

**Примерное десятидневное меню
на период
лето-осень**

Утверждаю:

заведующий

МБДОУ№22

Еськова С.А.

Возрастная

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Неделя 1 Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	210	7,75	4,75	37,19	222,28	205	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392	
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1	
итого за завтрак		430	10,25	12,32	61,28	396,17		21,3
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,80	0,18	5,22	30,01	399	
итого за 2 завтрак		180	1,80	0,18	5,22	30,01		8,9
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,00	2,50	66,36	6	
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,12	5,35	16,15	133,25	81	
	Котлеты рыбные любительские	85	10,95	3,70	8,69	112	192	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	321	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	64	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	63	
итого за обед		805	26,16	20,77	103,96	708,06		39,9
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	6,06	12,00	8,20	170	401	
	Кондитерские изделия	20	0,64	0,56	16,22	68,42	602,603,604	
итого за полдник		220	6,70	12,56	24,42	238,42		10,9
УЖИН	Пудинг из творога с рисом	150	22,09	14,91	28,40	336	236	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	35	0,78	1,99	2,69	31,84	350	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63	
итого за ужин		385	27,29	19,51	55,11	505,85		19,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2020	72,20	65,34	249,99	1878,51		100,0

Неделя 1 Вторник

категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День2								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,88	6,30	8,54	159,5	93	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392	
	Бутерброды с сыром	60	6,31	9,17	19,42	185,33	3	
итого за завтрак		440	12,24	15,49	37,43	382,72		23,9
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368	
итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44		5,4
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	56,34	33	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	12,75	102,5	57	
	Плов из птицы	210	21,46	19,70	35,70	405,99	304	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	63	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	64	
итого за обед		780	30,21	29,65	109,64	824,03		42,4
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395	
	Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42	602,603,604	
итого за полдник		200	4,34	4,77	29,34	174,43		10,9
УЖИН	Блинчики	120	6,52	3,71	40,47	221	447	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63	
итого за ужин		320	8,15	3,93	59,60	305,89		17,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	55,34	54,24	245,81	1731,07		

Неделя 1 Среда

категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День3								
ЗАВТРАК	Каша вязкая (манная)	250	5,50	4,98	37,27	215,85	168	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392	
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1	
итого за завтрак		470	8,00	12,55	61,36	389,74		24,4
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,80	0,18	5,22	30,01	399	
итого за 2 завтрак		180	1,80	0,18	5,22	30,01		9,4
ОБЕД	Рыба соленая порциями	25	4,25	2,13	0,00	36	8	
	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,25	87	
	Тефтели из печени с рисом	80	5,14	5,92	8,73	108,5	284	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	321	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	63	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	64	
итого за обед		765	27,12	22,17	99,68	708,2		39,7
ПОЛДНИК	Кисель из сока натурального	200	0,57	0,06	30,20	123,6	382	
	Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42	602,603,604	
итого за полдник		220	2,07	2,42	45,18	207,02		11,4
УЖИН	Оладьи	90	6,27	5,60	38,18	228,4	449	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63	
итого за ужин		290	10,69	8,21	62,20	366,41		15,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1925	49,68	45,53	273,64	1701,38		100,0

Неделя 1 Четверг

категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	215	
	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	56,34	33	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392	
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1	
итого за завтрак		365	10,87	25,16	30,62	387,23		18,6
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,80	0,18	5,22	30,01	399	
итого за 2 завтрак		180	1,80	0,18	5,22	30,01		9,2
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	19	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	17,15	104,75	82	
	Гуляш из отварного мяса	80	10,31	8,15	2,62	125	105	
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,58	5,79	38,52	240	165	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	63	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	64	
итого за обед		800	28,18	20,78	116,03	764,83		40,7
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	6,00	12,00	8,20	170	401	
	Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42	602,603,604	
итого за полдник		220	7,50	14,36	23,18	253,42		11,2
УЖИН	Суп молочный с крупой	200	6,06	6,66	18,86	160,3	94	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63	
итого за ужин		400	7,69	6,88	37,99	245,19		20,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1965	56,04	67,36	213,04	1680,68		100,0

Неделя 1 Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	6,06	6,66	18,86	160,3	94	
	Чай с молоком или сливками	180	2,66	2,34	14,31	88,99	394	
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1	
итого за завтрак		420	11,17	16,55	47,79	385,29		20,5
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	95	368	
итого за 2 завтрак		100	1,50	0,50	21,00	95		4,9
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,00	2,50	66,36	6	
	Рассольник ленинградский	250	2,10	5,12	16,60	120,75	76	
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	282	
	Соус сметанный	30	0,78	1,99	2,69	31,84	354	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	321	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	63	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	64	
итого за обед		830	25,41	28,07	110,97	798,4		40,5
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	5,25	9,10	42,23	271,83	583	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397	
итого за полдник		250	8,92	12,29	58,05	378,82		12,2
УЖИН	Каша жидкая (пшеничная)	250	5,25	4,82	38,00	216,67	185	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63	
итого за ужин		450	6,88	5,04	57,13	301,56		22,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2050	53,88	62,45	294,94	1959,07		100,0

Неделя 2 Понедельник

категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	210	7,75	4,75	37,19	222,28	205
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
итого за завтрак		430	10,25	12,32	61,28	396,17	22,1
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,80	0,18	5,22	30,01	399
итого за 2 завтрак		180	1,80	0,18	5,22	30,01	9,2
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,00	2,50	66,36	6
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,12	5,35	16,15	133,25	81
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81	247
	Каша рассыпчатая (пшенная)	150	9,05	6,28	56,93	320	165
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	64
итого за обед		800	29,13	23,10	133,95	859,81	41,0
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	6,00	12,00	8,20	170	401
	Кондитерские изделия	20	0,64	0,56	16,32	68,42	602,603,604
итого за полдник		220	6,64	12,56	24,52	238,42	11,3
УЖИН	Запеканка из творога	100	21,05	14,46	20,58	296,4	237
	Соус молочный(для подачи к блюду)	20	0,78	1,99	2,69	31,84	350
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63
Итого за ужин		320	26,25	19,06	47,29	466,25	16,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	74,07	67,22	272,26	1990,66	100,0

Неделя 2 Вторник

категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,88	6,30	8,54	159,5	93	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392	
	Бутерброды с сыром	60	6,31	9,17	19,42	185,33	3	
итого за завтрак		440	12,24	15,49	37,43	382,72		21,8
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368	
итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44		5,0
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	56,34	33	
	Суп картофельный с крупой	250	2,50	2,80	17,00	103,25	80	
	Плов из птицы	210	21,46	19,70	35,70	405,99	304	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	63	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	64	
итого за обед		780	30,88	27,55	113,89	824,78		38,6
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395	
	Ватрушки	70	9,22	5,48	29,18	202	458	
итого за полдник		250	12,06	7,89	43,54	293,01		12,4
УЖИН	Каша жидкая (пшенная)	250	11,63	11,92	42,18	324,25	185	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63	
итого за ужин		450	13,26	12,14	61,31	409,14		22,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2020	68,84	63,47	265,97	1953,65		100,0

Неделя 2 Среда

категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	Каша жидкая (рисовая)	250	8,73	10,72	43,02	304,07	185	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392	
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1	
итого за завтрак		470	11,23	18,29	67,11	477,96		23,7
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,80	0,18	5,22	30,01	399	
итого за 2 завтрак		180	1,80	0,18	5,22	30,01		9,1
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,00	2,50	66,36	6	
	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,25	87	
	Гуляш из отварного мяса	80	10,31	8,15	2,62	125	277	
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,58	5,79	38,52	240	165	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	63	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	64	
итого за обед		800	34,52	29,26	114,14	857,81		40,4
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42	602,603,604	
	Кисель из сока натурального	200	0,57	0,06	30,20	123,6	382	
итого за полдник		220	2,07	2,42	45,18	207,02		11,1
УЖИН	Блинчики	110	5,18	2,76	36,07	190	447	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63	
итого за ужин		310	10,43	6,15	61,55	343,99		15,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1980	60,05	56,30	293,20	1916,79		100,0

Неделя 2 Четверг

категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	Каша вязкая (манная)	250	5,50	4,98	37,27	215,85	168	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392	
	Бутерброды с сыром	60	6,31	9,17	19,42	185,33	3	
итого за завтрак		490	11,86	14,17	66,16	439,07		23,3
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,80	0,18	5,22	30,01	399	
итого за 2 завтрак		180	1,80	0,18	5,22	30,01		8,6
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	56,34	33	
	Рассольник ленинградский	250	2,10	5,12	16,60	120,75	76	
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	282	
	Соус сметанный	30	0,78	1,99	2,69	31,84	205	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8,56	5,79	38,52	240	205	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	63	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	64	
итого за обед		830	30,80	27,19	131,56	891,13		39,5
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	6,00	12,00	8,20	170	401	
	Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42	602,603,604	
итого за полдник		220	7,50	14,36	23,18	253,42		10,5
УЖИН	Рагу из овощей	155	2,45	12,79	13,45	178,62	137	
	Рыба соленая порциями	25	4,25	2,13	0,00	36	8	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63	
итого за ужин		380	8,33	15,14	32,58	299,51		18,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2100	60,29	71,04	258,70	1913,14		

Неделя 2 Пятница

категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Каша жидкая (пшеничная)	250	5,25	4,82	38,00	216,67	185	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392	
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1	
итого за завтрак		470	7,75	12,39	62,09	390,56		25,6
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	95	368	
итого за 2 завтрак		100	1,50	0,50	21,00	95		5,5
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	19	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	12,75	102,5	57	
	Сосиски	69	7,70	16,73	0,28	182	275	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	321	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	63	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	64	
итого за обед		789	19,18	30,42	91,22	716,83		43,0
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395	
	Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42	602,603,604	
итого за полдник		200	4,34	4,77	29,34	174,43		10,9
УЖИН	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213	
	Икра кабачковая (промышленного производства)	35	0,42	1,65	2,70	27,3	129	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63	
итого за ужин		275	7,13	6,47	22,11	175,19		15,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1834	39,90	54,55	225,76	1552,01		100,0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		19684	590,29	607,50	2593,31	18276,96		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1968,4	59,03	60,75	259,33	1827,696		