



Утверждено
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 28
"Колокольчик"

**Примерное 10-дневное меню
для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения**

1 день, неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	31,23	220,00	0,42	15/4
"	Чай с лимоном	200/5	0,10	0,00	9,20	36,00	0,80	11/10
	Батон, масло, сыр	35/7/10	4,10	7,90	17,30	160,00	0,00	4/13
	ИТОГО	457	10,73	13,87	57,73	416,00	1,22	
Второй завтрак	Сок или фрукты	200	0,80	0,80	18,90	84,00	20,00	
	ИТОГО	200	0,80	0,80	18,90	84,00	20,00	
Обед	Салат из капусты с кукурузой, луком, и растительным маслом	60	0,98	4,00	6,20	64,00	18,03	4/1
	Суп картофельный с рыбой	200	7,24	4,11	12,97	119,00	6,95	19/2
	Тефтели из мяса говядины	80	11,40	9,70	7,50	163,00	1,10	20/8
	Картофельное пюре	150	3,08	4,42	20,64	135,00	10,74	3/3
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72,00	50,00	2/10
	Хлеб пшеничный, витаминный	35	2,30	0,20	17,20	81,60	0,00	
	Хлеб ржаной	35	2,30	0,40	11,70	60,80	0,00	
	ИТОГО	760	27,80	22,83	94,51	695,40	86,82	
Полдник	Пряник	43	1,90	5,00	3,15	189,00	0,00	
	Зефир	30	0,69	2,40	21,90	111,00	0,00	
	Кисломолочный напиток "Снежок"	190	5,40	5,60	8,50	105,00	0,00	
	ИТОГО	263	7,99	13,00	33,55	405,00	0,00	
	Итого за первый день	1680	47,32	50,50	204,69	1600,40	108,04	

2 день, неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	200	6,00	5,30	30,70	195,00	0,42	14/4
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135,00	0,26	14/10
	Батон с сыром	30/10	4,90	3,00	14,00	104,00	0,07	3/13
	ИТОГО	440	9,90	11,80	67,60	434,00	0,75	
Второй завтрак	Сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
	ИТОГО	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,50	6,00	1,40	60,00	5,50	14/1
	Рассольник с крупой со сметаной	200	1,40	2,60	9,40	68,00	3,70	9/2
	Греча рассыпчатая с овощами	150	8,60	6,80	37,80	250,00	0,90	44/3
	Гуляш из мяса говядины	100	14,90	15,70	4,70	220,00	0,45	11/8
	Компот из кураги	200	0,30	0,00	18,40	71,00	50,00	4/10
	Хлеб пшеничный, витаминный	35	2,30	0,21	17,20	81,60	0,00	
	Хлеб ржаной	35	2,30	0,42	11,70	60,80	0,00	
	ИТОГО	780	30,30	31,73	100,60	811,40	60,55	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5,30	3,90	32,40	188,00	0,10	8/12
	Молоко кипяченое	180	5,20	5,30	8,10	100,00	0,00	
	ИТОГО	240	10,50	9,20	40,50	288,00	0,10	
	Итого за второй день	1560	51,10	53,13	218,50	1576,10	71,40	

3 день, неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак	Омлет, запеченный или паровой	80	7,80	10,50	1,40	131,00	0,00	2/5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00	0,50	13/10
	Батон с маслом	35/7	3,90	7,70	23,50	181,00	0,00	1/13
	ИТОГО	322	14,70	21,10	38,30	401,00	0,51	
Второй завтрак	Сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
	ИТОГО	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,80	6,70	6,10	92,00	3,86	32/1
	Суп-пюре из картофеля с гренками	200	2,50	2,60	11,80	82,00	4,90	25/2
		20	1,70	0,20	11,20	52,00	0,00	
	Кура отварная в соусе	70	12,20	13,10	2,10	175,00	0,58	2/9
		50						
	Макаронные изделия отвар	150	5,30	3,80	32,40	188,00	0,00	43/3
	Напиток из шиповника	200	0,23	0,10	16,70	65,00	89,00	15/10
	Хлеб пшеничный, витаминный	35	2,30	0,21	17,20	81,60	0,00	
	Хлеб ржаной	35	2,30	0,42	11,70	60,80	0,00	
	ИТОГО	820	28,33	27,13	109,20	797,40	98,34	
Полдник	Пирожок с яблоками	70	4,40	5,60	30,30	190,00	0,42	07 дек.
	Молоко кипяченое	180	5,20	5,30	8,10	100,00	0,00	
	ИТОГО	250	9,60	10,90	38,40	290,00	0,42	
	Итого за третий день	1492	53,0	59,5	195,70	1531,10	109,40	

4 день, неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом слив.	200	4,50	5,90	22,20	159,00	0,59	4/4
	Чай с молоком	200	2,90	3,00	11,20	85,00	0,30	12/10
	Батон с сыром	30/10	4,9	3,00	14,00	104,00	0,07	3/13
	ИТОГО	440	7,40	11,90	47,40	348,00	0,96	
Второй завтрак	Сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
	ИТОГО	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,80	3,00	11,80	75,00	2,20	12/1
	Борщ со сметаной	200	6,00	5,10	10,50	112,00	8,70	2/2
	Биточек рыбный	80	11,00	1,60	6,40	84,00	0,51	9/7
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	3,40	37,10	197,00	0,00	45/3
	Компот из свежих яблок с изюмом	200	0,30	0,00	18,40	71,00	50,10	2/10
	Хлеб пшеничный, витаминный	35	2,30	0,21	17,20	81,60	0,00	
	Хлеб ржаной	35	2,30	0,42	11,70	60,80	0,00	
	ИТОГО	760	26,40	13,73	113,10	681,40	61,51	
	Пирожок с изюмом	70	4,40	2,60	34,30	88,00	0,00	11/12
	Кисломолочные продукты в ассортименте	180	5,20	5,80	7,20	105,00	0,00	
Полдник	ИТОГО	250	9,60	8,40	41,50	193,00	0,00	
	Итого за четвертый день	1550	43,80	34,43	211,80	1265,10	72,47	

5 день, неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак	Запеканка из творога с изюмом с соусом молочным	150	24,30	14,40	25,60	331,50	0,30	11/5
		50	1,30	2,30	7,50	55,00	0,20	
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	11,90	135,00	0,26	14/10
	Батон с маслом	35/7	3,90	7,70	23,50	181,00	0,00	1/13
	ИТОГО	442	33,40	27,90	79,50	702,50	0,76	
Второй завтрак	Сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
	ИТОГО	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
Обед	Салат из свежих помидоров	60	0,60	5,90	2,00	65,00	13,50	15/1
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,10	12,30	13,80	188,00	12,00	15/2
	Капуста тушеная	150	3,50	2,90	13,60	94,00	31,30	8/3
	Биштекс рубленый паровой	80	17,90	17,40	0,30	230,00	0,09	13/8
	Кисель из сухофруктов	200	1,00	0,10	28,60	115,00	50,00	9/10
	Хлеб пшеничный, витаминный	35	2,30	0,21	17,20	81,60	0,00	
	Хлеб ржаной	35	2,30	0,42	11,70	60,80	0,00	
	ИТОГО	760	32,70	39,23	87,20	834,40	106,89	
Полдник	Печенье	30	1,90	3,50	2,20	132,00	0,00	
	Молоко	180	5,20	5,30	8,10	100,00	0,00	
	ИТОГО	210	7,10	8,80	10,30	232,00	0,00	
	Итого за пятый день	1512	73,60	76,33	186,80	1811,60	117,65	

6 день, неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	5,30	5,10	27,50	178,00	0,42	5/4
	Чай с лимоном	200/5	0,10	0,00	9,20	36,00	0,80	11/10
	Батон с сыром	30/10	4,90	3,00	14,00	104,00	0,07	3/13
	ИТОГО	445	5,40	8,10	50,70	318,00	1,29	
Второй завтрак	Сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
	ИТОГО	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с раст. маслом	60	0,80	5,90	4,40	73,00	4,50	21/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	200	1,70	1,10	11,40	63,00	2,40	18/2
		15	3,50	3,40	0,00	45,00	0,20	
	Мясо говядины, тушеное с овощами	200	15,70	15,70	19,80	285,00	10,70	3/8
	Компот из кураги	200	0,30	0,00	18,40	71,00	50,00	4/10
	Хлеб пшеничный, витаминный	35	2,30	0,21	17,20	81,60	0,00	
	Хлеб ржаной	35	2,30	0,42	11,70	60,80	0,00	
	ИТОГО	745	26,60	26,73	82,90	679,40	67,80	
Полдник	Пирожок с повидлом	70	4,50	3,20	28,80	81,00	0,50	17/12
	Молоко	180	5,20	5,30	8,10	100,00	0,00	
	ИТОГО	250	9,70	8,50	36,90	181,00	0,50	
	Итого за шестой день	1540	42,1	43,7	180,3	1221,1	79,6	

7 день, неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак	Сырники из творога со сгущ. молоком	150	25,60	14,20	30,40	355,50	0,30	6/5
		20	0,50	0,90	15,00	70,00	0,00	
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135,00	0,26	14/10
	Батон с сыром	30/10	4,90	3,00	14,00	104,00	0,07	3/13
	ИТОГО	410	34,90	21,60	82,30	664,50	0,63	
Второй завтрак	Сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
	ИТОГО	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,00	4,00	5,90	63,00	22,54	5/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,80	4,40	10,10	88,00	16,61	31/2
	Овощное рагу	150	2,30	3,70	13,50	97,00	10,60	18/3
	Биточек из мяса кур	80	14,30	11,70	11,90	211,00	0,30	5/9
	Кисель из сухофруктов	200	1,00	0,10	28,60	115,00	50,00	9/10
	Хлеб пшеничный, витаминный	35	2,30	0,21	17,20	81,60	0,00	
	Хлеб ржаной	35	2,30	0,42	11,70	60,80	0,00	
	ИТОГО	760	25,00	24,53	98,90	716,40	100,05	
Полдник	Булочка "Творожная"	60	7,50	7,90	27,90	214,00	0,12	2/12
	Кисломолочные продукты в ассортименте	180	5,20	5,80	7,20	105,00	0,00	
	ИТОГО	240	12,70	13,70	35,10	319,00	0,12	
	Итого за седьмой день	1510	73,00	60,20	226,10	1742,60	110,80	

8 день, неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак	Каша пшенная с яблоками и маслом сливочным	200	6,70	6,10	35,50	226,00	2,30	12/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00	0,50	13/10
	Батон с маслом	35/7	3,90	7,70	23,50	181,00	0,00	1/13
	ИТОГО	442	13,60	16,60	72,40	496,00	2,80	
Второй завтрак	Сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
	ИТОГО	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
Обед	Салат из моркови	60	0,70	4,00	6,60	64,00	2,70	10/6
	Щи из св. капусты со сметаной	200	1,50	2,50	6,00	53,00	10,90	6/2
	Плов из отварного мяса говядины	250	18,60	18,20	43,30	415,00	9,00	5/8
	Компот из свежих яблок	200	0,30	0,00	18,40	71,00	50,10	2/10
	Хлеб пшеничный, витаминный	35	2,30	0,21	17,20	81,60	0,00	
	Хлеб ржаной	35	2,30	0,42	11,70	60,80	0,00	
	ИТОГО	780	25,70	25,33	103,20	745,40	72,70	
Полдник	Вафли	30	1,90	3,50	2,20	132,00	0,00	
	Молоко	180	5,20	5,30	8,10	100,00	0,00	
	ИТОГО	210	7,10	8,80	10,30	232,00	0,00	
	Итого за восьмой день	1532	46,80	51,20	195,70	1516,20	85,50	

9 день, неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,40	7,40	27,20	202,00	0,42	8/4
	Чай с молоком	200	2,90	3,00	11,20	85,00	0,30	12/10
	Батон с маслом	35/7	3,90	7,70	23,50	181,00	0,00	1/13
	ИТОГО	442	13,20	18,10	61,90	468,00	0,72	
Второй завтрак	Сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
	ИТОГО	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
Обед	Салат из картофеля с огурцом	60	0,90	4,00	5,90	64,00	2,80	31/1
	Суп овощной со сметаной	200	1,60	5,20	8,30	87,00	6,80	14/2
	Суфле из рыбы	200	29,50	8,50	6,50	222,50	0,18	14/7
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72,00	50,00	2/10
	Хлеб пшеничный, витаминный	35	2,30	0,21	17,20	81,60	0,00	
	Хлеб ржаной	35	2,30	0,42	11,70	60,80	0,00	
	ИТОГО	730	37,10	18,33	67,90	587,90	59,78	
	Ватрушка со сметаной	65	5,60	8,40	30,70	223,00	0,10	6/12
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,20	5,30	8,10	100,00	0,00	
	ИТОГО	245	10,80	13,70	38,80	323,00	0,10	
	Итого за девятый день	1517	61,50	50,53	178,40	1421,60	70,60	

10 день, неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак	Суп молочный с лапшой	200	3,40	3,70	12,00	95,00	0,40	21/2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00	0,52	13/10
	Батон с сыром	30/10	4,90	3,00	14,00	104,00	0,07	3/13
	ИТОГО	440	6,40	9,60	39,40	288,00	0,99	
Второй завтрак	Сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
	ИТОГО	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
Обед	Сельдь с маслом	10/5	1,70	4,40	0,10	47,00	0,00	35/1
	Суп картофельный с овсяной крупой	200	2,70	4,40	16,30	117,00	5,20	16/2
	Капуста тушеная	75	1,75	1,45	6,80	47,00	15,65	8/3
	Картофельное пюре	75	1,55	2,10	10,30	67,50	5,37	3/3
	Зразы из говядины	80	10,20	10,80	8,60	173,00	0,43	18/8
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	16,70	65,00	89,00	15/10
	Хлеб пшеничный, витаминный	35	2,30	0,21	17,20	81,60	0,00	
	Хлеб ржаной	35	2,30	0,42	11,70	60,80	0,00	
	ИТОГО	715	18,30	15,08	71,30	494,90	110,45	
Полдник	Пирожок печеный с курагой	70	5,00	2,60	30,40	166,00	0,36	12/2
	Кисель из ягод	200	0,10	0,00	24,50	96,00	51,20	8/10
	ИТОГО	270	5,10	2,60	54,90	262,00	51,56	
	Итого за десятый день	1525	30,20	27,68	175,40	1087,60	173,00	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575830

Владелец Сабирова Людмила Валентиновна

Действителен с 15.04.2022 по 15.04.2023