

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. заведующего  
МБДОУ "Детский сад №16  
"Алёнушка" с. Синицыно"  
Т.Н. Тарасова  
Приказ № 29 от "29" "06" 2018 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ на ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

МБДОУ "Детский сад № 16 "Алёнушка" с. Синицыно"  
(3-4 лет)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: **Детский сад (3-7 лет)**  
 Сезон: **Лето-осень**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный манный	180	3,28	7,45	22,36	222,75	92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>5,85</b>	<b>10,83</b>	<b>45,16</b>	<b>348,69</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп с рыбными консервами	180	5,29	6,08	13,86	99,94	87
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	7,70	6,76	10,48	148,51	282
	Каша вязкая (пшеничная)	130	3,82	2,80	21,03	119,2	168
	Салат из белокочанной капусты	50	0,79	4,04	2,22	48,91	20
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>21,67</b>	<b>20,32</b>	<b>80,19</b>	<b>563,96</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Булочка домашняя	60	4,67	3,77	35,45	195,97	469
	Йогурт	180	7,38	2,70	10,62	102,6	401
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>12,05</b>	<b>6,47</b>	<b>46,07</b>	<b>298,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>41,07</b>	<b>38,12</b>	<b>192,42</b>	<b>1307,22</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 ЗАВТРАК	Каша жидкая (рисовая)	180	6,44	7,69	31,32	220,68	185
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Сыр (порциями)	14	3,64	3,71	0,49	49,78	7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,54	11,04	88,7	465
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>429</b>	<b>15,75</b>	<b>18,32</b>	<b>57,43</b>	<b>451,54</b>	
ЗАВТРАК 2	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	155,13	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2,54	0,14	23,58	144	399
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>210</b>	<b>4,79</b>	<b>3,68</b>	<b>46,05</b>	<b>299,13</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	2,38	4,61	12,02	100,06	57
	Печень говяжья по-строгановски	80	6,95	7,58	18,44	170,65	356
	Картофель отварной	130	2,69	2,99	21,58	124,31	125
	Овощи по сезону	50	0,40	0,05	1,25	7	71/70
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	11,50	47,21	486
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>657</b>	<b>15,00</b>	<b>15,81</b>	<b>77,15</b>	<b>513,61</b>
ПОЛДНИК	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	6,36	10,87	8,22	120,11	255
	Икра морковная	50	0,80	1,05	3,05	38,97	54
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,6	457
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>8,82</b>	<b>12,12</b>	<b>26,93</b>	<b>225,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1646</b>	<b>44,36</b>	<b>49,93</b>	<b>207,56</b>	<b>1489,68</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,38	5,58	27,38	163,76	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Чай с молоком	200	2,98	3,20	12,70	91,18	460
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>10,79</b>	<b>12,16</b>	<b>54,66</b>	<b>347,32</b>	
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (гречневой)	180	2,52	4,50	14,96	111,06	80
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	10,84	12,44	46,67	370,51	302
	Свекла отварная	50	0,75	0,05	4,40	21,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Кисель из сока плодового или ягодного	180	0,22	0,04	15,05	59,99	495
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>647</b>	<b>18,35</b>	<b>17,67</b>	<b>103,10</b>	<b>669,66</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	120	12,98	10,50	12,40	250,09	237
	Соус молочный (сладкий)	50	1,08	2,67	7,79	49,58	351
	Йогурт	180	7,38	2,70	10,62	102,6	401
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>21,44</b>	<b>15,87</b>	<b>30,81</b>	<b>402,27</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1512</b>	<b>52,08</b>	<b>46,20</b>	<b>209,57</b>	<b>1515,25</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшениной)	180	5,40	5,76	28,73	217,76	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,54	11,04	88,7	465
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>11,07</b>	<b>12,68</b>	<b>54,35</b>	<b>398,84</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96</b>	
ОБЕД	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	2,25	4,59	10,96	95,04	59
	Шницель рыбный натуральный	80	6,93	6,94	12,73	129,19	258
	Пюре картофельное	130	2,98	4,21	32,81	207,48	321
	Овощи по сезону	50	0,30	0,10	2,10	9,95	71/70
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2,54	0,14	23,58	144	399
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>657</b>	<b>17,44</b>	<b>16,42</b>	<b>94,54</b>	<b>650,04</b>
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	130	12,81	15,43	2,43	200,01	215
	Икра кабачковая	50	0,69	1,68	2,63	29,42	53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,6	457
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>15,16</b>	<b>17,31</b>	<b>20,72</b>	<b>295,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1572</b>	<b>45,17</b>	<b>46,91</b>	<b>190,61</b>	<b>1440,63</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Макароны отварные с сыром	165	8,23	8,37	35,44	256,2	206
	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	213
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>449</b>	<b>17,02</b>	<b>17,39</b>	<b>58,58</b>	<b>459,07</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	155,13	609
	Йогурт	180	7,38	2,70	10,62	102,6	401
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>210</b>	<b>9,63</b>	<b>6,24</b>	<b>33,09</b>	<b>257,73</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп фасолевый	180	1,58	5,27	10,98	98,08	45
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	3,06	0,39	13,72	82,77	115
	Перец, фаршированный мясом и рисом	180	13,14	10,04	13,72	198,18	299
	или Тефтели мясные (2-й вариант)	80	10,56	9,28	10,69	168,95	287
	Капуста тушеная	130	3,22	5,20	10,31	102,93	132
	Овощи по сезону	50	0,40	0,05	1,25	7	7170
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>682</b>	<b>21,31</b>	<b>20,63</b>	<b>69,89</b>	<b>564,41</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Ватрушки	70	6,16	3,37	26,00	180,56	458
	Какао с молоком	180	3,13	3,20	10,44	82,96	462
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>9,29</b>	<b>6,57</b>	<b>36,44</b>	<b>263,52</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1591</b>	<b>57,25</b>	<b>50,83</b>	<b>198,00</b>	<b>1544,73</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 ЗАВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	180	4,36	8,03	26,10	201,71	168
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>6,93</b>	<b>11,41</b>	<b>48,90</b>	<b>327,65</b>	
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	4,86	6,28	17,82	131,45	81
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	3,06	0,39	13,72	82,77	115
	Биточки рубленые из птицы	80	6,32	13,69	16,47	234,63	306
	Рагу овощное (2-й вариант)	150	2,71	3,01	13,66	79,32	343
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>652</b>	<b>19,44</b>	<b>23,81</b>	<b>84,61</b>	<b>632,85</b>
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,38	5,58	27,38	163,76	93
	Сдоба обыкновенная	60	4,43	3,19	36,18	195,76	466
	Йогурт	180	7,38	2,70	10,62	102,6	401
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>	<b>17,19</b>	<b>11,47</b>	<b>74,18</b>	<b>462,12</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1587</b>	<b>45,06</b>	<b>47,19</b>	<b>228,69</b>	<b>1518,62</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный манный	180	3,28	7,45	22,36	222,75	92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	6
	Сыр (порциями)	14	3,64	3,71	0,49	49,78	7
	Какао с молоком	180	3,13	3,20	10,44	82,96	462
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>409</b>	<b>12,48</b>	<b>17,74</b>	<b>47,87</b>	<b>447,87</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	155,13	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2,54	0,14	23,58	144	399
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>210</b>	<b>4,79</b>	<b>3,68</b>	<b>46,05</b>	<b>299,13</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с картофелем	180	2,32	5,00	13,43	108,79	58
	Птица тушеная (с соусом томатным)	80	8,87	10,55	11,53	180,75	301
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	4,03	3,00	18,16	115,61	165
	Овощи по сезону	50	0,40	0,05	1,25	7	71/70
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из ягод замороженных	180	0,00	0,00	7,97	30,29	491
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>657</b>	<b>18,06</b>	<b>19,04</b>	<b>64,70</b>	<b>506,82</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Котлеты рыбные любительские	70	4,38	4,94	8,97	114,15	256
	Салат из белокочанной капусты	50	0,79	4,04	2,22	48,91	20
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,6	457
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>340</b>	<b>6,83</b>	<b>9,18</b>	<b>26,85</b>	<b>229,38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1616</b>	<b>42,16</b>	<b>49,64</b>	<b>185,47</b>	<b>1483,2</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой (овсяной)	180	5,04	5,94	14,74	133,2	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями) чай с молоком	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
		<b>200</b>	<b>2,98</b>	<b>3,20</b>	<b>12,70</b>	<b>91,18</b>	<b>460</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Флоды и ягоды свежие	<b>415</b>	<b>10,45</b>	<b>12,52</b>	<b>42,02</b>	<b>316,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96</b>	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,21	4,39	22,82	111,26	82
	Плов из птицы	180	13,68	17,73	50,74	397,08	304
	Овощи по сезону	50	0,40	0,05	1,25	7	7170
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Напиток лимонный	180	0,13	0,02	8,41	35,19	436
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							
		<b>647</b>	<b>20,34</b>	<b>22,88</b>	<b>106,09</b>	<b>660,58</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>		130	11,12	11,18	11,70	248,25	231
	Сырники из творога	50	1,08	2,67	7,79	49,58	351
	Соус молочный (сладкий)	180	7,38	2,70	10,62	102,6	401
	Йогурт	<b>360</b>	<b>19,58</b>	<b>16,55</b>	<b>30,11</b>	<b>400,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>1522</b>	<b>51,87</b>	<b>52,45</b>	<b>199,22</b>	<b>1473,77</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой (пшениной)	180	5,40	5,76	28,73	217,76	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	155,13	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2,54	0,14	23,58	144	399
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>							
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с фрикадельками	180	5,53	6,17	15,52	148,95	149
	Рыба, тушенная с овощами	80	5,47	6,94	8,47	133,29	247
	Пюре картофельное	130	2,98	4,21	32,81	207,48	321
	Икра кабачковая	50	0,69	1,68	2,63	29,42	53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	11,50	47,21	486
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Творожная"	80	6,42	5,25	32,08	187,72	483
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	400
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>1562</b>	<b>43,23</b>	<b>43,61</b>	<b>231,07</b>	<b>295,72</b>	<b>1612</b>


Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10	ЗАВТРАК	Каша жидкая (гречневая)	8,80	8,91	31,45	241,34	185	
		Хлеб пшеничный	2,37	0,30	14,49	64,08	701	
		Масло (порциями)	0,06	3,08	0,09	28,36		
		Кофейный напиток с молоком	3,24	3,54	11,04	88,7	465	
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>14,47</b>	<b>15,83</b>	<b>57,07</b>	<b>422,42</b>		
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,50	21,00	96	368		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96</b>			
ОБЕД	Уха с крупой	Уха с крупой	5,13	3,76	23,49	127,28	158	
		Котлеты, биточки, шницели рубленые	7,70	6,76	10,48	148,51	282	
		Рагу овощное (2-й вариант)	2,71	3,01	13,66	79,32	343	
		Хлеб ржаной	2,44	0,44	12,36	64,38	700	
		Компот из смеси сухофруктов	0,05	0,00	10,58	40,3	495	
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>18,03</b>	<b>13,97</b>	<b>70,57</b>	<b>459,79</b>	
		ПОЛДНИК	Омлет натуральный	Омлет натуральный	12,81	15,43	2,43	200,01
Овощи по сезону	0,40			0,05	1,25	7	7170	
Хлеб пшеничный	1,58			0,20	9,66	42,72	701	
Печенье	2,25			3,54	22,47	155,13	609	
Чай с сахаром	0,08			0,00	6,00	23,6	457	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>				<b>17,12</b>	<b>19,22</b>	<b>41,81</b>	<b>428,46</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>51,12</b>	<b>49,52</b>	<b>190,45</b>	<b>1406,67</b>			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		<b>473,37</b>	<b>474,40</b>	<b>2033,06</b>	<b>14791,77</b>			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		<b>47,34</b>	<b>47,44</b>	<b>203,31</b>	<b>1479,18</b>			

Пронумеровано, прошито и скреплено

Печатью на л. 111 (9) лист ак

И.о. заведующего МБДОУ "Д/с №16 "Алёнушка"

с. Синецкое



Тарасова Т.Н.

