



Утверждено:  
Заведующим МДОУ «Детский сад №8»  
Ж.М. Стрелкова  
Приказ № 7 от «09» января 2024г.

## ОСНОВНОЕ

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МДОУ «Детский сад № 8 г. Пугачева Саратовской области»

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Понедельник 1 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Отварная гречка рассыпчатая	150	4,83	4,45	71,25	295	0,04	0,01	0	4,21	0,54
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11,0	41	0	0	0	4	0,6
Хлеб пшеничный	30	2,64	0,36	15,4	106,14	0,05	0,02	0	9,1	0,56
Кондитерское изделие	20	1,17	3,32	13,62	93,4	0,02	0,17	0	22	1,08
<b>Итого:</b>	<b>400</b>									
<b>2 завтрак</b>										
Сок натуральный	100	0,2	0,2	11,6	48	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
<b>Итого:</b>	<b>100</b>									
<b>Обед</b>										
Щи на м/к говяжьем бульоне со сметаной	200/8	1,38	7,20	13,4	136	0,07	8,37	12,47	73,92	1,1
Отварная пшеничка	120	8,46	7,74	42,14	158	0,36	0,07	0	36,7	2,81
Гуляш из отварного мяса говядины	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,085	0,19	0	14,7	2,84
Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,09	0,05	0	19	1,3
Хлеб пшеничный	50	2,64	0,36	15,4	106,14	0,04	0,02	0	7,8	0,48
<b>Итого :</b>	<b>688</b>									
<b>Полдник</b>										
Булочка домашняя	50	0,61	0,61	15,4	67,98	0,07	0,10	0,5	73,01	0,8
Кисломолочный продукт - «Снежок»	180	5,04	4,5	19,8	144,36	0,05	0,24	1,01	182,7	0,14
<b>Итого:</b>	<b>230</b>									
<b>Итого</b>					<b>1505,67</b>					

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества ( в мг.)	
		белки	жиры	углевод ы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Вторник 2 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Каша молочная манная жидкая	200	4,56	9	17	144	0,06	0,22	0,9	188,74	0,56
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11,0	41	0	0	0	4	0,6
Хлеб пшеничный	30	2,64	0,36	15,4	106,14	0,05	0,02	0	9,1	0,56
Сыр	6	1,4	1,7	0	21,6	0,02	0,25	0,21	7,8	0,9
<b>Итого:</b>	<b>436</b>									
<b>2 завтрак</b>										
Сок натуральный	100	0,2	0,2	11,6	48	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
<b>Итого:</b>	<b>100</b>									
<b>Обед</b>										
Суп на м/к говяжьём бульоне с крупой (пшено)	200	4,51	4,07	12,4	115	0,12	0,07	8,85	47,45	1,15
Картофель тушеный с отварным мясом	140	12,6	14,25	13,35	230,85	0,25	0,26	46	14,3	2,8
Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,09	0,05	0	19	1,3
Хлеб пшеничный	30	2,64	0,36	15,4	106,14	0,04	0,02	0	7,8	0,48
<b>Итого:</b>	<b>620</b>									
<b>Полдник</b>										
Котлета рыбная	60	11	6,4	7,74	104	0,08	0,07	3,78	17,4	0,32
Отварные макаронные изделия	150	3,2	5,5	11,5	98	1,35	0,27	0	133,5	10,5
Чай с сахаром	180	0,2	0,1	11,0	41	0	0	0	4	0,6
Хлеб пшеничный	20	2,64	0,36	15,4	106,14	0,27	0,01	0	8,7	0,46
<b>Итого</b>	<b>410</b>									
<b>Итого</b>					<b>1347,92</b>					

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества ( в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Среда 3 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Каша молочная «Дружба»	200	4,28	10,1	26	223	0,06	0,22	0,9	188,74	0,56
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11,0	41	0	0	0	4	0,6
Хлеб пшеничный	30	2,64	0,36	15,4	106,14	0,05	0,02	0	9,1	0,56
Сыр	6	1,4	1,7	0	21,6	0,02	0,25	0,21	7,8	0,9
<b>Итого:</b>	<b>436</b>									
<b>2 завтрак</b>										
Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
<b>Итого:</b>	<b>100</b>									
<b>Обед</b>										
Суп на м/к говяжьим бульоне с крупой (перловка)	200	4,51	4,07	12,4	115	0,12	0,07	8,85	47,45	1,15
Отварная гречка рассыпчатая	150	4,83	4,45	71,25	295	0,21	0,08	0	29,1	3,21
Гуляш из отварного мяса	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,085	0,19	0	14,7	2,84
Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,09	0,05	0	19	1,3
Хлеб пшеничный	50	2,64	0,36	15,4	106,14	0,04	0,02	0	7,8	0,48
<b>Итого:</b>	<b>710</b>									
<b>Полдник</b>										
Творожные сырники	80	7,4	6,64	16,9	148,8	0,04	0,04	3,02	27	0,51
Сгущенное молоко	20	6,3	6,9	43,52	48,15	1,35	0,27	0	133,5	10,0
Чай с сахаром	180	0,2	0,1	11,0	41	0,03	0,03	0	16	0,6
<b>Итого:</b>	<b>280</b>									
<b>Итого</b>					<b>1503,48</b>					

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества ( в мг.)	
		белки	жиры	углевод		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Четверг 4 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,8	5,3	5,46	147,6	0,12	0,2	0,90	185	0,7
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11,0	41	0	0	0	4	0,6
Хлеб пшеничный	30	2,64	0,36	15,4	106,14	0,05	0,02	0	9,1	0,56
Сыр	6	1,4	1,7	0	21,6	0,02	0,25	0,21	7,8	0,9
<b>Итого:</b>	<b>436</b>									
<b>2 завтрак</b>										
Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
<b>Итого:</b>	<b>100</b>									
<b>Обед</b>										
Щи на м/к бульоне из мясо птицы со сметаной	200/8	1,38	7,20	13,4	136	0,009	0,024	4,32	21,11	0,80
Рисовый плов с отварным мясом птицы	140	8,3	8,9	3,9	200,9	0,14	0,04	0,03	33,6	1,15
Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,09	0,05	0	19	1,3
Хлеб пшеничный	50	2,64	0,36	15,4	106,14	0,04	0,02	0	7,8	0,48
<b>Итого:</b>	<b>648</b>									
<b>Полдник</b>										
Рогалик с повидлом	50	0,61	0,61	15,4	67,98	0,05	0,04	0,2	31,9	0,46
Кисломолочный продукт - «Снежок»	180	5,04	4,5	19,8	144,36	0,05	0,24	1,01	182,7	0,14
<b>Итого:</b>	<b>230</b>									
<b>Итого</b>					<b>1205.77</b>					

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества ( в мг.)	
		белки	жиры	углевод		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Пятница 5 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,9	5,8	47,2	224,04	0,04	0,30	0,18	182	1,32
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11,0	41	0,06	0,15	0,6	2,48	0,2
Хлеб пшеничный	30	2,64	0,36	15,4	106,14	2,6	3,5	26,22	0,03	0,3
Сыр	6	1,4	1,7	0	21,6	0,05	0,02	0	9,1	0,56
<b>Итого:</b>	<b>436</b>									
<b>2 завтрак</b>										
Сок натуральный	100	0,2	0,2	11,6	48	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
<b>Итого:</b>	<b>100</b>									
<b>Обед</b>										
Суп на м/к курином бульоне с макаронными изделиями	200	3,2	2,3	26,09	90,6	0,12	0,07	8,85	47,45	1,15
Рагу из овощей с мясом птицы	140	11,76	13,3	12,46	214	0,08	0,10	0,5	128,2	3,49
Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,09	0,05	0	19	1,3
Хлеб пшеничный	50	2,64	0,36	15,4	106,14	0,04	0,02	0	7,8	0,48
<b>Итого:</b>	<b>640</b>									
<b>Полдник</b>										
Творожная запеканка со сгущенном молоком	100/20	11,66	10,29	23,78	234	0,03	0,19	0,62	61,82	0,59
Чай с сахаром	180	2,64	0,36	15,4	106,14	0,03	0,03	0	16	0,6
<b>Итого:</b>	<b>300</b>									
<b>Итого</b>					<b>1377,71</b>					

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества ( в мг.)	
		белки	жиры	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Понедельник 6 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Отварные макаронные изделия	150	3,2	5,5	11,5	98	0,14	0,07	0	9,49	3,03
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11,0	41	0,05	0,02	0	9,1	0,56
Хлеб пшеничный	30	2,64	0,36	15,4	106,14	0,03	0,03	0	8	0,4
<b>Итого:</b>	<b>380</b>									
<b>2 завтрак</b>										
Сок натуральный	100	0,2	0,2	11,6	48	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
<b>Итого:</b>	<b>100</b>									
<b>Обед</b>										
Щи на м/к говяжьем бульоне	200	1,38	7,20	13,4	136	0,07	8,37	12,47	73,92	1,1
Рис отварной	120	3	3,6	35	167	0,04	0,06	16,95	88,95	1,26
Гуляш из отварного мяса говядины	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,085	0,19	0	14,7	2,84
Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,09	0,05	0	19	1,3
Хлеб пшеничный	30	2,64	0,36	15,4	106,14	0,04	0,02	0	7,8	0,48
<b>Итого:</b>	<b>660</b>									
<b>Полдник</b>										
Омлет натуральный	90	7,9	15,28	1,52	175	0,03	0,2	0	113,7	1,15
Какао с молоком	180	4,1	2,5	17,33	118,8	0,06	0,26	2	242,1	0,27
Хлеб пшеничный	20	2,64	0,36	15,4	106,14	0,03	0,01	0	3,2	0,32
<b>Итого:</b>	<b>290</b>									
<b>Итого</b>					<b>1411,87</b>					

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества ( в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Вторник 7 день</b>										
<b>Завтр</b>										
Каша молочная манная жидкая	200	4,56	9	17	144	0,12	0,2	0,90	185	0,7
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11,0	41	0	0	0	4	0,6
Хлеб пшеничный	30	2,64	0,36	15,4	106,14	0,05	0,02	0	9,1	0,56
Кондитерское изделие	20	1,17	3,32	13,62	93,4	0,02	0,17	0	22	1,08
<b>Итого:</b>	<b>450</b>									
<b>2 завтрак</b>										
Сок натуральный	100	0,2	0,2	11,6	48	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
<b>Итого:</b>	<b>100</b>									
<b>Обед</b>										
Суп на м/к говядины бульоне с пшеном	200	4,51	4,07	12,4	115	0,08	0,09	24,67	67,45	1,55
Каптофель тушеный с овощами, с мясом говядины	140	12,6	14,25	13,35	230,85	0,08	0,10	0,5	128,2	3,49
Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,09	0,05	0	19	1,3
Хлеб пшеничный	50	2,64	0,36	15,4	106,14	0,04	0,02	0	7,8	0,48
<b>Итого:</b>	<b>640</b>									
<b>Полдник</b>										
Вареники ленивые со сгущенным молоком	120/20	16,4 5	14,56	17	265,84	0,08	0,17	0,2	190,4	0,95
Чай с сахаром	180	2,64	0,36	15,4	106,14	0,03	0,03	0	16	0,6
<b>Итого:</b>	<b>320</b>									
<b>Итого</b>					<b>1442,56</b>					

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества ( в мг.)	
		белки	жиры	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Среда 8 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Суп молочный рисовый	200	4,8	5,3	5,46	124,7	0,04	0,14	0,9	106	0,46
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11,0	41	0,04	0,26	1,2	242	0,2
Хлеб пшеничный	30	2,64	0,36	15,4	106,14	0,05	0,02	0	9,1	0,56
Сыр	6	1,4	1,7	0	21,6	0,02	0,25	0,21	7,8	0,9
<b>Итого:</b>	<b>436</b>									
<b>2 завтрак</b>										
Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
<b>Итого:</b>	<b>100</b>									
<b>Обед</b>										
Суп на м/к говядины с горохом	200	6,38	6,74	22,4	156	0,08	0,09	24,67	67,45	1,55
Отварная гречка рассыпчатая	150	4,83	4,45	71,25	295	0,21	0,08	0	29,1	3,21
Гуляш из отварного мяса говядины	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,08	0,19	0	14,7	2,8
Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,09	0,05	0	19	1,3
Хлеб пшеничный	50	2,64	0,36	15,4	106,14	0,04	0,02	0	7,8	0,48
<b>Итого:</b>	<b>710</b>									
<b>Полдник</b>										
Отварные макаронные изделия с сахаром	150	3,2	5,5	11,5	98	0,18	0,07	46,8	22,86	1,52
Чай с сахаром	180	0	0	7,9	29,9	0	0	0	0,02	0,03
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	0,03	0,01	0	3,2	0,32
<b>Итого</b>	<b>350</b>									
<b>Итого</b>					<b>1381,33</b>					

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества ( в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Четверг 9 день</b>										
<b>завтрак</b>										
Каша молочная пшенная жидкая	200	4,65	6,48	38,2	203	0,004	0,05	0,42	15,6	0,18
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11,0	41	0,04	0,26	1,2	242	0,2
Хлеб пшеничный	30	2,64	0,36	15,4	106,14	0,05	0,02	0	9,1	0,56
Сыр	6	1,4	1,7	0	21,6	0,02	0,25	0,21	7,8	0,9
<b>Итого:</b>	<b>436</b>									
<b>2 завтрак</b>										
Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
<b>Итого:</b>	<b>100</b>									
<b>Обед</b>										
Щи на м/к бульоне из мяса птицы	200	1,38	7,20	13,4	136	0,009	0,024	4,32	21,11	0,80
Рисовый плов с отварным мясом птицы	140	8,3	8,9	3,9	200,9	0,14	0,04	0,03	33,6	1,15
Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,09	0,05	0	19	1,3
Хлеб пшеничный	50	2,64	0,36	15,4	106,14	0,04	0,02	0	7,8	0,48
<b>Итого:</b>	<b>640</b>									
<b>Полдник</b>										
Булочка домашняя (с повидлом)	50	0,61	0,61	15,4	67,98	0,05	0,04	0,2	31,9	0,46
Кисломолочный продукт - «Снежок»	180	5,04	4,5	19,8	144,36	0,05	0,24	1,01	182,7	0,14
<b>Итого:</b>	<b>230</b>									
<b>Итого:</b>					<b>1261,44</b>					

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества ( в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Пятница 10 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,8	5,3	5,46	124,7	0,04	0,30	0,18	182	1,32
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11,0	41	0,06	0,15	0,6	2,48	0,2
Хлеб пшеничный	30	2,64	0,36	15,4	106,14	2,6	3,5	26,22	0,03	0,3
Сыр	6	1,4	1,7	0	21,6	0,05	0,02	0	9,1	0,56
<b>Итого:</b>	<b>436</b>									
<b>2 завтрак</b>										
Сок натуральный	100	0,2	0,2	11,6	48	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
<b>Итого:</b>	<b>100</b>									
<b>Обед</b>										
Суп на м/к курином бульоне с клецками	200	5,11	6,95	16,64	114,24	0,07	8,37	12,47	73,92	1,1
Капуста тушенная с мясом птицы	140	7,68	5,4	18,146	143	0,08	0,10	0,5	128,2	3,49
Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,09	0,05	0	19	1,3
Хлеб пшеничный	50	2,64	0,36	15,4	106,14	0,04	0,02	0	7,8	0,48
<b>Итого:</b>	<b>640</b>									
<b>Полдник</b>										
Творожная запеканка со сгущенном молоком	100/20	5,8	5,1	11,89	234	0,04	0,3	0,32	176,31	0,70
Чай с сахаром	180	2,64	0,36	15,4	106,14	0,03	0,03	0	16	0,6
<b>Итого:</b>	<b>300</b>									
<b>Итого</b>					<b>1231,01</b>					

