,64	80	7,98	2,38	4,08	69,64
2.Винегрет овощной	40	0,51	4,06	3,33	48,48	50	0,63	5,07	4,16	64,63
3. Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,03	36,48	200	0,12	0,00	12,04	48,64
4. Хлеб пшеничный	20	1,35	0,16	10,01	46,93	40	2,70	0,33	20,02	93,86
ИТОГО		48,94	52,85	191,98	1402,29		59,38	65,99	248,96	1774,07

день 4

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход	Белки	Жиры	Угле-	ккал	Выход	Белки	Жиры	Угле-	ккал
	г	г	г	г		г	г	г	г	
Завтрак										
1.Каша рисовая	153,8	3,84	4,97	24,46	157,60	205	5,12	6,62	32,61	210,13
2. Кофейный напиток на молоке	150	2,10	2,40	14,79	89,02	200	2,79	3,19	19,71	118,69
2. Батон с маслом	25/10	3,30	7,40	18,30	127,50	30/10	4,00	8,90	22,00	153,00
2-й завтрак										
1.Банан	95	1,54	0,00	19,80	84,50	95	1,54	0,00	19,80	84,50
Обед										
1.Суп с макаронными изделиями	150	1,70	1,72	13,06	74,45	200	2,26	2,29	17,41	99,27
3. Кнели с маслом	65	10,78	12,91	3,96	175,15	75	12,61	15,11	4,63	204,93
4.Капуста тушеная	120	3,15	3,88	16,14	104,60	130	3,41	4,20	17,49	113,31
5.Компот из кураги	150	0,52	0,00	15,59	60,86	200	0,68	0,00	20,57	80,24
6. Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,70	68,47	60	3,34	0,68	29,40	136,94
Полдник										
1Булочка нежная	45	3,92	6,73	21,64	165,92	60	5,23	8,97	28,85	221,23
2.Чай с молоком	150	3,22	3,19	11,84	91,27	200	4,27	4,24	15,76	118,34
Ужин										
1. Пудинг из творога,соус	170	22,06	9,35	40,98	336,11	200	25,55	11,00	47,91	392,57
2. Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,48	200	0,12	0,00	12,04	48,64
3. Хлеб пшеничный	20	1,35	0,16	10,01	46,93	40	2,70	0,33	20,02	93,86
ИТОГО		59,24	53,05	234,30	1618,86		73,62	65,53	308,20	2075,65

день 5

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход	Белки	Жиры	Угле-	ккал	Выход	Белки	Жиры	Угле-	ккал
	г	г	г	г		г	г	г	г	
Завтрак										
1.Омлет	65	5,82	9,02	1,52	110,54	130	11,64	18,04	3,04	221,08
2. Какао с молоком	150	3,64	3,78	24,55	146,79	200	4,85	5,04	25,95	195,71
3. Батон с маслом,сыр	20/3/8	3,37	4,95	9,74	99,00	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144,00
2-й завтрак										
1. Сок	100	0,50	0,00	9,10	38,00	100	0,50	0,00	9,10	38,00
Обед										
1. Салат из свеклы с чесноком	40	0,56	3,22	3,69	53,31	50	0,70	4,03	4,61	66,64
2. Рассольник со сметаной	150	3,02	6,78	19,43	89,76	200	4,02	9,04	25,90	119,68
3.Плов из курицы	180	22,05	24,30	39,78	469,80	200	24,50	27,00	44,20	522,00
4. Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	15,76	35,03	200	0,68	0,00	21,01	46,70
5. Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,70	68,47	60	3,34	0,68	29,40	136,94
Полдник										
1. Ватрушка со сладким фаршем	45	5,52	1,98	31,44	164,71	60	7,08	2,63	41,81	219,07
2. Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,00	160	4,88	4,35	8,08	90,66
Ужин										
1.Каша манная	153,8	4,65	6,04	23,32	166,52	205	6,20	8,05	31,09	222,02
2. Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,48	200	0,12	0,00	12,04	48,64
3. Хлеб пшеничный	20	1,35	0,16	10,01	46,93	40	2,70	0,33	20,02	93,86
ИТОГО		57,33	64,65	219,65	1610,34		76,27	86,21	290,86	2165,00

день 6

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход	Белки	Жиры	Угле-	ккал	Выход	Белки	Жиры	Угле-	ккал
	г	г	г	г		г	г	г	г	
Завтрак										
1. Каша "Дружба"	153,8	4,92	6,25	26,32	180,84	205	6,55	8,33	35,09	241,11
2. Чай с лимоном	200	0,06	0,01	11,49	46,22	200	0,07	0,01	15,31	61,62
3. Батон с маслом	25/10	3,30	7,40	18,30	127,50	30/10	4,00	8,90	22,00	153,00
2-й завтрак										
1. Сок	100	0,50	0,00	9,10	38,00	100	0,50	0,00	9,10	38,00
Обед										
1. Помидоры в собственном соку	60	0,48	0,18	2,16	12,54	60	0,48	0,18	2,16	12,54
2. Борщ со сметаной	150	1,14	4,00	6,49	66,67	200	1,52	5,33	8,65	88,89
3. Гуляш из говядины	80	15,45	15,9	4,81	223,99	100	18,54	19,08	5,77	268,79
4. Каша гречневая рассыпчатая	120	6,99	4,35	36	211,05	130	7,57	4,71	39	228,64
4. Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,92	85,35	200	0,56	0,00	27,89	113,79
5. Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,70	68,47	60	3,34	0,68	29,40	136,94
Полдник										
1. Калачик сметанный	60	3,00	8,00	42,00	228,00	60	3,00	8,00	42,00	228,00
2. Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,00	160	4,88	4,35	8,08	90,66
Ужин										
1. Овощи тушеные	120	2,13	2,81	17,73	77,53	130	2,31	3,05	19,21	84,00
2. Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,48	200	0,12	0,00	12,04	48,64
3. Хлеб пшеничный	20	1,35	0,16	10,01	46,93	40	2,70	0,33	20,02	93,86
ИТОГО		46,08	53,48	236,64	1534,57		56,14	62,95	295,72	1888,48

день 7

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал
Завтрак										
1. Каша "Манная"	153,8	4,65	6,04	23,32	166,52	205	6,20	8,05	31,09	222,02
2. Какао с молоком	150	3,64	3,78	24,55	146,79	200	4,85	5,04	32,73	195,71
3. Батон с маслом и сыром	20/3/8	3,37	4,95	9,74	99,00	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144,00
2-й завтрак										
1.Яблоко	80	0,46	0,00	11,96	51,75	80	0,46	0,00	11,96	51,75
Обед										
1.Суп с клецками к/б	150/19	2,25	1,98	10,11	67,17	200/25	3	2,63	13,47	89,55
2. Котлета куринная	60	9,43	10,66	6,42	159,32	70	11,02	12,45	7,52	186,09
4. Капуста тушеная	120	3,15	3,88	16,14	104,60	130	3,41	4,20	17,49	113,31
5. Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	28,86	119,14	200	0,52	0,18	28,86	119,14
6. Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,70	68,47	60	3,34	0,68	29,40	136,94
Полдник										
1.Печенье	40	4,00	12,00	24,00	197,28	60	4,80	14,40	37,80	295,95
2.Йогурт	150	4,35	4,80	6,00	88,50	180	5,22	5,76	7,20	106,20
Ужин										
1.Рис с овощами	120	3,06	4,09	27,55	161,50	130	3,22	4,30	29,00	170,00
2.Рыбные хлебцы	85	10,40	9,09	5,82	146,38	100	12,17	10,64	6,81	171,27
2. Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,48	200	0,12	0,00	12,04	48,64
3. Хлеб пшеничный	20	1,35	0,16	10,01	46,93	40	2,70	0,33	20,02	93,86
ИТОГО		52,39	61,95	228,21	1659,83		66,09	75,68	300,00	2144,43

день 8

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход	Белки	Жиры	Угле-	ккал	Выход	Белки	Жиры	Угле-	ккал
	г	г	г	г		г	г	г	г	
Завтрак										
1 Каша кукурузная на молоке с маслом	153,8	5,58	6,06	26,46	182,94	205	7,44	8,07	35,28	243,92
2. Кофейный напиток на молоке	150	2,10	2,40	14,79	89,02	200	2,79	3,19	19,71	118,69
3. Батон с маслом	25/10	3,30	7,40	18,30	127,50	30/10	4,00	8,90	22,00	153,00
2-й завтрак										
1. Сок	100	0,50	0,00	9,10	38,00	100	0,50	0,00	9,10	38,00
Обед										
1. Салат из свеклы с чесноком	40	0,56	3,22	3,69	53,31	50	0,70	4,03	4,61	66,64
2. Суп картофельный с бобовыми	150	1,41	2,34	8,17	59,28	200	1,87	3,11	10,89	79,03
3.Запеканка картофельная с мясом	160	21,82	21,18	15,73	342,52	200	25,53	24,78	18,43	400,75
4. Соус молочный	100	3,36	6,89	9,22	112,33	100	3,36	6,89	9,22	112,33
5. Кисель	150	1,02	0,00	21,77	87,15	200	1,36	0,00	29,02	116,19
5. Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,70	68,47	60	3,34	0,68	29,40	136,94
Полдник										
1. Манник со сгущённым молоком	50/10	4,29	8,22	24,07	145,30	60/15	4,29	8,22	24,07	145,30
2. Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,00	160	4,88	4,35	8,08	90,66
Ужин										
1.Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	200	11,17	10,28	31,78	264,00
2. Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,48	200	0,12	0,00	12,04	48,64
3. Хлеб пшеничный	20	1,35	0,16	10,01	46,93	40	2,70	0,33	20,02	93,86
ИТОГО		60,92	72,30	215,33	1692,23		74,05	82,83	283,65	2107,95

день 9

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход	Белки	Жиры	Угле-	ккал	Выход	Белки	Жиры	Угле-	ккал
	г	г	г	г		г	г	г	г	
Завтрак										
1.Омлет	65	5,82	9,02	1,52	110,54	130	11,64	18,04	3,04	221,08
2. Какао с молоком	150	3,64	3,78	24,55	146,79	200	4,85	5,04	32,73	195,71
3. Батон с маслом и сыром	20/3/8	3,37	4,95	9,74	99,00	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144,00
2-й завтрак										
1. Банан	95	1,54	0,00	19,80	84,50	95	1,54	0,00	19,80	84,50
Обед										
2.Суп из овощей	150	1,16	3,52	7,56	69,15	200	1,54	4,69	10,07	92,19
3. Тефтели из говядины,соус	85	11,41	13,80	9,14	206,68	100	13,37	16,15	10,78	242,42
4. Макароны отварные	120	4,42	4,24	28,26	168,88	130	4,79	4,59	30,62	182,95
5. Компот из кураги	150	0,52	0,00	15,59	60,86	200	0,68	0,00	20,57	80,24
6. Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,70	68,47	60	3,34	0,68	29,40	136,94
Полдник										
1. Батон с джемом,повидлом	40	1,82	2,86	21,00	117,09	60	2,74	4,29	31,51	175,64
2. Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,03	36,48	180	0,12	0,00	12,04	48,64
Ужин										
1.Биточки из рыбы с томатным соус	70	7,64	5,05	10,09	117,53	100	10,90	5,60	12,03	142,08
2.Картофельное пюре	120	2,56	4,85	18,64	128,37	130	2,77	5,26	20,19	139,07
3. Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,48	200	0,12	0,00	12,04	48,64
4. Хлеб пшеничный	20	1,35	0,16	10,01	46,93	40	2,70	0,33	20,02	93,86
ИТОГО		47,10	52,57	208,66	1497,75		66,16	71,69	279,45	2027,96

день 10

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход	Белки	Жиры	Угле-	ккал	Выход	Белки	Жиры	Угле-	ккал
	г	г	г	г		г	г	г	г	
Завтрак										
1. Творожная запеканка со сг.молоком	150/3	4,90	5,28	29,09	183,69	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92
2. Кофейный напиток на молоке	150	2,10	2,40	14,79	89,02	200	2,79	3,19	19,71	118,69
3. Батон с маслом	25/10	3,30	7,40	18,30	127,50	30/10	4,00	8,90	22,00	153,00
2-й завтрак										
1.Сок	100	0,50	0,00	9,10	38,00	100	0,50	0,00	9,10	38,00
Обед										
1.Суп "Снежок"	170/10	6,53	7,35	13,98	167,21	200/15	5,30	7,20	18,20	202,30
2.Суфле из курицы с соусом	95	23,49	28,23	4,73	370,48	110	25,99	31,31	5,36	407,19
3.Рис припущенный	120	2,98	4,36	30,22	172,05	130	3,23	4,72	32,74	186,39
4.Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	15,76	35,03	200	0,68	0,00	21,01	46,70
5. Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	30	1,67	0,34	14,70	68,47
Полдник										
1. Пряники	45	2,70	2,10	33,75	164,70	60	3,60	2,80	45,00	219,60
2.Снежок	150	4,35	4,80	6,00	88,50	180	5,22	5,76	7,20	106,20
Ужин										
1. Каша пшенная	153,8	4,53	5,45	25,72	170,37	205	6,04	7,27	34,29	227,16
3. Чай с сахаром	150	3,22	3,19	11,84	91,27	200	4,27	4,24	15,76	118,34
4. Хлеб пшеничный	20	1,35	0,16	10,01	46,93	40	2,70	0,33	20,02	93,86
ИТОГО		61,85	71,00	235,49	1801,58		72,52	83,09	303,87	2230,82