**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 4 общеразвивающего вида»**

***УТВЕРЖДЕНО***

***Приказом от 20.04.2022 № 55***

**Примерное десятидневное**

**МЕНЮ**

***Великий Новгород***

***2022***

***1-я неделя***

***ПОНЕДЕЛЬНИК***

***Завтрак***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Макароны отварные с сыром | 150/170 | 185/210 |
| 2 | Какао с молоком | 180/180 | 171/171 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 5/25; 5/45 | 98,5/164,2 |
|  | **Итого** | **360/400** | **454,5/545,2** |

***Второй завтрак***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Кефир | 150/180 | 142,2/170,64 |
|  | **Итого** | **150/180** | **142,2/170,64** |

***Обед***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Салат из свежей моркови /кукуруза консервированная отварная | 30/50 | 24,5/33 |
| 2 | Суп картофельный с горохом | 150/180 | 59,5/71,02 |
| 3 | Котлета рубленая из свинины | **60/70** | 265,35/339,47 |
| 4 | Пюре картофельное, капуста тушеная | **60/50;100/50** | 74,67/112 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 150/180 | 60/80 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20/25 | 34,8/43,5 |
|  | **Итого** | **520/655** | **518,82/ 678,99** |

***Уплотненный полдник***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Пирожок с капустой | 60/60 | 165/165 |
| 2 | Чай с сахаром | 150/200 | 42/56 |
|  | **Итого** | **210/260** | **207/221** |
|  | **Итого в день** | **1240/1495** | **1322,52/1615,83** |

***Рекомендации на ужин:***

|  |
| --- |
| 1. Овощи тушеные |
| 2.Чай с сахаром |

***1-я неделя***

***ВТОРНИК***

***Завтрак***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Каша пшенная молочная жидкая | 150/200 | 168,7/224,94 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 180/180 | 76,5/76,5 |
| 3 | Кондитерское изделие | 30/30 | 55/55 |
|  | **Итого** | **360/410** | **300,2/356,44** |

***Второй завтрак***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Сок | 150/180 | 64,5/77,4 |
|  | **Итого** | **150/180** | **64,5/77,4** |

***Обед***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Зеленый  горошек консервированный отварной | 30/50 | 16,5/27,49 |
| 2 | Суп рыбный со сметаной | 5/150/200 | 66/88 |
| 3 | Макароны отварные с маслом сливочным | 110/150 | 118,8/162 |
| 4 | Биточек из куры | 50/75 | 88/132 |
| 5 | Компот из изюма | 150/180 | 80,58/107,44 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20/25 | 34,8/43,5 |
|  | **Итого** | **515/685** | **404,68/560,43** |

***Уплотненный полдник***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Сырники творожные со сгущённым молоком | 20/110;20/140 | 248,19/349,7 |
| 2 | Хлеб белый | 25/25 | 65/65 |
| 3 | Молоко кипяченое | 150/180 | 85/102 |
|  | **Итого** | **295/345** | **398,19/516,7** |
|  | **Итого в день** | **1320/1620** | **1167,57/1480,97** |

***Рекомендации на ужин:***

|  |
| --- |
| 1. Овощной салат, отварная курица |
| 2. Чай с сахаром и лимоном |

***1-я неделя***

***СРЕДА***

***Завтрак***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Каша гречневая молочная жидкая | 150/200 | 166,785/222,38 |
| 2 | Чай с молоком | 180/180 | 77,4/77,4 |
| 3 | Хлеб белый | 40/40 | 104/104 |
|  | **Итого** | **370/420** | **348,185/403,78** |

***Второй завтрак***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Фрукт | 95/100 | 41,8/44 |
|  | **Итого** | **95/100** | **41,8/44** |

***Обед***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Свекла отварная | 40/60 | 21,6/28,8 |
| 2 | Рассольник ленинградский со сметаной | 5+150/5+200 | 50,5/67,36 |
| 3 | Печень по-строгановски | 50/80 | 85,087/97,208 |
| 4 | Рис отварной с  соусом молочным | 20+100/ 20+130 | 130,42/184,42 |
| 5 | Напиток из шиповника | 150/180 | 75/100 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20/25 | 34,8/43,5 |
|  | **Итого** | **535/700** | **397,4/521,288** |

***Уплотненный полдник***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Рыба под омлетом | 100/125 | 106,5/146,75 |
| 2 | Чай с лимоном | 150/200 | 42/56 |
| 3 | Хлеб белый | 25/25 | 65/65 |
|  | **Итого в день** | **275/350** | **213,5/267,75** |
|  | **Итого** | **1300/1630** | **1000,885/1236,818** |

***Рекомендации на ужин:***

|  |
| --- |
| 1. Овощной салат, отварная курица |
| 2. Чай с сахаром |

***1-я неделя***

***ЧЕТВЕРГ***

***Завтрак***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Каша геркулесовая молочная | 150/200 | 139,5/175,9 |
| 2 | Какао с молоком | 180/180 | 171/171 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 5+25/5+45 | 98,5/164,2 |
|  | **Итого** | **360/430** | **409/511,1** |

***Второй завтрак***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Снежок/йогурт | 150/180 | 142,2/170,64 |
|  | **Итого** | **150/180** | **142,2/170,64** |  |

***Обед***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Салат из свежей капусты/помидор/огурец | 30/50 | 28/35 |
| 2 | Борщ из свежей капусты с фасолью и со сметаной | 5+150/5+200 | 83,88/111,872 |
| 3 | Запеканка картофельная с вареным мясом и соусом молочным | 25+150/25+200 | 253,23/303,05 |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов | 150/180 | 60/80 |
| 5 | Хлеб ржаной | 20/25 | 34,8/43,5 |
|  | **Итого** | **530/685** | **459,91/573,422** |

***Уплотненный полдник***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Запеканка творожная с яблоком | 130/150 | 199,6/239,52 |
| 2 | Чай  зеленый с лимоном | 150/180 | 42/56 |
| 3 | Хлеб белый | 25/25 | 65/65 |
|  | **Итого** | **305/355** | **306,6/360,52** |
|  | **Итого в день** | **1345/1650** | **1317,71/1615,682** |

***Рекомендации на ужин:***

|  |
| --- |
| 1. Оладьи со сгущенным молоком |
| 2. Компот из яблок |

***1-я неделя***

***ПЯТНИЦА***

***Завтрак***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Каша вязкая из смеси круп | 150/200 | 109,08/145,44 |
| 2 | Кофейный напиток | 180/180 | 76,5/76,5 |
| 3 | Бутерброд с повидлом | 40/50 | 127,17/142,27 |
|  | **Итого** | **370/430** | **312,75/364,21** |

***Второй завтра***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Сок | 150/180 | 64,5/77,4 |
|  | **Итого** | **150/180** | **64,5/77,4** |

***Обед***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Салат из свежей моркови/помидор/огурец | 30/60 | 16,5/33 |
| 2 | Суп-пюре из картофеля со сметаной | 5+150/5+200 | 59,78/72 |
| 3 | Голубцы ленивые с мясом | 180/200 | 254,5/289,2 |
| 4 | Кисель из свежемороженых ягод | 150/180 | 88,695/118,26 |
| 5 | Хлеб ржаной | 20/25 | 34,8/43,5 |
|  | **Итого** | **535/670** | **454,275/555,96** |

***Уплотненный полдник***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Крендель сахарный | 60/60 | 150/150 |
| 2 | Чай с молоком | 180/180 | 77,4/77,4 |
|  | **Итого** | **240/240** | **227,4/227,4** |
|  | **Итого в день** | **1295/1520** | **1058,925/1224,97** |

***Рекомендации на ужин:***

|  |
| --- |
| 1. Манные биточки |
| 2. Чай с сахаром |

***2-я неделя***

***ПОНЕДЕЛЬНИК***

***Завтрак***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 20+130/20+150 | 201/232 |
| 2 | Чай с сахаром | 180/180 | 50,4/50,4 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 5+25/5+45 | 98,5/164,2 |
|  | **Итого** | **360/ 400** | **349,9/446,6** |

***Второй завтрак***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Сок | 150/180 | 64,5/77,4 |
|  | **Итого** | **150/180** | **64,5/77,4** |

***Обед***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Салат из моркови с яблоками/помидор/огурец | 30/50**/**45/60 | 49,1/65,5 |
| 2 | Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной | 5+150/5+200 | 70,27/93,69 |
| 3 | Капуста тушеная | 110/150 | 75/112 |
| 4 | Биточек мясной | 60/70 | 265,35/339,47 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 150/180 | 60/80 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20/25 | 34,8/43,5 |
|  | **Итого** | **525/680** | **554,52/734,16** |

***Уплотненный полдник***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Пирожок с яблоком | 60/60 | 160/160 |
| 2 | Какао с молоком | 150/180 | 142,5/171 |
|  | **Итого** | **210/240** | **302,5/331** |
|  | **Итого в день** | **1245/1500** | **1271,42/1589,16** |

***Рекомендации на ужин:***

|  |
| --- |
| 1. Каша рисовая молочная |
| 2. Компот из свежих яблок |

***2-я неделя***

***ВТОРНИК***

***Завтрак***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Каша пшенная молочная жидкая | 150/200 | 168,705/224,94 |
| 2 | Чай с молоком | 180/180 | 77,4/77,4 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 5+16+19/5+16+29 | 98,5/164,2 |
|  | **Итого** | **370/430** | **405,275/483,01** |

***Второй завтрак***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Кефир+ кондитерское изделие | 150+30180+30 | 142,2+55/170,64+55 |
|  | **Итого** | **180/210** | **197,5/225,64** |

***Обед***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Зеленый горошек консервированный отварной | 30/50; | 24,75/33 |
| 2 | Суп рыбный со сметаной | 5+150/200+5 | 66/88 |
| 3 | Рис отварной с  соусом молочным | 20/100; 20/130 | 130,42/184,42 |
| 4 | Оладьи из печени | 70/80 | 147,11/172,43 |
| 5 | Компот из апельсина | 180/180 | 83/83 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20/25 | 34,8/43,5 |
|  | **Итого** | **575/690** | **486,08/604,35** |

***Уплотненный полдник***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Винегрет + отварное яйцо | 40+50/60+50 | 114,2/140,06 |
| 2 | Чай с лимоном | 150/180 | 42/56 |
| 3 | Хлеб белый | 25/25 | 65/65 |
|  | **Итого** | **265/315** | **221,2/261,06** |
|  | **Итого в день** | **1273,5/1728,5** | **1310,05/1574,06** |

***Рекомендации на ужин:***

|  |
| --- |
| 1. Овощной салат, отварная курица |
| 2. Чай с сахаром и лимоном |

***2-я неделя***

***СРЕДА***

***Завтрак***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Каша молочная геркулесовая | 150/200 | 139,5/175,9 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 180/180 | 76,5/76,5 |
| 3 | Бутерброд с повидлом | 40/50 | 127,17/142,27 |
|  | **Итого** | **370/430** | **343,17/403,17** |

***Второй завтрак***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Фрукт | 95/100 | 41,8/44 |
|  | **Итого** | **95/100** | **41,8/44** |

***Обед***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Салат из свежей капусты/икра кабачковая | 30/50 | 28 /35 |
| 2 | Суп картофельный с крупой, свининой и сметаной | 5+150/5+200 | 88,8/118,4 |
| 3 | Котлета из птицы | 50/75 | 88/132 |
| 4 | Рагу овощное | 110/150 | 66,73/91 |
| 5 | Компот из свежих яблок | 150/180 | 82,5/110 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40/50 | 69,6/87 |
|  | **Итого** | **535/710** | **423,63/573,4** |

***Уплотненный полдник***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Свекла отварная с маслом растительным | 40/60 | 21,6/28,8 |
| 2 | Котлета из рыбы + ½ отварного яйца | 60+25/70+25 | 61,618 + 31,25/  /71,9 + 31,25 |
| 3 | Чай зеленый с лимоном | 150/180 | **42/56** |
| 4 | Хлеб белый | 25/25 | 65/65 |
|  | **Итого** | **300/360** | **221,468/252,95** |
|  | **Итого в день** | **1300/1600** | **1030,068/1273,52** |

***Рекомендации на ужин:***

|  |
| --- |
| 1. Оладьи со сгущенным молоком |
| 2. Компот из яблок |

***2-я неделя***

***ЧЕТВЕРГ***

***Завтрак***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Каша манная молочная | 150/200 | 139,5/179,9 |
| 2 | Чай с сахаром | 180/180 | 56/56 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 30/50 | 98,5/164,2 |
|  | **Итого** | **360/430** | **294/400,1** |

***Второй завтрак***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Снежок/йогурт | 150/180 | 142,2/170,64 |
|  | **Итого** | **150/180** | **142,2/170,64** |

***Обед***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Кукуруза консервированная отварная | 30/50 | 16,5/27,49 |
| 2 | Щи из квашеной капусты со свининой и сметаной | 5+150/5+200 | 96/118 |
| 3 | Рыба запеченная | 60/77,7 | 84,2/96,84 |
| 4 | Пюре картофельное | 120/150 | 90/112,5 |
| 5 | Напиток из шиповника | 150/180 | 75/100 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40/50 | 69,6/87 |
|  | **Итого** | **555/712,7** | **431,3/541,83** |

***Уплотненный полдник***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Омлет | 130/150 | 211,12/243,6 |
| 2 | Чай зеленый с сахаром | 150/180 | 42/56 |
| 3 | Хлеб белый | 25/25 | 65/65 |
|  | **Итого** | **305/355** | **318,12/364,6** |
|  | **Итого в день** | **1370/1677,7** | **1185,62/1477,17** |

***Рекомендации на ужин:***

|  |
| --- |
| 1. Сырники со сметаной |
| 2. Кисель из варенья |

***2-я неделя***

***ПЯТНИЦА***

***Завтрак***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Суп с молочный с макаронными изделиями | 150/200 | 178,01/207,53 |
| 2 | Какао с молоком | 180/180 | 171/171 |
| 3 | Хлеб белый | 40/40 | 104/104 |
|  | **Итого** | **370/420** | **424,51/501,53** |

***Второй завтрак***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Кефир+ кондитерское изделие | 150+30/180+30 | 142,2+55/170,64+55 |
|  | **Итого** | **180/210** | **197,5/225,64** |

***Обед***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Свекла отварная с маслом растительным | 40/60 | 21,6/28,8 |
| 2 | Суп из овощей со сметаной | 5+150/5+200 | 65,4/109 |
| 3 | Тефтели из свинины с соусом | 130+50/160+50 | 246,6/282 |
| 4 | Кисель из свежемороженых ягод | 150/180 | 88,695/118,26 |
| 5 | Хлеб ржаной | 20/25 | 34,8/43,5 |
|  | **Итого** | **545/680** | **457,095/581,56** |

***Уплотненный полдник***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Калорийность** |
| 1 | Салат овощной | 40/60 | 36,1/54,15 |
| 2 | Чай с сахаром | 150/180 | 42/56 |
| 3 | Хлеб черный | 25/25 | 43,5/43,5 |
| 4 | Яйцо отварное | 50/50 | 62,5/62,5 |
|  | **Итого** | **265/315** | **184,1/216,15** |
|  | **Итого в день** | **1360/1625** | **1263,205/1524,88** |

***Рекомендации на ужин:***

|  |
| --- |
| 1. Салат фруктовый |
| 2. Йогурт |