

Утверждаю заведующий  
МБДОУ «Детский сад» Красная шапочка»  
\_\_\_\_\_ Л. А. Колесникова

# ***ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ***

*Для детей от 3 до 7 лет с 10.5 часовым  
пребыванием в детском саду  
МБДОУ «Детский сад «Красная шапочка»  
Сезон: лето-осень 2022-2023 г.*



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>	<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	200	10,17	10,28	31,78	264	0,14	206
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
<b>Итого завтрак:</b>			<b>15,39</b>	<b>12,99</b>	<b>60,63</b>	<b>425,5</b>	<b>1,31</b>	
<b>II Завтрак</b>								
	Сок фруктовый	150	0,45	-	24,45	102,0	3	399
<b>Итого II завтрак:</b>			<b>0,45</b>	<b>-</b>	<b>24,45</b>	<b>102,0</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,27	12,91	106,6	4,65	81
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,5	4,5	43,7	16,2	20
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,00	20,52	145,5	-	314
	Тефтеля из печени с рисом соус № 354	80 80	9,78	11,66	16,41	210	7,37	284
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из свежих плодов	180	0,21	0,18	21,42	88,2	3,56	390
<b>Итого обед:</b>			<b>21,99</b>	<b>24,09</b>	<b>89,12</b>	<b>663,6</b>	<b>24,48</b>	
<b>Полдник</b>								
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
<b>Итого полдник:</b>			<b>9,16</b>	<b>13,77</b>	<b>21,16</b>	<b>244,0</b>	<b>018</b>	
<b>Итого за второй день</b>			<b>48,04</b>	<b>50,46</b>	<b>195,3</b>	<b>1435,84</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3 Среда</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая манная молочная с изюмом	205	7,38	6,65	51,76	296	0,87	176
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Чай с лимоном	180/70/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,87</b>	<b>6,97</b>	<b>76,45</b>	<b>407,5</b>	<b>3,7</b>	
<b>II Завтрак</b>	Фрукты свежие	84	0,75	0,25	10,5	47,5	5,0	368
<b>Итого II завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,5</b>	<b>47,5</b>	<b>5,0</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	73
	Салат и свежих помидоров с луком зеленым	50	0,54	3,0	1,7	36,85	12,45	14
	Плов из птицы	200	19,3	16,0	33,99	359	0,9	304
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	-
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
<b>Итого обед:</b>			<b>24,93</b>	<b>23,69</b>	<b>82,31</b>	<b>647,95</b>	<b>118,12</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	60	3,5	3,75	34,77	187	0,03	437
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
<b>Итого полдник:</b>			<b>7,17</b>	<b>6,94</b>	<b>50,59</b>	<b>294</b>	<b>1,46</b>	
<b>Итого за третий день</b>			<b>42,72</b>	<b>37,85</b>	<b>219,85</b>	<b>1396,95</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4 Четверг</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой «Геркулес»	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	94
	Хлеб пшеничный	45	1,55	0,45	21,73	105,75	-	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
<b>Итого завтрак:</b>			<b>10,14</b>	<b>8,72</b>	<b>53,96</b>	<b>343,55</b>	<b>2,11</b>	
<b>II Завтрак</b>								
	Сок фруктовый	150	0,45	-	24,45	102,0	3,00	399
<b>Итого II завтрак:</b>			<b>0,45</b>	<b>-</b>	<b>24,45</b>	<b>102,0</b>	<b>3,00</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	8,96	83
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,48	3,0	1,5	35,7	9,55	15
	Картофельное пюре	130	2,6	4,1	17,7	118,95	15,7	321
	Рыба запеченная	80	10,08	6,69	7,98	132	0,14	255
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,3	376
<b>Итого обед:</b>			<b>23,07</b>	<b>18,62</b>	<b>87,54</b>	<b>612,85</b>	<b>34,65</b>	
<b>Полдник</b>	Ленивые вареники с маслом сливочным	95	15,9	7,8	15,54	196,08	0,38	230
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
<b>Итого полдник:</b>			<b>18,75</b>	<b>10,21</b>	<b>29,9</b>	<b>287,08</b>	<b>1,55</b>	
<b>Итого за четвертый день:</b>			<b>52,41</b>	<b>37,55</b>	<b>195,85</b>	<b>1345,48</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5 Пятница</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с пшеном	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Печенье (кондитер. из-е)	15	1,12	1,77	11,23	62,56	-	-
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,34</b>	<b>7,56</b>	<b>54,28</b>	<b>279,86</b>	<b>0,94</b>	
<b>II Завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,9	0,10	9,5	43	10	368
<b>Итого II завтрак:</b>			<b>0,9</b>	<b>0,10</b>	<b>9,5</b>	<b>43</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
	Икра кабачковая	60	0,5	2,8	3,5	41,76	3,3	53
	Каша перловая вязкая	150	3,2	3,39	19,64	122,0	-	314
	Гуляш из отварной говядины	100	12,85	10,34	3,09	157,5	0,5	277
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Компот из свежих фруктов (яблоки)	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	390
<b>Итого обед:</b>			<b>22,42</b>	<b>20,4</b>	<b>91,38</b>	<b>641,51</b>	<b>11,94</b>	
<b>Полдник</b>	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	-	443
	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,22	0,6	401
<b>Итого полдник:</b>			<b>9,34</b>	<b>11,57</b>	<b>36,27</b>	<b>287,22</b>	<b>0,6</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>			<b>42,0</b>	<b>39,63</b>	<b>191,43</b>	<b>1238,5</b>	<b>23,48</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6 Понедельник</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая гречневая	200	6,1	6,67	27,36	194	-	168
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Какао с молоком	180	2,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	-	213
<b>Итого завтрак:</b>			<b>16,24</b>	<b>14,76</b>	<b>57,97</b>	<b>433,92</b>	<b>1,43</b>	
<b>II Завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	368
<b>Итого II завтрак:</b>			<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>39,6</b>	<b>9,0</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с картофелем	200	3,0	5,0	14,1	109,75	8,78	57
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,0	1,18	33,65	4,75	13
	Макароны отварные	130	4,8	3,9	22,9	145,9	-	355
	Котлета рыбная любительская	80/5	10,95	3,7	8,69	112	3,02	256
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	394
<b>Итого обед:</b>			<b>22,16</b>	<b>16,09</b>	<b>85,22</b>	<b>572,6</b>	<b>16,91</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	237
	Соус молочный(сладкий)	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	369
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
<b>Итого полдник:</b>			<b>19,39</b>	<b>14,04</b>	<b>25,57</b>	<b>305,45</b>	<b>3,17</b>	
<b>Итого за шестой день:</b>			<b>53,05</b>	<b>40,65</b>	<b>177,28</b>	<b>1288,8</b>	<b>30,51</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>	<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой «Геркулес»	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Сыр Российский	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
<b>Итого завтрак:</b>			<b>14,84</b>	<b>13,03</b>	<b>46,72</b>	<b>362,3</b>	<b>2,22</b>	
<b>II Завтрак</b>								
	Сок фруктовый	100	0,50	-	12,7	52,66	4,00	399
<b>Итого II завтрак:</b>			<b>0,50</b>	<b>-</b>	<b>12,7</b>	<b>52,66</b>	<b>4,00</b>	
<b>Обед</b>	Суп лапша домашняя	200	3,78	3,77	18,58	123,57	0,3	86
	Салат из свежих помидоров с луком зеленым	50	0,54	3,0	1,7	36,85	12,45	14
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,10	24,03	0,40	355
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из свежих фруктов (яблок)	180	0,21	0,18	21,42	88,2	3,56	390
<b>Итого обед:</b>			<b>24,5</b>	<b>18,92</b>	<b>94,21</b>	<b>647,34</b>	<b>29,39</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	-	473
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
<b>Итого полдник:</b>			<b>9,12</b>	<b>7,56</b>	<b>34,13</b>	<b>241</b>	<b>1,26</b>	
<b>Итого за седьмой день:</b>			<b>48,96</b>	<b>39,51</b>	<b>187,76</b>	<b>1303,3</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>	<b>Среда</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная вязкая с изюмом	205	7,38	6,65	51,76	296	0,87	190
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-	-
	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	413
<b>Итого завтрак:</b>			<b>12,81</b>	<b>9,34</b>	<b>82,97</b>	<b>467,25</b>	<b>2,07</b>	
<b>II Завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	368
<b>Итого II завтрак:</b>			<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>39,6</b>	<b>9,0</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	87
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,5	4,5	43,7	16,2	20
	Каша вязкая пшенная	150	3,5	3,74	34,69	186	0,6	314
	Фрикадельки из птицы	70	9,5	7,3	5,6	126	0,2	308
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	10,02	52,2	-	-
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
<b>Итого обед:</b>			<b>20,82</b>	<b>18,9</b>	<b>90,78</b>	<b>620,84</b>	<b>137,89</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога с рисом	100	13,73	9,94	18,93	224	0,19	236
	Сок яблочный	180	0,90	-	18,18	76	3,60	399
<b>Итого полдник:</b>			<b>14,63</b>	<b>9,94</b>	<b>37,11</b>	<b>300,0</b>	<b>3,79</b>	
<b>Итого за восьмой день:</b>			<b>48,64</b>	<b>38,58</b>	<b>220,66</b>	<b>1432,09</b>	<b>152,75</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>	<b>Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный пшеничный	200	5,56	5,16	18,35	142,2	0,91	94
	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,75	-	-
	Какао с молоком	180	2,67	3,19	15,82	107	1,43	416
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,78</b>	<b>8,8</b>	<b>55,9</b>	<b>354,95</b>	<b>2,34</b>	
<b>II Завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	12,7	52,66	4,0	399
<b>Итого II завтрак:</b>			<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>12,7</b>	<b>52,66</b>	<b>4,0</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	8,96	83
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,48	3,0	1,5	35,7	9,55	15
	Картофельное пюре	150	3,06	6,8	20,43	137,25	18,16	321
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	5,55	2,2	81	1,8	247
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,3	376
<b>Итого обед:</b>			<b>22,5</b>	<b>22,98</b>	<b>92,88</b>	<b>624,93</b>	<b>35,37</b>	
<b>полдник</b>	Запеканка из печени с рисом	185	12,47	9,14	24,73	271	10,45	294
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
			<b>14,96</b>	<b>9,46</b>	<b>49,42</b>	<b>382,5</b>	<b>13,28</b>	
<b>Итого полдник:</b>								
<b>Итого за девятый день:</b>			<b>49,6</b>	<b>45,6</b>	<b>207,02</b>	<b>1401,98</b>	<b>59,99</b>	

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>	<b>Пятница</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая рисовая	205	4,92	5,94	31,27	198	2,61	164
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Печенье (кондитер. из-я)	15	1,12	1,77	11,23	62,56	-	-
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,26</b>	<b>10,42</b>	<b>71,35</b>	<b>392,06</b>	<b>3,78</b>	
<b>II Завтрак</b>	Фрукты свежие	80	1,2	0,4	16,8	76,0	8,0	386
	Сок фруктовый	80	0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	399
<b>Итого II завтрак:</b>			<b>1,44</b>	<b>0,56</b>	<b>29,84</b>	<b>130,4</b>	<b>11,6</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский	200	1,68	8,08	13,27	96,6	6,02	76
	Рагу из овощей	155	2,4	11,33	13,59	166	8,27	137
	Биточки рубленые	85	11,96	12,42	11,7	206		282
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из свежих фруктов(яблоки)	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	372
<b>Итого обед:</b>			<b>17,82</b>	<b>32,45</b>	<b>73,41</b>	<b>626</b>	<b>15,83</b>	
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
<b>Полдник</b>	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
<b>Итого полдник:</b>			<b>9,16</b>	<b>13,77</b>	<b>21,16</b>	<b>244,0</b>	<b>018</b>	
<b>Итого за десятый день:</b>			<b>39,98</b>	<b>52,3</b>	<b>194,96</b>	<b>1392,46</b>		
<b>Итого за период:</b>			407,22	432,53	2019,53	1350,0		
<b>Среднее значение:</b>			40,7	43,2	201,95	1350,0		