

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ д/с «Улыбка»



*Л.А.Соколова*  
Л.А.Соколова

*» 11 марта 2022г.*  
» 11 марта 2022г.

**Примерное десятидневное меню  
по организации питания детей  
возрастная категория от 3 до 7 лет  
в МКДОУ детский сад «Улыбка» г.Сосновка  
на весенне-летний 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	390,0		
<b>Второй завтрак</b>							
Снежок	150	4,3	3,7	6,0	75,7	1,1	470
<b>Итого:</b>		4,3	3,7	6,0	75,7		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с клецками на м/б	180	1,5	2,0	10,3	67,0	4,7	41
Плов из говядины	180	16,0	15,6	30,0	325,0	0,7	90
Салат из квашенной капусты с луком	60	0,9	3,6	5,0	56,4	11,0	9
Компот из чернослива	200	0,3	0,1	22,6	94,0	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>		22,8	22,35	96,8	686,3		
<b>Полдник</b>							
Котлеты картофельные	180	5,6	11,1	21,3	211,0	4,7	113
Огурец соленый	25	0,2	0,04	1,0	5,0	6,2	70
Чай	150	0	0	9,1	35,0	0	10/10
<b>Итого:</b>		5,8	11,14	31,4	251,0		
<b>ИТОГО:</b>		<b>43,9</b>	<b>51,29</b>	<b>187,9</b>	<b>1403,0</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 пшенная 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	180	5,2	4,8	8,2	96,3	1,2	469
Печенье	25	0,5	3,2	11,8	81,2	0	180
<b>Итого:</b>		5,7	8,0	20,0	177,5		
<b>Обед</b>							
Суп борщ с капустой и картофелем без м/б	180	1,3	3,5	8,5	71,1	5,7	36
Рулет мясной с яйцом	80	14,9	14,3	3,5	202,0	0,9	32
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
Огурец свежий	60	0,4	0,1	1,1	7,0	4,2	66
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>		25,53	22,95	85,6	657,6		
<b>Полдник</b>							
Вареники ленивые	150	17,0	18,1	17,5	299,0	0,04	156
Кисель	150	0	0	7,5	89,0	0	211
<b>Итого:</b>		17,0	18,1	25,0	388,0		
<b>ИТОГО:</b>		<b>63,83</b>	<b>61,05</b>	<b>191,0</b>	<b>1640,5</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	185,4	0,4	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	389,0		
<b>Второй завтрак</b>							
Банан	200	0,5	1,5	21,0	96,0	10,0	156
<b>Итого:</b>		0,5	1,5	21,0	96,0		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с крупой без м/б	180	2,3	4,0	16,4	105,0	4,7	16/2
Котлета из говядины	70/25	10,1	8,9	10,8	165,0	0,42	71
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 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
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		20,4	23,58	96,8	679,9		
<b>Полдник</b>							
Рыба, тушёная в томате с овощами	70	4,3	2,9	3,3	68,2	1	231
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,18	2,91	32,17	171,0	0	45/3
Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	11,0	43,0	0,8	196
<b>Итого:</b>		7,58	5,81	46,47	282,2		
<b>ИТОГО:</b>		<b>38,68</b>	<b>38,89</b>	<b>233,57</b>	<b>1456,1</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	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>		10,1	12,2	53,7	368,2		
<b>Второй завтрак</b>							
Сок	125	0,6	0,1	12,3	53,7	2,5	442
<b>Итого:</b>		0,6	0,1	12,3	53,7		
<b>Обед</b>							
Суп Свекольник со сметаной на м/б	180	1,5	4,0	12,6	84,0	4,9	5/2
Печень по-строгановски	50/40	12,7	14,8	2,3	193,8	0	128
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,1	5,0	25,0	172,0	0,7	297
Горошек зеленый	20	0,72	0,02	1,96	11,0	1,96	1/1
Компот из изюма	200	0,1	0	13,6	54,7	0,4	12
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
<b>Итого:</b>		23,42	24,12	71,56	593,9		
<b>Полдник</b>							
Омлет запеченный	100	9,8	13,1	1,7	164,0	0,1	152
Чай	150	0	0	6,8	26,0	0	10/10
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		11,6	13,85	21,3	255,5		
<b>ИТОГО:</b>		<b>45,72</b>	<b>50,27</b>	<b>158,86</b>	<b>1271,3</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 ячневая молочная со сливочным маслом	180	6,7	8,0	26,0	203,0	2,0	13
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>		15,4	13,2	54,3	401,0		
<b>Второй завтрак</b>							
Кисель	200	0	0	10,0	119,0	0	211
Печенье	25	0,5	3,2	11,8	81,2	0	180
<b>Итого:</b>		0,5	3,2	21,8	202,0		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с бобовыми на м/б	180	3,9	3,6	14,3	106,2	11,0	17/2
Рагу овощное с мясом	175	15,2	16,5	13,1	262,0	8,5	89
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0	71
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>		23,99	21,27	72,18	581,1		
<b>Полдник</b>							
Пирожок печеный с повидлом	100	5,9	5,0	62,4	307,0	0,2	17-2/12
Молоко кипячённое	180	5,2	4,8	8,2	96,3	1,2	469
<b>Итого:</b>		11,1	9,8	70,6	403,3		
<b>ИТОГО:</b>		<b>50,99</b>	<b>47,47</b>	<b>218,88</b>	<b>1587,4</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 рисовая молочная со сливочным маслом	180	4,5	7,4	27,0	193,5	0,2	131
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,7	465
Батон с повидлом	40/15	3,0	1,2	30,1	142,6	0	
<b>Итого:</b>		10,3	11,1	70,7	424,1		
<b>Второй завтрак</b>							
Сок	125	0,6	0,1	12,3	53,7	2,5	442
<b>Итого:</b>		0,6	0,1	12,3	53,7		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с крупой без м/б	180	2,3	4,0	16,4	105,0	4,7	16/2
Тефтели из мяса 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 свеклы с солёным огурцом с р.м.	60	0,8	3,7	3,7	50,4	2,8	31
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
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		24,0	28,28	104,2	762,3		
<b>Полдник</b>							
Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,8	6,9	38,4	247,0	0	43-2/3
Чай	150	0	0	6,8	26,0	0	10/10
<b>Итого:</b>		8,8	6,9	45,2	273,0		
<b>ИТОГО:</b>		<b>43,7</b>	<b>46,38</b>	<b>232,4</b>	<b>1513,1</b>		

# Вторая неделя

## Вторник

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
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	0,7	462
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
<b>Итого:</b>		11,5	14,6	53,9	396,0		
<b>Второй завтрак</b>							
Молоко кипяченое	180	5,2	4,8	8,2	96,3	0,78	193
Вафли	25	1,1	1,3	18,1	114,4	0	56
<b>Итого:</b>		6,3	6,1	26,3	210,7		
<b>Обед</b>							
Суп Свекольник со сметаной на м/б	180	1,5	4,0	12,6	84,0	4,9	5/2
Голубцы с мясом и рисом(ленивые)	150/30	9,39	9,7	8,24	159,0	2,5	31/8
Огурец свежий	60	0,4	0,1	1,1	7,0	4,2	66
Компот из чернослива	200	0,3	0,1	22,6	94,0	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>		15,69	14,95	73,44	487,9		
<b>Полдник</b>							
Сырники из творога	100/15	17,1	9,5	20,8	237,0	0,2	6/5
Чай « Ягодка »	150	0,27	0,01	39,6	4,1	0,41	4/10
<b>Итого:</b>		17,37	9,51	60,4	241,1		
<b>ИТОГО:</b>		<b>50,86</b>	<b>45,16</b>	<b>214,04</b>	<b>1335,7</b>		



# Вторая 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	185,4	0,4	15/4
Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	12/10
Батон с сыром	40/12	6,5	3,7	18,6	138,0	0,9	3/13
<b>Итого:</b>		13,7	10,5	57,8	384,4		
<b>Обед</b>							
Яблоко	150	0,6	0,6	4,7	70,5	15	
<b>Итого:</b>		0,6	0,6	4,7	70,5		
<b>Ужин</b>							
Суп Рассольник со сметаной на м/б	180	1,3	2,3	9,4	61,0	3,3	9/2
Котлета рыбная	75	11,2	8,5	9,7	161,0	0,11	56
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,18	2,91	32,17	171,0	0	45/3
Соус красный основной	30	0,3	0,8	2,0	16,0	0,7	2
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0	71
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>		20,87	15,68	98,05	621,9		
<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	26,0	0	10/10
<b>Итого:</b>		4,4	4,4	22,7	147,0		
<b>ИТОГО:</b>		<b>39,57</b>	<b>31,18</b>	<b>193,25</b>	<b>1223,8</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 гречневая молочная со сливочным маслом	180	6,5	5,6	26,4	185,4	0,4	2/4
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,7	18,1	124,0	0,8	467
Батон с повидлом	40/15	3,0	1,2	30,1	142,6	0	
<b>Итого:</b>		14,0	10,5	74,6	452,0		
<b>Второй завтрак</b>							
Кисель	200	0	0	10,0	119,0	0	211
Печенье	25	0,5	3,2	11,8	81,2	0	180
<b>Итого:</b>		0,5	3,2	21,8	200,2		
<b>Обед</b>							
Суп Щи из св. капусты с картофелем без м/б	180	1,4	3,5	5,2	58,5	7,2	33
Запеканка вермишелевая с отварным мясом	220	12,6	15,4	1,1	193,0	1,2	231
Соус красный основной	30	0,3	0,8	2,0	16,0	0,7	2
Салат из свежих огурцов с луком	60	0,5	3,6	4,5	41,0	2,5	15
Компот из изюма	200	0,1	0	13,6	54,7	0,4	12
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	2,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		19,0	24,35	45,3	507,1		
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с творогом	110	14,4	13,6	45,6	358,6	0,2	5/12
Чай с молоком	150	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	12/10
<b>Итого:</b>		14,4	13,6	52,4	384,6		
<b>ИТОГО:</b>		<b>46,2</b>	<b>50,45</b>	<b>189,6</b>	<b>1507,9</b>		

# Вторая неделя

## Пятница

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
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	0,7	462
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
<b>Итого:</b>		10,6	12,6	53,9	374,2		
<b>Второй завтрак</b>							
Молоко кипяченое	180	5,2	4,8	8,2	96,3	0,78	193
Пряники	30	2,2	2,4	15,6	83,4	0	
<b>Итого:</b>		7,4	7,2	23,8	179,7		
<b>Обед</b>							
Суп Бабушкин	180	9,8	10,6	24,1	231,0	18,7	22
Жаркое по-домашнему	180	10,1	12,6	20,3	238,5	2,8	436
Горошек зелёный	20	0,72	0,02	1,96	11,0	1,96	1/1
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
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		25,22	24,3	93,56	696,4		
<b>Полдник</b>							
Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	150	3,0	9,3	39,5	253,0	0	129
Чай	150	0	0	9,1	35,0	0	10/10
<b>Итого:</b>		3,0	9,3	48,6	288,0		
<b>ИТОГО:</b>		<b>46,22</b>	<b>53,4</b>	<b>219,86</b>	<b>1538,3</b>		