

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 4 общеразвивающего вида»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 04.09.2023 № 140

**Примерное десятидневное
МЕНЮ**

Великий Новгород

2023

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 курицы	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 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 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 свежемороженных 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

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+30/180+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 свиной 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 свежемороженных 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