

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Сказка»

УТВЕРЖДЕНО:
и/о заведующей
МКДОУ «Детский сад «Сказка»
сад Билявская О.Н
Приказ № 45 от «11» августа 2023



Примерное десятидневное меню
(группы от 2-х до 7-ми лет)

П.Большой Царын

| День 1 | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------|----------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг-ая ценность ккал | Витамин С (мг) | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Пшеничная каша молочная | 200 | 7,44 | 8 | 36,56 | 241,6 | 0,54 | 186 |
| | Бутерброд с повидлом | 40\15 | 2,7 | 4,28 | 30,06 | 170,17 | 0,1 | 1 |
| | Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 392 |
| Обед | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 250 | 9,89 | 7,27 | 13,73 | 160 | 15,61 | 62 |
| | Плов с мясом | 180 | 13,32 | 13,14 | 33,12 | 298,8 | 0,9 | 5\8 |
| | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,34 | 6,04 | 1,03 | 59,93 | 2,46 | 15 |
| | Компот из яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 1,55 | 372 |
| | Хлеб пшеничный | 22,3 | 1,79 | 0,23 | 10,96 | 52,96 | - | 76 |
| Полдник | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395 |
| | Вафли | 40 | 1,96 | 11,08 | 25,26 | 206,4 | - | - |
| Всего за день | | 1347,3 | 40,49 | 52,61 | 196,56 | 1408,7 | 22,36 | |

| День 2 | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------|----------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг-ая ценность ккал | Витамин С (мг) | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Манная каша | 200 | 3,18 | 3,89 | 21,44 | 134 | 0 | 151 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 | 0 | 1 |
| | Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 392 |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,7 | 4,82 | 6,69 | 77 | 20,03 | 67 |
| | Сосиска с картофельным пюре | 191,75 | 8,36 | 16,43 | 10,27 | 258,1 | 16,92 | 275,321 |
| | Салат свекольный | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,01 | 56,34 | 5,7 | 33 |
| | Компот из яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 1,55 | 372 |
| | Хлеб пшеничный | 22,3 | 1,79 | 0,23 | 10,96 | 52,96 | - | 76 |
| Полдник | Кисель | 180 | 0,1 | 0,04 | 21,44 | 93,76 | 2,7 | 232 |
| | Печенье | 40 | 3,04 | 5,24 | 28,56 | 172,8 | - | 78 |
| Всего за день | | 1141,75 | 22,04 | 40,41 | 152,81 | 1087,46 | 36,93 | |

| День 3 | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------------|-------------|----------------------|--------|--------|------------------------|----------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг-ая ценность ккал | Витамин С (мг) | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Яйца отварные | 40 | 7,8 | 10,5 | 1,4 | 131 | 0,11 | 1\6 |
| | Бутерброд с сыром | 40\15 | 6,29 | 8,4 | 16,96 | 168,66 | 0,11 | 3 |
| | Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 392 |
| Обед | Суп картофельный с макарон. изделиями | 100 | 0,9 | 0,6 | 6,1 | 32 | 1,2 | 18\2 |
| | Гуляш с курицей | 70 | 9,212 | 6,594 | 1,897 | 103,299 | 0,252 | 437 |
| | Салат из моркови | 60 | 0,75 | 0,57 | 6,97 | 31,38 | 2,88 | 41 |
| | Чай молочный | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 22,3 | 1,79 | 0,23 | 10,96 | 52,96 | - | 76 |
| Полдник | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 0,36 | 376 |
| | Ватрушка с творогом | 65 | 9,54 | 5,29 | 63,49 | 162,25 | 0,07 | 79,8 |
| Всего за день | | 952,3 | 39,412 | 34,564 | 157,07 | 902,249 | 5,212 | |

| День 4 | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------|----------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг-ая ценность ккал | Витамин С (мг) | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная овсяная | 200 | 3,79 | 5,48 | 19,03 | 141 | 0 | 185 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 | 0 | 1 |
| | Кисель | 180 | 0,1 | 0,04 | 21,44 | 93,76 | 2,7 | 232 |
| Обед | Суп рыбный с консервами | 160 | 6,88 | 6,72 | 11,46 | 133,8 | 7,28 | 87 |
| | Рыбная котлета с картофельным пюре | 220 | 12,14 | 7,47 | 19,75 | 231,1 | 17,17 | 287; 321 |
| | Компот из яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 1,55 | 372 |
| | Хлеб пшеничный | 22,3 | 1,79 | 0,23 | 10,96 | 52,96 | - | 76 |
| Полдник | Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 392 |
| | Печенье | 40 | 3,04 | 5,24 | 28,56 | 172,8 | - | 78 |
| Всего за день | | 1222,3 | 30,75 | 29,31 | 159,64 | 1067,92 | 28,73 | |

| День 5 | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------|----------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг-ая ценность ккал | Витамин С (мг) | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Пшенная каша | 200 | 4,59 | 4,9 | 26,32 | 168 | 0 | 185 |
| | Бутерброд с повидлом | 40\15 | 2,7 | 4,28 | 30,06 | 170,17 | 0,1 | 1 |
| | Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 392 |
| Обед | Суп с клецками на курином бульоне | 250 | 2,06 | 3,1 | 12,58 | 86,5 | 5,75 | 85 |
| | Капуста тушеная с куриным мясом | 240 | 16,88 | 16 | 12,94 | 263,36 | 18,46 | 30; 336 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 0,36 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 22,3 | 1,79 | 0,23 | 10,96 | 52,96 | - | 76 |
| Полдник | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 12,82 | 107 | 1,43 | 397 |
| | Вафли | 40 | 1,96 | 11,08 | 25,26 | 206,4 | - | - |
| Всего за день | | 1167,3 | 34,11 | 42,82 | 165,92 | 1196,09 | 26,13 | |

| День 6 | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------|--------|------------------------|----------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг-ая ценность ккал | Витамин С (мг) | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Ячневая каша | 150 | 6,98 | 10,42 | 25 | 240 | 0,9 | 161 |
| | Бутерброд с сыром | 40\15 | 6,29 | 8,4 | 16,96 | 168,66 | 0,11 | 3 |
| | Чай молочный | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 | 394 |
| Обед | Крестьянский суп на курином бульоне | 250 | 3,025 | 2,025 | 16,5 | 165,44 | 8,85 | 134 |
| | Котлеты с гречкой | 230 | 20,99 | 16,47 | 53,735 | 453,51 | 0,12 | 67,282 |
| | Салат свекольный | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,01 | 56,34 | 5,7 | 33 |
| | Компот из яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 1,55 | 372 |
| | Хлеб пшеничный | 22,3 | 1,79 | 0,23 | 10,96 | 52,96 | - | 76 |
| Полдник | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395 |
| | Булочка домашняя | 60 | 4,2 | 7,068 | 32,064 | 209,334 | - | 187 |
| Всего за день | | 1367,3 | 49,795 | 53,153 | 210,39 | 1614,084 | 19,6 | |

| День 7 | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------|----------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг-ая ценность ккал | Витамин С (мг) | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Рисовая каша | 200 | 2,17 | 3,89 | 22,51 | 134 | 0 | 185 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 | 0 | 1 |
| | Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 392 |
| Обед | Суп гороховый на курином бульоне | 100 | 2,6 | 0,9 | 8,7 | 48 | 0,2 | 29\2 |
| | Гуляш с рисом отварным | 250 | 30,8 | 32,6 | 5,86 | 559,03 | 0,64 | 65,194 |
| | Салат из белокочан капусты | 60 | 0,84 | 3,04 | 5,41 | 52,44 | 19,47 | 20 |
| | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395 |
| | Хлеб пшеничный | 22,3 | 1,79 | 0,23 | 10,96 | 52,96 | - | 76 |
| Полдник | Чай молочный | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 | 394 |
| | Печенье | 40 | 3,04 | 5,24 | 28,56 | 172,8 | - | 78 |
| Всего за день | | 1252,3 | 49,63 | 54,64 | 137,62 | 1353,89 | 22,71 | |

| День 8 | | | | | | | | |
|---------------|--------------------|-------------|----------------------|--------|--------|------------------------|----------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг-ая ценность ккал | Витамин С (мг) | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Гречневая каша | 200 | 3,71 | 5,01 | 28,83 | 207,5 | 0 | 185 |
| | Бутерброд с сыром | 40\15 | 6,29 | 8,4 | 16,96 | 168,66 | 0,11 | 3 |
| | Кисель | 180 | 0,1 | 0,04 | 21,44 | 93,76 | 2,7 | 232 |
| Обед | Суп гороховый | 250 | 7,21 | 4,83 | 25,21 | 173,85 | 14,82 | 138 |
| | Овощное рагу | 150 | 3,75 | 5,085 | 14,445 | 126,315 | 8,43 | 59 |
| | Компот из яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 1,55 | 372 |
| | Хлеб пшеничный | 22,3 | 1,79 | 0,23 | 10,96 | 52,96 | - | 76 |
| Полдник | Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 392 |
| | Булочка | 40 | 3,35 | 1,28 | 22,38 | 114,66 | 0 | 472 |
| Всего за день | | 1257,3 | 26,4 | 25,035 | 171,71 | 1065,545 | 27,64 | |

День 9

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг-ая ценность ккал | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|---------------|------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Пшеничная каша молочная | 200 | 7,44 | 8 | 36,56 | 241,6 | 0,54 | 186 |
| | Бутерброд с повидлом | 40\15 | 2,7 | 4,28 | 30,06 | 170,17 | 0,1 | 1 |
| | Чай молочный | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 | 394 |
| Обед | Рассольник на мясном бульоне | 250 | 2,1 | 5,11 | 16,59 | 120,75 | 7,54 | 75 |
| | Жаркое по домашнему | 200 | 24,47 | 6,27 | 21,76 | 241,17 | 8,54 | 276 |
| | Салат из моркови | 60 | 0,75 | 0,57 | 6,97 | 31,38 | 2,88 | 41 |
| | Хлеб пшеничный | 22,3 | 1,79 | 0,23 | 10,96 | 52,96 | - | 76 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 0,36 | 376 |
| Полдник | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 12,82 | 107 | 1,43 | 397 |
| | Печенье заварики | 40 | 3,04 | 5,24 | 28,56 | 172,8 | - | 78 |
| Всего за день | | 1367,3 | 49,03 | 35,25 | 203,58 | 1328,53 | 22,59 | |

День 10

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг-ая ценность ккал | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|---------------|---|----------------|----------------------|---------------|---------------|------------------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Суп вермишелевый молочный | 200 | 4,4 | 4,4 | 15,9 | 121 | - | 44 |
| | Бутерброд с сыром | 40\15 | 6,29 | 8,4 | 16,96 | 168,66 | 0,11 | 3 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 12,82 | 107 | 1,43 | 397 |
| Обед | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 250 | 9,89 | 7,27 | 13,73 | 160 | 15,61 | 62 |
| | Плов из птицы | 180 | 17,01 | 14,35 | 30,1 | 317,25 | 0,46 | 304 |
| | Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 22,3 | 1,79 | 0,23 | 10,96 | 52,96 | - | 76 |
| Полдник | Чай молочный | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 | 394 |
| | Ватрушки с творогом | 65 | 9,54 | 5,29 | 63,49 | 162,25 | 0,07 | 79,8 |
| Всего за день | | 1312,3 | 55,32 | 45,49 | 188,26 | 1218,12 | 18,91 | |
| | Итого за весь период | 12387,5 | 396,977 | 413,28 | 1743,6 | 12242,588 | 230,812 | |
| | Среднее значение за период | 1238,75 | 39,70 | 41,39 | 174,36 | 1224,26 | 23,08 | |
| | Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 33 | 34 | 14 | 100 | 19 | |