

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Солнышко» с. Дмитриевка  
Становлянского муниципального округа Липецкой области

И.о. заведующего Антонова Елена Владимировна  
Сертификат: 24 15 5с 3f dd 1d 30 f8 36 50 3с e7 9b 7b 01 23  
Действителен с 22.05.2024 по 15.08.2025



Утверждаю:  
И.о.заведующего МБДОУ  
«Солнышко» с. Дмитриевка  
Е.В.Антонова

**Примерное 10-ти дневное меню  
Муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного  
учреждения детского сада  
«Солнышко» с. Дмитриевка  
на 2024-2025 гг.**

## Понедельник 1

	<b>Завтрак</b>	Выход порции, гр	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калорийность %
1	Каша гречневая молочная	200	9.27	10.25	36.94	209.5
2	Чай	200	-	-	14.97	60.15
3	Батон с маслом и сыром	50+5+16	8.56	9.65	27.46	234.91
	<b>2-ой Завтрак</b>					
1	Сок	180	0.9	-	16.38	68.4
	<b>Обед</b>					
1	Салат из капусты до 01.03	60	1.28	2.57	6.6	53.5
2	Суп вермишелевый	200	10.23	11.42	19.4	219.81
3	Плов с мясом	180	16.96	6.4	0.48	128.8
4	Компот из св. фруктов	200	0.16	0.1	17.03	67.25
5	Хлеб	50	3.96	0.72	20.52	108.6
	<b>Полдник</b>					
1	Омлет	80	7.13	8.95	2.57	119.48
2	Какао на молоке	200	5.06	6.4	19.38	153.
3	Батон	50	4.23	1.65	27.39	144.1
	<b>Всего</b>		70.72	62.35	190.82	1567.75

## Вторник 1

	<b>Завтрак</b>	Выход порции, г	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калорийность %
1	Каша молочная рисовая	200	9.27	10.25	36.94	27.75
2	Чай	200	5.6	6.4	19.38	60.15
3	Батон с маслом	50+8	4.29	4.75	27.49	196.98
	<b>2-ой Завтрак</b>					
1	Яблоко	114	1.03	0.23	9.23	45.6
	<b>Обед</b>					
1	Щи	200	7.09	13.49	4.62	167.58
2	Рыба тушёная с овощами	75/75	7.66	3.97	34.65	81
3	Картофельное пюре	180	5.44	3.63	37.02	222.05
5	Солёный огурец	60	0.48	0.06	2.04	8.4
6	Компот из сухофруктов	200	0.22	-	19.77	77.25
7	Хлеб	50	3.96	0.72	20.52	108.6
	<b>Полдник</b>					
1	Кондитерское изделие	40	1.36	0.6	5.44	298.38
2	Кофейный напиток на молоке	200	-	-	14.97	32.8
	<b>Всего:</b>	-	66.48	57.99	248.01	1329.54

## Среда 1

	<b>Завтрак</b>	Выход порции, г	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калорийность %
1	Каша молочная геркулесовая	200	7.27	9.51	21.95	202.53
2	Чай	200	5.6	6.4	19.38	60.15
3	Батон с маслом	50+8	4.29	7.45	27.49	196.98
	<b>2-ой Завтрак</b>					
	Сок	180	0.9	-	16.38	68.4
	<b>Обед</b>					
1	Салат из свежей капусты до 01.03	60	1.53	0.26	11.9	54.62
2	Свекольник	200	8.72	11.32	12.66	179.85
3	Печень по-строгановски	180	6.55	4.49	63.15	324.99
4	Макароны	150	4.62	2.74	29.45	163.88
5	Кисель	180	-	-	17.26	62.02
6	Хлеб	50	3.96	0.72	20.52	108.6
	<b>Полдник</b>					
1	Запеканка творожно-манная	120/20	21.44	14.49	21.38	298.38
3	Какао на молоке	200	-	-	14.97	153.9
	Всего	-	44.8	43.49	260.55	1874.30

## Четверг 1

	<b>Завтрак</b>	Выход порции, г	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калорийность %
1	Каша манная молочная	200	7.51	9.08	21.24	192
2	Чай	200	5.6	6.4	19.38	60.15
3	Батон с маслом	50+8	4.29	7.45	27.49	196.98
	<b>2-ой завтрак</b>					
1	сок	180	0.54	-	18.36	84.6
	<b>Обед</b>					
1	Огурец соленый	60	0.48	0.06	2.04	8.4
2	Суп гороховый	200	8.94	11.84	14.14	196.17
3	Жаркое по домашнему	180	18.07	17.03	7.82	251.99
4	Компот из сухофруктов	200	0.22	-	19.77	77.25
5	Хлеб	50	3.96	0.72	20.52	108.6
	<b>Полдник</b>					
1	Кондитерское изделие	40	1.36	0.6	5.44	32.8
2	Йогурт	180	-	-	14.97	109.8
	<b>Всего</b>	-	55.95	51.66	161.92	1318.74

## Пятница 1

	<b>Завтрак</b>	Выход порции, г	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калорийность %
1	Яйцо вареное	45	5.72	5.18	0.32	70.65
2	Чай	200	5.6	6.4	19.38	60.15
3	Икра кабачковая	40	0.32	1.6	1.72	22
3	Батон с маслом и сыром	50+5+16	8.56	9.65	27.46	234.91
	<b>2-ой Завтрак</b>					
1	Яблоко	114	0.46	0.46	11.17	51.3
	<b>Обед</b>					
1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	60	0.74	4.54	3.73	61
2	Рассольник	200	8.15	13.76	11.37	199.29
3	Гречка	150	4.62	2.74	29.45	163.88
4	Котлета мясная	80	14.76	14.67	6.39	216.54
5	Компот из сухофруктов	200	0.22	-	19.77	77.25
6	Хлеб	50	3.96	0.72	20.52	108.6
	<b>Полдник</b>					
1	Кондитерское изделие	40	1.36	0.6	5.44	32.8
2	Кофейный напиток на молоке	200	-	-	14.97	153.9
	Всего	-	58.71	61.97	119.08	1452.27

## Понедельник 2

	<b>Завтрак</b>	Выход порции,гр	Белки %	Жиры%	Углеводы%	Калорийность%
1.	Каша гречневая молочная	200	9.27	10.25	36.94	209.5
2.	Чай	200	5.6	6.4	19.38	60.15
3.	Батон с маслом и сыром	50+5+16	8.56	9.65	27.46	234.91
	<b>2-ой Завтрак</b>					
1	Сок	180	0.54	-	18.36	84.6
	<b>Обед</b>					
1.	Салат свекольный	60	0.83	4.54	4.55	65
2.	Суп вермишелевый	200	8.46	11.37	21.14	219.93
3.	Котлета рыбная	70	7.8	4.35	28.8	114
4.	Рис	150	3.05	4.06	30.77	174.95
5.	Компот из св. фруктов	200	0.16	0.1	17.03	67.25
6.	Хлеб	50	3.96	0.72	20.52	108.6
	<b>Полдник</b>					
1.	Запеканка творожно-манная	120/20	21.44	14.49	21.38	298.38
2.	Кофейный напиток на молоке	200	5.04	5.76	8.46	60.15
	Всего:	-	54.63	57.80	238.85	1697.42

## Вторник 2

	<b>Завтрак</b>	Выход порции,гр	Белки %	Жиры %	Углеводы%	Калорийность
1.	Суп молочный вермишелевый	200	7.23	8.77	24.69	207.03
2.	Чай	200	5.6	6.4	19.38	60.15
3.	Батон с маслом	50+8	6.46	8.21	40.11	196.98
	<b>2-ой Завтрак</b>					
1.	Яблоко	114	1.03	0.23	9.23	45.6
	<b>Обед</b>					
1.	Суп рыбный	200	10.49	5.95	29.05	211.29
2.	Печень по-строгановски	80	15.27	15.13	4.96	218.31
3.	Картофельное пюре	180	5.44	3.63	37.02	222.05
4.	Огурец соленый	60	0.48	0.06	2.04	8.4
5.	Компот из св.фруктов	200	0.16	0.1	17.03	67.25
6.	Хлеб	50	3.96	0.72	20.52	108.6
	<b>Полдник</b>					
1.	Кондитерское изделие	40	1.36	0.6	8.46	60.15
2.	Какао на молоке	200	-	-	14.97	153.9
	Всего:	-	81.02	74.02	255.57	1729.58



## Среда 2

	<b>Завтрак</b>	Выход порции,гр.	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калорийность %
1.	Каша манная молочная	200	7.51	9.08	21.24	192
2.	Чай	200	-	-	14.97	60.15
3.	Батон с маслом и сыром	50+8+16	8,61	11.78	27.5	254.74
	<b>2-ой завтрак</b>					
1.	Сок	180	0.9	-	16.38	68.4
	<b>Обед</b>					
1.	Салат из св. капусты до 01.03	60	1.28	2.57	6.6	53.5
2.	Суп гороховый	200	2.23	6.40	9.90	113
3.	Гуляш	80	15.86	16.48	5.57	234.19
4.	Гречка	180	5.46	5.05	26.77	177.1
5.	Компот из сухофруктов	200	0.22	-	19.77	77.25
6.	Хлеб	50	3.96	0.72	20.52	108.6
	<b>Полдник</b>					
1.	Икра кабачковая	40	0.32	1.6	1.72	22
2.	Яйцо вар.	45	5.72	5.18	0.32	70.65
3.	Батон	50	4.23	1.65	27.39	144.1
4.	Кофейный напиток на молоке	200	5.6	6.4	19.38	153.9
	Всего:	-	67.15	61.78	247.35	1729.58

## Четверг 2

	<b>Завтрак</b>	Выход порции,гр	Белки%	Жиры%	Углеводы%	Калорийность%
1	Суп молочный пшённый	200	7.34	9.07	29.39	277.93
2	Чай	200	5.6	6.4	19.38	60.15
3	Батон с маслом	50+8	4.29	7.45	27.49	196.98
	<b>2-ой Завтрак</b>					
1	Яблоко	114	0.46	0.46	11.17	51.3
	<b>Обед</b>					
1	Суп с клецками	200	10.3	10.66	17.99	208.94
2	Овощное рагу	180	16.27	70.2	24.30	270.39
3	Компот из сухофруктов	200	0.22	-	19.77	77.25
4	Хлеб	50	3.96	0.72	20.52	108.6
	<b>Полдник.</b>					
1	Кондитерское изделие	40	1.36	0.6	5.44	32.8
2	Йогурт	180	5.04	5.76	8.46	109.8
	Всего:	-	54.84	111.32	183.91	1487.89

## Пятница 2

	<b>Завтрак</b>	Выход порции, г	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калорийность %
1	Омлет	80	7.13	8.95	2.57	119.48
2	Чай	200	5.6	6.4	19.38	60.15
3	Батон маслом	50+8	4.29	7.45	27.49	196.98
	<b>2-ой Завтрак</b>					
1	Сок	180	0.54	-	18.36	84.6
	<b>Обед</b>					
1	Соленый огурец	60	0.48	0.06	2.04	8.4
2	Борщ	200	7.83	13.58	14.24	208.03
3	Макароны	150	4.62	2.74	29.45	163.88
4	Гуляш	80	1.47	4.82	8.54	234.19
5	Кисель	180	-	-	17.26	62.02
6	Хлеб	50	3.96	0.72	20.52	108.6
	<b>Полдник</b>					
1	Кондитерское изделие	40	1.36	0.6	5.44	32.8
2	Кофейный напиток на молоке	200	-	-	14.97	153.9
	<b>Всего</b>	-	39.38	54.87	177.04	1433.03