



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Зернышко»
Онищенко Т.Н.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
для питания детей возрастом
с 3х до 7 ми лет
МБДОУ «ЗЕРНЫШКО»
Осенне-зимний период**



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Зернышко»
Онищенко Т.Н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белк и	Жиры	Углеводы		
День 1							
завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,2	8,5	14,7	156,5	5
	КАША ПШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	150	3,5	3,3	24,0	141,5	187
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,7	14,6	97,5	2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,2	4,9	25,3	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	114
итого за завтрак			13,5	15,1	68,0	465,2	
обед	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,7	1,9	3,0	32,0	41
	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	200	4,4	7,5	15,2	145,5	82
	ПЕЧЕНЬ ПОДОМАШНЕМУ	80	7,7	9,0	4,0	127,0	3
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	3,0	34,1	183,0	202\1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	4,7	0,6	20,6	84,0	45
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,3	30,0	114
итого за обед			23,6	22,3	89,7	635,3	
полдник	ПРЯНИКИ	50	2,4	3,3	31,1	165,5	608
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,0	434
итого за полдник			8,3	8,4	40,9	275,5	
Итого за день:			45,4	45,6	198,6	1 376	



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ «Зернышко»
 Онищенко Т.Н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
завтрак	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	5,1	4,6	0,3	61,7	209
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛЧНАЯ	200	3,0	7,1	30,0	195,0	213
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2 ВАРИАНТ)	200	1,8	1,3	9,4	55,9	36
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	40,0	114
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	609
Итого за завтрак			14,0	15,4	69,5	469,8	
обед	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60	0,5	0,1	1,8	10,9	33
	СУП С КЛЕЦКАМИ	180	3,7	2,5	12,2	84,5	178
	БЕФСТРОГАНОВ	80	10,2	12,4	6,0	172,0	13
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,1	5,0	25,7	157,0	14
	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,4	26,2	114,5	9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	40,0	114
Итого за обед			19,7	20,8	86,8	612,7	
полдник	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	4,9	3,7	34,0	187,5	15
	ВАРЕНЕЦ	200	2,8	4,9	6,7	83,0	16
Итого за полдник			7,7	8,6	40,7	270,5	
Итого за день:			41,4	44,8	197,0	1 353	



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Зернышко»
Онищенко Т.Н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,1	8,5	19,6	166,7	1
	ОМЛЕТ	150	8,3	6,6	10,2	132,5	6
	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	40	0,9	0,1	4,8	24,9	47
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	4,9	19,4	26
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	118
итого за завтрак			15,1	15,9	60,5	439,5	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	4,7	4,9	64,5	52
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	2,5	5,4	15,3	119,5	149
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	9,0	6,0	3,0	102,0	8
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,4	4,0	23,0	138,0	335
	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,4	26,2	114,5	9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	40,0	114
итого за обед			18,0	20,9	87,3	612,3	
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОЖНОЙ НАЧИНКОЙ	70	10,6	8,3	28,9	233,0	28
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,0	434
итого за полдник			16,5	13,4	38,7	343,0	
Итого за день:			42,2	46,2	186,7	1 427,0	



Утверждаю:
Заведующий МБОУ «Зернышко»
Онищенко Т.Н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,1	8,5	19,6	166,7	1
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150	7,0	5,3	16,7	145,5	32
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	5,0	39,5	18
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
итого за завтрак			13,3	15,7	57,6	396,1	
обед	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	4,5	5,0	2,0	71,0	19
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,5	2,0	15,3	88,0	20
	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	80	7,5	9,5	5,7	163,5	21
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	130	2,6	3,3	21,4	125,5	22
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,1	0,1	27,5	113,3	23
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	40,1	114
итого за обед			19,8	20,3	86,8	635,2	
полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,4	2,0	43,6	209,9	24
	РЯЖЕНКА	200	4,0	5,0	8,4	95,0	435
итого за полдник			8,4	7,0	67,9	375,7	
Итого за день:			42,5	43,0	204,7	1 370,0	



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Зернышко»
Онищенко Т.Н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,3	3,2	19,5	128,3	25
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,0	10,0	24,0	223,0	189
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	4,9	19,4	26
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,2	4,9	25,3	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
итого за завтрак			12,7	13,8	63,1	440,4	
обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1,0	4,4	3,8	57,7	121
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,3	3,5	18,0	121,5	42
	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	80	7,0	6,3	4,0	102,5	27
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,1	5,0	25,7	157,0	14
	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,4	26,2	114,5	9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	39,8	114
итого за обед			17,6	20,0	92,6	576,3	
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОЖНОЙ НАЧИНКОЙ	70	10,6	8,3	28,9	233,0	28
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,0	434
итого за полдник			16,5	13,4	38,7	343,0	
Итого за день:			46,8	47,2	194,4	1359,7	



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Зернышко»
Онищенко Т.Н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,2	8,5	14,7	156,5	5
	КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКОМ	150	2,3	5,4	31,2	183,8	29
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,6	1,1	8,6	50,5	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
итого за завтрак			10,8	15,6	70,8	469,0	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	4,7	4,9	64,5	52
	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,3	4,3	16,6	126,5	154
	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,9	12,4	27,5	274,5	30
	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,4	26,2	114,5	9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	39,9	114
итого за обед			19,8	24,6	90,1	670,2	
полдник	ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	607
	ВАРЕНЕЦ	200	2,8	4,9	6,7	83,0	16
итого за полдник			3,9	6,2	37,6	224,6	
Итого за день:			34,5	46,4	198,5	1 346,3	



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ «Зернышко»
 Онищенко Т.Н.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,1	8,5	19,6	166,7	1
	ОМЛЕТ	150	6,3	4,2	9,0	98,0	6
	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	1,8	0,1	3,8	23,3	41
	КАКАО С МОЛОКОМ (2 ВАРИАНТ)	180	3,1	2,5	19,0	111,6	36
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
			14,2	15,8	63,9	462,8	
итого за завтрак							
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	11,4	52,4	41
	СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	3,1	3,7	14,0	99,5	151
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	10,0	13,0	4,0	173,0	37
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,0	2,8	17,9	107,0	38
	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,4	26,2	114,5	9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	39,8	114
итого за обед			19,6	20,4	88,4	620,0	
полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	4,0	3,5	22,5	139,5	39
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	4,6	8,8	99,0	434
итого за полдник			10,8	10,1	46,2	321,9	
Итого за день:			44,6	46,3	198,5	1 404,7	



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ «Зернышко»
 Онищенко Т.Н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,1	8,5	19,6	166,7	1
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	5,0	39,5	18
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150	7,0	5,3	16,7	145,5	32
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	118
итого за завтрак			14,4	15,8	68,8	481,5	
обед	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60	0,5	0,1	1,8	10,9	33
	СВЕКОЛЬНИК	200	3,6	5,9	17,8	140,0	333
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	11,8	13,7	34,5	309,1	411
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,1	0,1	27,5	113,3	23
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,3	30,0	114
итого за обед			18,3	20,1	94,4	637,1	
полдник	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	70	4,0	4,5	31,1	180,5	34
	РЯЖЕНКА	200	4,0	5,0	8,4	95,0	435
итого за полдник			8,0	9,5	39,5	275,5	
Итого за день:			40,7	45,4	202,7	1 394,1	



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ «Зернышко»
 Онищенко Т.Н.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,3	3,2	19,5	128,3	25
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,1	9,3	13,2	164,0	40
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,6	1,1	8,6	50,5	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	118
итого за завтрак			13,8	14,3	68,8	472,6	
обед	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,7	1,9	3,0	32,0	41
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,9	4,1	20,0	128,0	152
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	10,0	5,7	4,0	105,5	43
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	8,9	24,6	193,0	44
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	20,6	84,0	45
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	39,9	114
итого за обед			18,9	21,0	87,1	616,2	
полдник	ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	607
	ВАРЕНЕЦ	200	2,8	4,9	6,7	83,0	16
итого за полдник			3,9	6,2	37,6	224,6	
Итого за день:			36,6	41,5	193,5	1 313,4	



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ «Зернышко»
 Онищенко Т.Н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
завтрак	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	5,1	4,6	0,3	61,7	209
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	4,9	19,4	26
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,2	12,6	59,8	114
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
итого за завтрак			12,9	14,5	63,1	432,1	
обед	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	47
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,4	4,4	13,0	102,5	147
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	10,9	4,0	2,0	88,0	48
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2 ВАРИАНТ)	150	2,9	11,7	16,3	184,1	49
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	27,5	113,3	23
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	39,9	114
итого за обед			20,7	20,7	77,5	584,9	
полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	110	5,7	4,6	30,5	186,5	51
	РЯЖЕНКА	200	4,0	5,0	8,4	95,0	435
итого за полдник			9,7	9,6	38,9	281,5	
Итого за день:			47,3	44,8	179,2	1 298,5	
Среднее значение за летний период:			42,3	44,8	179,5	1294,502	