

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель территориального  
управления Роспотребнадзора  
по Иркутской области  
в Эхирит-Булагатском, Баяндаевском,  
Осинском, Боханском, Усть-Удинском,  
Качугском и Жигаловском районах.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 г.



УТВЕРЖДАЮ:

заведующая МКДОУ д/с № 2 «Колобок»

М.В.Иванова

«01» февраля 2023г.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МКДОУ детского сада № 2 «Колобок»

Для муниципальных казённых дошкольных образовательных учреждений Жигаловского района

для детей с дневным пребыванием 10,5 часов.

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

под.ред В.А.Тутельяна. Москва 2012г.







## Неделя 1 день 2

8.30	Завтрак:	В возрасте с 1,5 до 3 лет						В возрасте с 4 до 7 лет					
		180	5,58	4,14	37,44	210,06	200	6,2	4,6	41,6	233,4	302	
	Каша ячневая молочная	180	5,58	4,14	37,44	210,06	200	6,2	4,6	41,6	233,4	302	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	8	0,06	5,8	0,1	52,8	6	
	Бутерброд с повидлом	30/5	2	0,36	12,85	45,5	40/5	2,57	0,46	16,52	58,5	2	
	Какао на молоке	150	2,5	2,5	12,5	88,33	180	3	3	15	106	397	
<b>10.30</b>	<b>2-ой завтрак:</b>												
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	1,0	0	10,0	42	100	1,0	0	10,0	42		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>11,12</b>	<b>10,62</b>	<b>60,35</b>	<b>376,89</b>	<b>533</b>	<b>12,83</b>	<b>13,86</b>	<b>68,22</b>	<b>492,7</b>		
<b>13.00</b>	<b>Обед:</b>												
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	13,98	60	0,84	3,05	5,19	20,97	43	
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	180	3,95	3,79	11,74	97,02	200	4,39	4,21	13,05	107,8	139	
	Макаронные отварные	120	6,06	3,7	29,05	173,6	150	7,57	4,63	36,31	217	204	
	Птица тушеная в соусе с овощами	60	6,0	6,75	6,75	108	80	8	9	9	144	302	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	12,8	69,6	60	3,96	0,72	19,2	104,4		
	Кисель из свежих ягод	160	0	0	21	85	160	0	0	21,0	85,0	75	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>600</b>	<b>19,21</b>	<b>16,75</b>	<b>84,8</b>	<b>547,2</b>	<b>710</b>	<b>24,76</b>	<b>21,61</b>	<b>103,75</b>	<b>679,17</b>		
<b>15.30</b>	<b>Полдник:</b>												
	Фрукты	50	1,4	1,6	2,35	29	50	1,4	1,6	2,35	29		
	Ряженка 2,5%	100	2,9	2,5	4,2	51,11	100	2,9	2,5	4,2	51,11	401	
	Пирожок с картоф. пюре	45	1,89	1,66	15,48	83,11	60	2,52	2,22	20,64	110,82	738	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>285</b>	<b>9,6</b>	<b>10,07</b>	<b>38,08</b>	<b>270,52</b>	<b>320</b>	<b>7,81</b>	<b>7,78</b>	<b>44,88</b>	<b>288,2</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1300</b>	<b>45,27</b>	<b>40,62</b>	<b>170,66</b>	<b>1200,35</b>	<b>1468</b>	<b>49,47</b>	<b>45,21</b>	<b>195,74</b>	<b>1362,17</b>		



Неделя 1 день 3

8.30	Завтрак:	В возрасте с 1,5 до 3 лет						В возрасте с 4 до 7 лет					
		150	3,75	3,0	18,15	114	180	4,5	3,6	21,78	136,8	91	
	Каша кукурузная молочная	5	0,04	3,62	0,06	33	8	0,06	5,08	0,1	52,8	6	
	Масло сливочное	30/5	3,17	1,88	9,8	70,95	40/5	3,83	2	13	88,65	1	
	Чай с сахаром	150/10	0,05	0,016	8,32	33,33	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392	
<b>10.30</b>	<b>2-ой завтрак:</b>												
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	1,0	0	10,0	42,0	100	1,0	0	10,0	42,0		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>8,01</b>	<b>8,51</b>	<b>46,33</b>	<b>293,28</b>	<b>523</b>	<b>9,45</b>	<b>10,7</b>	<b>54,87</b>	<b>360,25</b>		
<b>13.00</b>	<b>Обед:</b>												
	Салат из отварной свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33	
	Суп Харчо со сметаной на мясном бульоне	180	1,38	3,47	5,29	57,96	200	1,53	3,85	5,88	64,4	154	
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	180	11,7	7,2	19,98	194,4	200	13	8	22,2	216	436	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	12,8	69,6	60	3,96	0,72	19,2	104,4		
	Напиток из шиповника	180	0,54	0,18	7,92	33,84	200	0,6	0,2	8,8	37,6	705	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>620</b>	<b>16,83</b>	<b>13,76</b>	<b>49,33</b>	<b>393,36</b>	<b>720</b>	<b>19,95</b>	<b>16,42</b>	<b>61,1</b>	<b>478,74</b>		
<b>15.30</b>	<b>Полдник:</b>												
	Фрукты	50	1,4	1,6	2,35	29	50	1,4	1,6	2,35	29		
	«Снежок» 2,5%	100	2,9	2,5	11,66	78,88	100	2,9	2,5	11,66	78,88	401	
	Блинчики со стуженным молоком	40/20	4,86	7,44	25,02	194,4	60/20	6,48	9,92	33,36	259,2		
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>9,16</b>	<b>11,54</b>	<b>39,03</b>	<b>302,28</b>	<b>230</b>	<b>10,78</b>	<b>14,02</b>	<b>47,37</b>	<b>367,08</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1280</b>	<b>34</b>	<b>33,81</b>	<b>134,69</b>	<b>988,92</b>	<b>1473</b>	<b>40,18</b>	<b>41,14</b>	<b>163,34</b>	<b>1206,07</b>		







Неделя 1 день 5

8.30	Завтрак:	В возрасте с 1,5 до 3 лет										В возрасте с 4 до 7 лет									
		150	4,59	4,98	39,84	222,75	180	5,51	5,98	47,81	267,3	176									
	Каша рисовая молочная	5	0,04	3,62	0,06	33	8	0,06	5,8	0,1	52,8	6									
	Масло сливочное	30/5	1,78	9,52	11,76	139,51	40/5	2,29	12,24	15,12	179,37	1									
	Хлеб пшеничный	150/10	0,05	0,016	8,32	33,33	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392									
	Чай с сахаром																				
<b>10.30</b>	<b>2-ой завтрак:</b>																				
	Соки овощные, или ягодные	100	1,0	0	10,0	42,0	100	1,0	0	10,0	42,0										
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>7,46</b>	<b>18,13</b>	<b>69,98</b>	<b>470,59</b>	<b>523</b>	<b>8,92</b>	<b>24,04</b>	<b>83,02</b>	<b>581,47</b>										
<b>13.00</b>	<b>Обед:</b>																				
	Зеленый горошек консервированный	40	2	0,08	5,32	33,55	60	3,0	0,12	7,98	45,0										
	Щи со св. капустой со сметаной на м/б	180	3,33	6,59	4,52	111,6	200	3,7	7,32	5,02	112,78	124									
	Каша гречневая вязкая	120	3,63	3,09	19,19	118,82	150	4,54	3,86	23,99	148,53	171									
	Гуляш из мяса говядины	60/60	15,47	12,22	3,93	187,5	80/80	20,63	16,3	5,24	250	277									
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	12,8	69,6	60	3,96	0,72	19,2	104,4										
	Напиток лимонный	180	0	0	40	166	180	0	0	40	166	74									
	<b>Итого за обед:</b>	<b>680</b>	<b>27,07</b>	<b>22,46</b>	<b>85,76</b>	<b>687,07</b>	<b>810</b>	<b>35,83</b>	<b>28,32</b>	<b>101,43</b>	<b>826,71</b>										
<b>15.30</b>	<b>Полдник:</b>																				
	Фрукты	50	1,4	1,6	2,35	29	50	1,4	1,6	2,35	29										
	Чай с сахаром	150/10	0,05	0,016	8,32	33,33	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392									
	Коржик молочный	40	1,92	5,8	18	130,8	60	2,88	8,7	27	196,2	806									
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>3,37</b>	<b>7,416</b>	<b>28,67</b>	<b>193,13</b>	<b>300</b>	<b>4,34</b>	<b>10,32</b>	<b>39,34</b>	<b>265,2</b>										
	<b>Итого за день:</b>	<b>1380</b>	<b>37,9</b>	<b>48,0</b>	<b>184,41</b>	<b>1350,79</b>	<b>1633</b>	<b>49,09</b>	<b>62,68</b>	<b>223,79</b>	<b>1673,38</b>										



Неделя 2 день 6

8.30	Завтрак:	В возрасте с 1,5 до 3 лет							В возрасте с 4 до 7 лет						
		180	5,58	9,18	24,48	199,8	200	6,2	10,2	27,2	222	311			
	Каша манная молочная	180	5,58	9,18	24,48	199,8	200	6,2	10,2	27,2	222	311			
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	8	0,06	5,8	0,1	52,8	6			
	Бутерброд с маслом	30/5	1,78	9,52	11,76	139,51	40/5	2,29	12,24	15,12	179,37	1			
	Какао на молоке	150	2,5	2,5	12,5	88,33	180	3	3	15	106	397			
<b>10.30</b>	<b>2-ой завтрак:</b>														
	Соки овощные, или ягодные	100	1,0	0	10,0	42,0	100	1,0	0	10,0	42,0				
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>11,13</b>	<b>15,66</b>	<b>59,89</b>	<b>408,63</b>	<b>533</b>	<b>12,83</b>	<b>19,46</b>	<b>68,82</b>	<b>481,3</b>				
<b>13.00</b>	<b>Обед:</b>														
	Винегрет овощной	40	1,36	6,18	8,44	94,8	60	2,05	9,27	12,66	142,5	45			
	Суп пшенный с курицей	180	4,78	3,73	11,11	97,2	200	5,31	4,14	12,35	108	138			
	Картофельное пюре	125	2,46	3,36	19,42	117,74	155	3,05	4,17	24,08	146	136			
	Котлета рыбная	60	10,15	2,51	4,42	87,75	80	13,53	3,35	5,89	117	256			
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	12,8	69,6	60	3,96	0,72	19,2	104,4				
	Кисель из сухофруктов	180	1,12	0	24,75	73,12	200	1,24	0	27,5	81,24	649			
	<b>Итого за обед:</b>	<b>625</b>	<b>22,51</b>	<b>16,26</b>	<b>80,94</b>	<b>540,21</b>	<b>755</b>	<b>29,14</b>	<b>21,65</b>	<b>101,68</b>	<b>698,84</b>				
<b>15.30</b>	<b>Полдник:</b>														
	Фрукты	50	1,4	1,6	2,35	29	50	1,4	1,6	2,35	29				
	Йогурт фруктовый питьевой 2,5%	100	2,9	2,5	4	50	100	2,9	2,5	4	50				
	Булочка «К чаю»	50	3,64	6,25	26,95	294,55	60	4,37	7,5	32,34	353,46	788			
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>7,94</b>	<b>10,35</b>	<b>33,3</b>	<b>373,55</b>	<b>210</b>	<b>8,67</b>	<b>11,6</b>	<b>38,69</b>	<b>432,46</b>				
	<b>Итого за день:</b>	<b>1295</b>	<b>41,57</b>	<b>42,27</b>	<b>174,13</b>	<b>1322,39</b>	<b>1498</b>	<b>50,64</b>	<b>52,71</b>	<b>209,19</b>	<b>1612,6</b>				



Неделя 2 день 7

8.30	Завтрак:	В возрасте с 1,5 до 3 лет							В возрасте с 4 до 7 лет											
		150	3,91	2,01	23,37	127,32	180	4,7	2,41	28,05	152,78	173								
	Каша из овсяных хлопьев молочная																			
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33				8	0,06	5,8	0,1	52,8	6					
	Бутерброд с сыром	30/5	3,17	1,88	9,8	70,95				40/5	3,83	2	13	88,65	1					
	Чай с сахаром	150/10	0,05	0,016	8,32	33,33				150/10	0,05	0,016	8,32	33,33	392					
<b>10.30</b>	<b>2-ой завтрак:</b>																			
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	1,0	0	10,0	42,0				100	1,0	0	10,0	42,0						
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>8,17</b>	<b>7,53</b>	<b>51,65</b>	<b>306,6</b>				<b>493</b>	<b>9,64</b>	<b>10,22</b>	<b>59,47</b>	<b>369,56</b>						
<b>13.00</b>	<b>Обед:</b>																			
	Салат из отварной свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56				60	0,86	3,65	5,02	56,34	33					
	Лепешка домашняя на мясном бульоне	180	2,88	5,04	16,56	120,24				200	3,2	5,6	18,4	133,6	36					
	Капуста тушеная с мясом говядины	180	12,42	9,36	6,12	158,04				200	13,8	10,4	6,8	175,6	440					
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	12,8	69,6				60	3,96	0,72	19,2	104,4						
	Напиток из шиповника	180	0,54	0,18	7,92	33,84				200	0,6	0,2	8,8	37,6	705					
	<b>Итого за обед:</b>	<b>620</b>	<b>19,05</b>	<b>17,49</b>	<b>46,74</b>	<b>419,28</b>				<b>720</b>	<b>22,42</b>	<b>20,57</b>	<b>117,69</b>	<b>507,54</b>						
<b>15.30</b>	<b>Полдник:</b>																			
	Фрукты	50	1,4	1,6	2,35	29				50	1,4	1,6	2,35	29						
	«Снежок» 2,5%	100	2,9	2,5	11,66	78,88				100	2,9	2,5	11,66	78,88	401					
	Манная биточка со сгущённым молоком	50/20	3,2	4,3	17,4	121,5				50/20	3,2	4,3	17,4	121,5	326					
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>220</b>	<b>7,5</b>	<b>8,4</b>	<b>31,41</b>	<b>229,38</b>				<b>220</b>	<b>7,5</b>	<b>8,4</b>	<b>31,41</b>	<b>229,38</b>						
	<b>Итого за день:</b>	<b>1290</b>	<b>34,72</b>	<b>33,42</b>	<b>129,7</b>	<b>955,26</b>				<b>1433</b>	<b>39,56</b>	<b>39,19</b>	<b>208,57</b>	<b>1106,48</b>						







## Неделя 2 День 9

## В возрасте с 4 до 7 лет

## В возрасте с 1,5 до 3 лет

8.30	Завтрак:	В возрасте с 1,5 до 3 лет						В возрасте с 4 до 7 лет					
		180	7,56	3,78	35,1	201,42	200	8,4	4,2	39	223,8	302	
	Каша пшеничная молочная	180	7,56	3,78	35,1	201,42	200	8,4	4,2	39	223,8	302	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	8	0,06	5,8	0,1	52,8	6	
	Бутерброд с маслом	30/5	1,78	9,52	11,76	139,51	40/5	2,29	12,24	15,12	179,37	1	
	Чай с сахаром	150/10	0,05	0,016	8,32	33,33	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392	
<b>10.30</b>	<b>2-ой завтрак:</b>												
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	1,0	0	10,0	42,0	100	1,0	0	10,0	42,0		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>480</b>	<b>10,43</b>	<b>16,94</b>	<b>65,24</b>	<b>449,26</b>	<b>543</b>	<b>11,81</b>	<b>22,26</b>	<b>74,21</b>	<b>537,97</b>		
<b>13.00</b>	<b>Обед:</b>												
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	13,98	60	0,84	3,05	5,19	20,97	43	
	Суп с макаронными изд. на курином бульоне	180	2,42	2,55	15,43	94,32	200	2,69	2,84	17,14	104,8	82	
	Запеканка картофельная с курицей, со сметанным соусом	180	17,64	4,5	18,72	181,26	200	19,6	5	20,8	201,4	261	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	12,8	69,6	60	3,96	0,72	19,2	104,4		
	Напиток лимонный	180	0	0	40,0	166,0	180	0	0	40,0	166,0	74	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>620</b>	<b>23,26</b>	<b>9,56</b>	<b>90,41</b>	<b>525,16</b>	<b>700</b>	<b>27,09</b>	<b>11,61</b>	<b>102,33</b>	<b>597,57</b>		
<b>15.30</b>	<b>Полдник:</b>												
	Фрукты	50	1,4	1,6	2,35	29	50	1,4	1,6	2,35	29		
	Йогурт фруктовый питьевой 2,5%	100	2,9	2,5	4	50	100	2,9	2,5	4	50		
	Ватрушка с творогом	50	4,95	3,45	17,8	122	70	6,93	4,83	24,92	170,8	741	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>9,25</b>	<b>7,55</b>	<b>24,15</b>	<b>201</b>	<b>220</b>	<b>11,23</b>	<b>8,93</b>	<b>31,27</b>	<b>249,8</b>		
	<b>Итого за День:</b>	<b>1300</b>	<b>42,94</b>	<b>34,05</b>	<b>179,8</b>	<b>1175,42</b>	<b>1463</b>	<b>50,13</b>	<b>42,8</b>	<b>207,81</b>	<b>1385,34</b>		



## Неделя 2 день 10

8.30	Завтрак:	В возрасте с 1,5 до 3 лет						В возрасте с 4 до 7 лет					
		150	4,17	6,66	16,66	142,5	180	5	8,0	20,0	171,0	66	
	Каша из пшена и риса молочная	5	0,04	3,62	0,06	33	8	0,06	5,8	0,1	52,8	6	
	Масло сливочное	30/5	2	0,36	12,85	45,5	40/5	2,57	0,46	16,52	58,5	2	
	Бутерброд с повидлом	150	2,5	2,5	12,5	88,33	180	3	3	15	106	397	
	Какао на молоке												
<b>10.30</b>	<b>2-ой завтрак:</b>												
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	1,0	0	10,0	42,0	100	1,0	0	10,0	42,0		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>9,71</b>	<b>13,14</b>	<b>52,07</b>	<b>351,33</b>	<b>513</b>	<b>11,63</b>	<b>17,26</b>	<b>61,62</b>	<b>430,3</b>		
<b>13.00</b>	<b>Обед:</b>												
	Винегрет овощной	40	1,36	6,18	8,44	94,8	60	2,05	9,27	12,66	142,2	45	
	Суп рыбный «Уха»	180	7,2	2,88	10,08	95,76	200	8	3,2	11,2	106,4	42	
	Плов с мясом говядины	180	17,95	17,33	28,44	340,65	200	19,95	19,26	31,6	378,5	203	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	12,8	69,6	60	3,96	0,72	19,2	104,4	75.03	
	Кисель из сухофруктов	160	1,0	0	22,0	65,0	160	1,0	0	22,0	65,0		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>600</b>	<b>30,15</b>	<b>26,87</b>	<b>81,76</b>	<b>665,81</b>	<b>680</b>	<b>34,96</b>	<b>32,45</b>	<b>96,66</b>	<b>796,5</b>		
<b>15.30</b>	<b>Полдник:</b>												
	Фрукты	50	1,4	1,6	2,35	29	50	1,4	1,6	2,35	29		
	Молоко 3,2%	100	2,9	3,2	4,7	60	100	2,9	3,2	4,7	60		
	Печенье «Песочное»	40	2,88	8	17,92	154,24	60	4,32	12	26,88	231,36	803	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>190</b>	<b>7,18</b>	<b>12,8</b>	<b>24,97</b>	<b>243,24</b>	<b>210</b>	<b>8,62</b>	<b>16,8</b>	<b>33,93</b>	<b>320,36</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1230</b>	<b>47,04</b>	<b>53,07</b>	<b>158,8</b>	<b>1260,38</b>	<b>1403</b>	<b>55,21</b>	<b>66,51</b>	<b>192,21</b>	<b>1547,16</b>		
	<b>В среднем:</b>												
	за 10 дней завтрак	457	9,6	13,77	58,3	391,57	520	11,26	18,13	67,17	475,72		
	за 10 дней обед	628	21,23	17,46	76,85	545,94	735	26,34	21,61	98,88	663,2		
	за 10 дней полдник	206	7,31	9,07	28,92	240,37	223	8,35	10,73	35,35	288,5		
	<b>Итого за 10 дней:</b>	<b>1291</b>	<b>38,14</b>	<b>40,39</b>	<b>164,08</b>	<b>1177,89</b>	<b>1479</b>	<b>45,96</b>	<b>50,47</b>	<b>200,7</b>	<b>1427,42</b>		

Составила: \_\_\_\_\_ / В.А.Карнаухова/