

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ д/с «Улыбка»

 Л.А.Соколова



« 01 » 09 2022г.

**Примерное десятидневное меню  
по организации питания детей  
возрастная категория от 3 -х до 7 лет  
в МКДОУ детский сад «Улыбка» г.Сосновка  
на осенне - зимний период**

# Первая неделя

## Понедельник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180	5,7	6,6	24,5	182,0	0,4	8/4
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,7	465
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
<b>Итого:</b>		11,0	14,2	53,7	282,0		
<b>Второй завтрак</b>							
Снежок	100	2,8	2,4	4,0	50,4	0,7	470
<b>Итого:</b>		2,8	2,4	4,0	50,4		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с клецками на м/б	200	1,7	2,2	11,4	74,4	5,2	41
Плов из говядины	180	16,0	15,6	30,0	325,0	0,7	90
Салат из белокочанной капусты с морковью с р.м.	60	1,0	4,0	7,1	63,0	22,5	5/1
Компот из сухофруктов	220	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	9/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		23,3	22,88	95,7	678,3		
<b>Полдник</b>							
Сложный гарнир	65/65	2,3	4,6	18,2	123,0	0	170
Чай	180	0	0	8,1	31,0	0	10/10
<b>Итого:</b>		2,3	4,6	26,3	154,0		
<b>ИТОГО:</b>		<b>39,4</b>	<b>44,08</b>	<b>179,7</b>	<b>1164,7</b>		

# Первая неделя

## Вторник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	5,8	5,4	28,0	185,4	0,4	11/4
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	0,7	462
Батон с сыром	40/12	6,5	3,7	18,6	138,0	0,9	3/13
<b>Итого:</b>		15,6	12,0	60,4	417,4		
<b>Второй завтрак</b>							
Молоко кипяченое	110	3,2	3,0	5,0	58,9	0,7	469
<b>Итого:</b>		3,2	3,0	5,0	58,9		
<b>Обед</b>							
Суп борщ с капустой и картофелем на м/б	200	1,5	3,9	9,5	79,0	6,36	36
Запеканка картофельная с мясом	180/30	16,7	14,5	19,6	277,0	6,0	430
Салат из моркови с р. м.	60	0,7	4,0	7,9	64,0	2,6	10/1
Компот из изюма	220	0,11	0	15,0	60,2	0,4	12
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		23,11	23,45	80,9	624,1		
<b>Полдник</b>							
Вареники ленивые	150	17,0	18,1	17,5	299,0	0,04	156
Печенье	15	0,3	1,9	7,0	48,6	0	180
Кисель	150	0	0	7,5	89,0	0	211
<b>Итого:</b>		17,3	20,0	33,0	447,6		
<b>ИТОГО:</b>		<b>59,21</b>	<b>58,45</b>	<b>179,3</b>	<b>1548,0</b>		

## Первая неделя

### Среда

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	5,8	5,4	28,0	154,0	0,31	15/4
Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	12/10
Батон с повидлом	40/15	3,0	1,2	30,1	142,6	0	
<b>Итого:</b>		10,2	8,0	69,3	357,6		
<b>Второй завтрак</b>							
Банан	110	0,22	0,8	5,7	53,0	5,5	156
<b>Итого:</b>		0,22	0,8	5,7	53,0		
<b>Обед</b>							
Суп Рассольник со сметаной на м/б	200	1,4	2,5	10,4	67,7	3,6	9/2
Оладьи из печени	70	12,5	7,1	4,7	134,0	9,2	34/8
Макаронные изделия отварные	130	4,5	3,2	28,0	163,0	0	43/3
Соус красный основной	30	0,3	0,8	2,0	16,0	0,7	2
Салат из свеклы с чесноком	60	0,8	3,7	4,5	54,6	3,0	34
Компот из кураги	220	0,14	0	15,0	60,0	0,4	4/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		23,74	18,35	93,5	639,2		
<b>Полдник</b>							
Суфле из рыбы	140	15,7	4,5	3,5	124,5	0,01	14/7
Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	13,8	54,0	1,12	196
<b>Итого:</b>		15,8	4,5	17,3	178,5		
<b>ИТОГО:</b>		<b>49,96</b>	<b>31,65</b>	<b>185,8</b>	<b>1228,3</b>		



## Первая неделя Четверг

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная со сливочным маслом	180	4,8	4,6	24,5	160,2	0,4	5/4
Кофейный напиток с молоком	170	2,3	2,0	11,5	75,8	0,5	465
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
<b>Итого:</b>		9,6	11,7	51,6	356,0		
<b>Второй завтрак</b>							
Чай	100	0	0	4,5	17,3	0	10/10
<b>Итого:</b>		0	0	4,5	17,3		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с крупой (овсянка) без м/б	200	2,7	4,4	16,3	117,0	5,2	16/2
Котлеты из говядины	70/25	10,1	8,9	10,8	165,0	0,42	71
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,1	5,0	25,0	172,0	0,7	297
Салат из белокочанной капусты с морковью с р. м.	60	1,0	4,0	7,1	63,0	22,5	5/1
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	9/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
<b>Итого:</b>		22,7	22,63	93,6	667,4		
<b>Полдник</b>							
Омлет запеченный	105	10,3	13,7	1,7	172,2	0,1	152
Сок	180	0,8	0,1	17,7	77,3	3,6	442
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		12,9	14,55	32,2	315,0		
<b>ИТОГО:</b>		<b>45,2</b>	<b>48,88</b>	<b>181,9</b>	<b>1355,7</b>		

## Первая неделя Пятница

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	180	4,5	7,4	27,0	193,5	0,2	131
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	0,7	462
Батон с сыром	40/12	6,5	3,7	18,6	138,0	0,9	3/13
<b>Итого:</b>		14,3	14,0	59,4	425,5		
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	
<b>Итого:</b>		0,4	0,4	9,8	47,0		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	4,3	4,0	15,9	118,0	12,32	17/2
Жаркое по -домашнему	200	11,6	14,0	22,6	265,0	3,13	69
Огурец порционный	60	0,4	0,1	1,1	7,0	4,2	66
Компот из чернослива	210	0,3	0,1	23,7	98,7	0,5	15
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		20,7	19,25	92,2	632,6		
<b>Полдник</b>							
Оладьи с повидлом	150/15	12,4	11,0	64,6	407,0	0,19	168
Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	46,0	0,2	12/10
<b>Итого:</b>		13,45	12,06	73,02	453,0		
<b>ИТОГО:</b>		<b>48,85</b>	<b>45,71</b>	<b>234,6</b>	<b>1558,1</b>		

## Вторая неделя Понедельник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	5,8	5,4	28,0	185,4	0,4	11/4
Кофейный напиток с молоком	190	2,7	2,4	13,0	84,0	0,7	465
Батон с повидлом	40/15	3,0	1,2	30,1	142,6	0	
		11,5	9,0	71,1	412,0		
<b>Второй завтрак</b>							
Чай	100	0	0	4,5	17,3	0	10/10
<b>Итого:</b>		0	0	4,5	17,3		
<b>Обед</b>							
Суп Рассольник со сметаной на м/б	2000	1,4	2,5	10,4	67,7	3,6	9/2
Суфле из мяса говядины	60	13,5	10,2	1,7	152,0	0	26/8
Макаронные изделия отварные	130	4,5	3,2	28,0	163,0	0	43/3
Соус красный основной	25	0,2	0,6	1,6	13,3	0,6	2
Салат из белокочанной капусты с морковью с р.м.	60	1,0	4,0	7,1	63,0	22,5	5/1
Компот из кураги	220	0,14	0	15,0	60,0	0,4	4/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
<b>Итого:</b>		23,04	22,8	79,9	597,4		
<b>Полдник</b>							
Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	150	3,0	9,3	39,5	253,0	0	129
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Сок	150	0,7	0,12	14,8	64,4	3,0	442
<b>Итого:</b>		5,5	10,17	67,1	382,9		
<b>ИТОГО:</b>		<b>40,0</b>	<b>41,9</b>	<b>222,6</b>	<b>1409,6</b>		

## Вторая неделя

### Вторник

Время приема пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная со сливочным маслом	180	4,8	4,6	24,5	160,2	0,4	5/4
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	0,7	462
Батон с сыром	40/12	6,5	3,7	18,6	138,0	0,9	3/13
<b>Итого:</b>		14,6	11,2	56,9	392,2		
<b>Второй завтрак</b>							
Молоко кипяченое	110	3,2	3,0	5,0	58,9	0,7	469
<b>Итого:</b>		3,2	3,0	5,0	58,9		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с клецками на м/б	200	1,7	2,2	11,4	74,4	5,2	41
Голубцы с мясом говядины и рисом(ленивые)	150/30	11,0	9,2	9,0	164,0	0,6	82
Огурец порционный	60	0,4	0,1	1,1	7,0	4,2	66
Компот из сухофруктов	220	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	9/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		17,7	12,58	68,7	461,3		
<b>Полдник</b>							
Сырники из творога	100/15	17,1	9,5	20,8	237,0	0,2	6/5
Печенье	15	0,3	1,9	7,0	48,6	0	180
Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0	13,1	51,5	0,9	196
<b>Итого:</b>		17,5	11,4	40,9	337,1		
<b>ИТОГО:</b>		<b>53,0</b>	<b>38,18</b>	<b>171,5</b>	<b>1249,5</b>		



## Вторая неделя

### Среда

Время приема пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом	190	5,9	8,1	30,8	220,0	0,2	134
Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	12/10
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
<b>Итого:</b>		<b>9,8</b>	<b>14,6</b>	<b>57,6</b>	<b>401,0</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	
<b>Итого:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>		
<b>Обед</b>							
Суп Борщ с капустой и картофелем без м/б	200	1,5	3,9	9,5	79,0	6,36	36
Тефтели из говядины	80/30	10,2	14,5	11,9	219,0	0,47	461
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,1	5,0	25,0	172,0	0,7	297
Салат из моркови с р.м.	60	0,7	4,0	7,9	64,0	2,6	10/1
Компот из чернослива	220	0,33	0,1	24,9	103,4	0,6	15
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		<b>22,93</b>	<b>28,55</b>	<b>108,1</b>	<b>781,63</b>		
<b>Полдник</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,4	15,9	121,0	0,52	44
Чай	150	0	0	6,8	35,0	0	10/10
<b>Итого:</b>		<b>4,4</b>	<b>4,4</b>	<b>22,7</b>	<b>156,0</b>		
<b>ИТОГО:</b>		<b>37,53</b>	<b>47,95</b>	<b>198,2</b>	<b>1376,3</b>		

## Вторая неделя Четверг

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180	5,7	6,6	24,5	182,0	0,4	8/4
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,7	465
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
<b>Итого:</b>		11,0	14,2	53,7	390,0		
<b>Второй завтрак</b>							
Молоко кипяченое	110	3,2	3,0	5,0	58,9	0,7	469
<b>Итого:</b>		3,2	3,0	5,0	58,9		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с лапшой домашней на м/б	200	2,3	2,2	14,3	88,0	5,28	39
Котлета рыбная	75	11,2	8,5	9,7	161,0	0,11	56
Соус красный основной	30	0,3	0,8	2,0	16,0	0,7	2
Картофельное пюре	130	2,6	3,6	18,0	117,0	9,3	3/3
Салат из свеклы с чесноком	60	0,8	3,7	4,5	54,6	3,0	34
Компот из кураги	200	0,13	0	13,6	54,6	0,4	4/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		21,43	19,85	91,0	635,1		
<b>Полдник</b>							
Биточки манные с повидлом	120/15	7,2	5,2	40,0	234,0	1,3	134
Печенье	15	0,3	1,9	7,0	48,6	0	180
Чай с молоком	180	1,2	1,3	10,0	52,2	0,2	12/10
<b>Итого:</b>		8,7	8,4	57,0	337,8		
<b>ИТОГО:</b>		<b>44,3</b>	<b>45,4</b>	<b>206,7</b>	<b>1421,8</b>		

## Вторая неделя

### Пятница

Время приема пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180	5,4	4,7	27,6	175,5	0,3	14/4
Какао с молоком	180	3,0	2,6	12,4	85,0	0,6	462
Батон с повидлом	40/15	3,0	1,2	30,1	142,6	0	
<b>Итого:</b>		11,4	8,5	70,1	403,1		
<b>Второй завтрак</b>							
Кофейный напиток из цикория с молоком	100	2,3	3,4	9,1	62,0	0,4	467
<b>Итого:</b>		2,3	3,4	9,1	62,0		
<b>Обед</b>							
Суп Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	200	1,6	3,9	5,8	65,0	8,0	33
Азу с чесноком и картофелем	200	13,4	13,7	23,6	273,3	29,1	14
Горошек зелёный	20	0,72	0,02	1,96	11,0	1,96	1/1
Компот из изюма	220	0,11	0	15,0	60,2	0,4	12
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		19,9	18,6	75,2	553,4		
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с творогом	115	15,0	14,2	47,7	375,0	0,2	5/12
Сок	180	0,8	0,14	17,7	77,3	3,6	442
<b>Итого:</b>		15,8	33,0	65,4	452,3		
<b>ИТОГО:</b>		<b>49,43</b>	<b>63,58</b>	<b>219,8</b>	<b>1470,8</b>		