

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детским садом № 113



И.Г. Абзалова

Приказ № 316-0

" 01 " апреля

2022 г.

10 - дневное меню на детей в возрасте от 3 - х до 7-и лет

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г.)			Выход блюда , г.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 180 гр.	191	6	6	29	180	7.8/4/1
	Батон с маслом, сыром (40/5/15)	175	6	9	20	60	7.357/1
	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	96	2	3	13	180	7.13/10/1
	ИТОГО за завтрак	462	14	18	62	420	
Второй завтрак	Сок фруктовый / фрукт	69	1	0	15	100	7.031-4 / 7.H008
ИТОГО за второй завтрак		69	1	0	15	100	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 60 гр.	81	1	4	8	60	7.32/1/6
	Суп картофельный с бобовыми 180гр.	117	4	4	16	180	7.17/2/2
	Капуста тушеная 130гр	90	3	2	15	130	7.8/3/2
	Биточек (котлета) из мяса говядины с рисом 80 гр.	189	12	12	4	80	7.15/8
	Компот из кураги, изюма 180гр.	66	0	0	16	180	7.4/10/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	10	20	7.050
	Хлеб ржаной 30 гр.	52	2	0	12	30	7.002/1
	ИТОГО за обед	642	24	22	81	680	
Полдник	Кефирт 180 гр.	201	5	5	34	180	7.075-3
	Запеканка из творога 100 гр.	276	13	16	13	100	7.9/5
	Сгущенное молоко 10 гр.	38	1	1	7	10	7.351
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	10	20	7.050
ИТОГО за полдник		561	21	22	64	310	
ИТОГО за день		1734	60	62	222	1510	

День 2

Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным 180 гр	178	5	5	25	180	7.5/4/1
	Батон с маслом 40/6 гр.	142	3	6	21	46	7.035/1
	Какао с молоком 180 гр.	127	3	3	21	180	7.14/10/5
	ИТОГО за завтрак	447	11	14	67	406	
Второй завтрак	Сок фруктовый / фрукт	69	1	0	15	100	7.031-4 / 7.H008
ИТОГО за второй завтрак		69	1	0	15	100	
Обед	Огурец свежий порционный 40 гр.	6	0	0	2	40	7.367
	Суп -пюре из картофеля 180 гр.	80	2	2	11	180	7.25/2/2
	Плов из мяса кур 180 гр.	235	20	5	26	180	7.4/9/2
	Компот из чернослива, изюма	82	0	0	20	180	7.5/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр.	50	2	0	11	30	7.002/1
	Гренки 10 гр	28	1	0	5	10	7.34/2/3
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	10	20	7.050
ИТОГО за обед		475	25	7	73	580	
Полдник	Свекла тушеная в молочном соусе 100 гр	85	2	2	14	100	7.15/3/3
	Чай 180гр.	34	0	0	8	180	7.10/10/1
	Печенье 40 гр.	183	4	2	30	40	7.308/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	43	1	0	9	20	7.050
ИТОГО за полдник		345	7	4	61	340	
ИТОГО за день		1336	44	25	216	1426	

День 3

Завтрак	Батон с маслом 40/6 гр.	141	3	6	22	46	7.035/1
	Омлет запеченый или паровой 100 гр.	154	7	11	2	100	7.2/6/3
	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	85	2	2	12	180	7.13/10/1
ИТОГО за завтрак		380	12	19	36	326	
Второй завтрак	Сок фруктовый / фрукт	69	1	0	15	100	7.031-4 / 7.H008
ИТОГО за второй завтрак		69	1	0	15	100	
Обед	Кукуруза консервированная 45 гр.	44	1	0	8	45	7.375/2
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной 180 гр	133	5	5	14	180	7.15/2/2
	Рыба, тушеная с овощами 100 гр.	160	13	8	5	100	7.4//7/1
	Картофельное пюре 130 гр.	133	3	4	20	130	7.3/3/2
	Компот из яблок, кураги 180 гр.	64	0	0	15	180	7.1/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр.	51	2	0	12	30	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	50	2	0	11	20	7.050
ИТОГО за обед		635	26	17	85	685	
Полдник	Суп молочный с лапшой 100 гр.	57	2	2	7	100	7.21/2/6
	Чай 180 гр.	34	0	0	8	180	7.10/10/1
	Ватрушка со сметаной 60 гр.	253	6	9	31	60	7.6/12
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	10	20	7.050
ИТОГО за полдник		391	10	11	56	360	
ИТОГО за день		1475	49	47	192	1471	

День 4

Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180 гр.	209	6	6	29	180	7.15/4/1
	Батон с маслом, сыром (40/5/15)	182	7	9	22	60	7.357/1
	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	97	2	3	13	180	7.13/10/1
	ИТОГО за завтрак	488	15	18	64	420	
Второй завтрак	Сок фруктовый / фрукт	69	1	0	15	100	7.031-4 / 7.H008
	ИТОГО за второй завтрак	69	1	0	15	100	
Обед	Помидор порционный 35 гр.	10	0	0	2	35	7.098/4
	Борщ со сметаной 180гр.	91	2	4	11	180	7.2/2/2
	Жаркое по -домашнему 180 гр.	253	17	18	17	180	7.H070/1
	Компот из кураги, изюма 180 гр.	66	0	0	16	180	7.4/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр.	53	2	0	12	30	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	10	20	7.050
	ИТОГО за обед	520	23	22	68	625	
Полдник	Сырники из творога 100 гр.	319	14	17	20	100	7.6/5
	Морковь тушеная 75 гр.	69	1	3	8	75	2021/16/3
	Чай 180 гр.	34	0	0	8	180	7.10/10/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	43	1	0	9	20	7.050
	ИТОГО за полдник	465	16	20	45	375	
	ИТОГО за день	1542	55	60	192	1520	

День 5

Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным 180 гр.	211	6	6	28	180	7.15/4/1
	Батон с маслом 40/6 гр.	140	3	6	21	46	7.035/1
	Какао с молоком 180 гр.	128	3	3	21	180	7.14/10/5
	ИТОГО за завтрак	479	12	15	70	406	
Второй завтрак	Сок фруктовый / фрукт	69	1	0	15	100	7.031-4 / 7.H008
ИТОГО за второй завтрак		69	1	0	15	100	
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом 60 гр.	76	1	5	5	60	7.21/1
	Суп картофельный с рыбой 180 гр.	130	6	5	13	180	7.19/2/2
	Бефстроганов из отварного мяса говядины (вариант 2) 80 гр.	219	13	13	6	80	07.08.2008
	Макаронные изделия отварные 130 гр.	175	4	3	30	130	2021//46/3
	Компот из чернослива , изюма 180 гр.	82	0	0	20	180	7.5/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	13	30	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	10	20	7.050
	ИТОГО за обед	784	28	26	97	680	
Полдник	Картофель отварной 110 гр.	115	2	3	18	110	7.63с-1/4
	Чай 180 гр.	34	0	0	8	180	7.10/10/1
	Пряник 40 гр.	142	2	1	31	40	7.307
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	10	20	7.050
ИТОГО за полдник		338	6	4	67	350	
ИТОГО за день		1670	47	45	249	1536	

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г.)			Вес блюда, гр.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180 гр.	202	5	5	30	180	7.14/4/1
	Батон с маслом, сыром 40/5/15 гр.	182	7	9	21	60	7.357/1
	Какао с молоком 180 гр.	128	3	3	21	180	7.14/10/5
	ИТОГО за завтрак	512	15	17	72	420	
Второй завтрак	Сок фруктовый / фрукт	69	1	0	15	100	7.031-4 / 7.H008
ИТОГО за второй завтрак		69	1	0	15	100	
Обед	Салат из отварного картофеля , кукурузы, репчатого лука и растительным маслом 60 гр.	83	1	4	9	60	7.27/1
	Суп фасолевый 180 гр.	62	1	3	6	180	7.32/2/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом 150 гр.	209	10	12	10	150	7.8/3/1
	Компот из кураги, изюма 180 гр.	66	0	0	16	180	7.4/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	13	30	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	10	20	7.050
ИТОГО за обед		522	16	19	64	620	
Полдник	Сгущенное молоко 10 гр.	34	1	1	6	10	7.262
	Запеканка морковная 100 гр.	112	2	4	20	100	7.38/3
	Чай с молоком 180 гр.	51	1	1	8	150	7.12/10/2
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом) 60 гр.	206	4	3	37	60	7.17-2/12
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	10	20	7.050
ИТОГО за полдник		450	10	9	81	340	
ИТОГО за день		1553	42	45	232	1480	

День 7

Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 180 гр.	227	6	6	34	180	7.7/4/1	
	Батон с маслом, сыром 40/5/15 гр.	172	7	8	21	60	7.357/1	
	Какао с молоком 180 гр.	124	3	3	21	180	7.14/10/5	
	ИТОГО за завтрак	523	16	17	76	420		
Второй завтрак	Сок фруктовый / фрукт	69	1	0	15	100	7.031-4 / 7.H008	
ИТОГО за второй завтрак		69	1	0	15	100		
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом 60 гр.	72	1	4	8	60	7.28/1	
	Щи из свежей капусты со сметаной 180 гр.	57	1	3	7	180	7.6/2/2	
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 130 гр.	235	6	6	39	130	7.44/3/2	
	Биточки (котлеты) из мяса ку 80 гр.	138	11	3	13	80	7.5/9	
	Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр.	72	0	0	17	180	7.7/10/1	
	Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	12	30	7.002/1	
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	10	20	7.050	
	ИТОГО за обед	676	23	16	106	680		
	Полдник	Свекла тушеная в молочном соусе 100 гр.	85	2	2	14	100	7.15/3/3
	Чай 180гр.	34	0	0	8	180	7.10/10/1	
Пряник 40 гр.	142	2	1	31	40	7.307		
Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	10	20	7.050		
ИТОГО за полдник		308	6	3	63	340		
ИТОГО за день		1576	46	36	260	1540		

День 8

Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 180 гр.	151	4	5	19	180	7.4/4/1
	Батон с маслом 40/6 гр.	131	3	6	21	46	7.035/1
	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	96	2	2	13	180	7.13/101
ИТОГО за завтрак		378	9	13	53	406	
Второй завтрак	Сок фруктовый / фрукт	69	1	0	15	100	7.031-4 / 7.H008
ИТОГО за второй завтрак		69	1	0	15	100	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60 гр.	69	1	4	6	60	7.20/1
	Рассольник с крупой и сметаной 180 гр.	104	2	4	13	180	7.11/2/2
	Биточки (котлеты) рыбные 80 гр.	113	14	5	1	80	7.9/7
	Картофельное пюре 130 гр.	136	3	4	20	130	7.3/3/2
	Компот из яблок, кураги 180 гр.	64	0	0	15	180	7.1/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	13	30	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	9	20	7.050
ИТОГО за обед		588	24	17	77	680	
Полдник	Омлет с картофелем (запеченный) 130 гр.	140	6	6	13	130	7.4/6/6
	Чай 180гр.	34	0	0	8	180	7.10/10/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	10	20	7.050
ИТОГО за полдник		221	8	6	31	330	
ИТОГО за день		1256	42	36	176	1516	

День 9

Завтрак	Каша геркулесоваямолочная с маслом сливочным						
	180 гр	170	5	6	23	180	7.8/4/1
	Батон с маслом 40/6 гр.	138	3	6	21	46	7.035/1
	Чай с молоком 180 гр.	154	1	1	10	180	7.12/10
ИТОГО за завтрак		462	9	13	54	406	
Второй завтрак	Сок фруктовый / фрукт	69	1	0	15	100	7.031-4 / 7.H008
ИТОГО за второй завтрак		69	1	0	15	100	
Обед	Огурец свежий порционный 40 гр.	6	0	0	2	40	7.367
	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной 180 гр.	56	1	2	6	180	7.195-5
	Соус (молочный для запекания) 20 гр.	34	1	2	2	20	7.3/11/2
	Суфле из мяса говядины 60 гр.	204	14	13	2	60	7.26/8/2
	Каша рисовая рассыпчатая 100 гр.	121	3	3	20	100	7.45/3/3
	Компот из кураги, изюма 180 гр.	66	0	0	16	180	7.4/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	13	30	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	9	20	7.050
ИТОГО за обед		542	21	20	61	610	
Полдник	Снежок 180 гр.	150	5	6	20	180	7.082-2
	Запеканка из творога с изюмом 120 гр.	299	12	16	20	120	7.11/5/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	9	20	7.050
ИТОГО за полдник		496	19	22	49	320	
ИТОГО за день		1569	50	55	179	1436	

День 10

Завтрак	Каша молочная ассорти (пшенично- кукурузная) с маслом сливочным 180 гр.	169	4	5	22	180	7.19/4/1
	Батон с маслом 40/6 гр.	133	3	6	20	46	7.035/1
	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	87	2	2	13	180	7.13/10/1
	ИТОГО за завтрак	389	9	13	55	406	
Второй завтрак	Сок фруктовый / фрукт	69	1	0	15	100	7.031-4 / 7.H008
ИТОГО за второй завтрак		69	1	0	15	100	
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 60 гр.	60	2	9	4	60	7.19
	Уха рыбацкая 180 гр.	94	15	3	10	180	7.30/2/2
	Картофельное пюре с морковью 130 гр.	119	2	4	17	130	7.4/3/2
	Печень в молочном соусе 100 гр.	167	15	8	5	100	7.10/8/1
	Компот из чернослива, изюма 180 гр	67	0	0	16	180	7.5/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	13	30	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	9	20	7.050
ИТОГО за обед		609	38	24	74	700	
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром 110 гр.	171	5	4	25	110	7.43-2/3/2
	Чай с молоком 180 гр.	64	1	4	11	200	7.12/10/2
	Печенье 40 гр.	183	4	2	30	40	7.308/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	9	20	7.050
ИТОГО за полдник		465	12	10	75	370	
ИТОГО за день		1532	60	47	219	1576	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575943

Владелец Абзалова Инна Гаптрашитовна

Действителен с 25.02.2022 по 25.02.2023