



утверждаю:
заведующий

МКДОУ детский сад «Лесовичок»

Приходько О.Л.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей, посещающих ДОУ с 10,5 часовым режимом функционирования
с 1,6 до 3 лет, с 3-х до 7 лет.

2022 – 2023 год

I День											
наименование	№ карты	выход блюд		ясли			сад			Ккал	У
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж		
Завтрак											
каша молочная кукурузная	7	150	200	5,6	5,8	18,1	136	6,9	6,5	24,4	171
хлеб пшеничный с повидлом	101	30/20	40/20	2,3	3,5	16,2	108	2,8	5,3	19,6	146
чай с сахаром	32	150	180	0,9	-	6,5	36,5	1,1	-	8,6	43,8
				8,8	9,3	40,8	280,5	10,8	11,8	52,6	360,8
Второй завтрак											
сок фруктовый		100	100	0,5	-	8,1	55,1	0,5	-	8,1	55,1
				0,5	-	8,1	55,1	0,5	-	8,1	55,1
Обед											
салат из морск.ка	147	40	50	0,2	0,04	1,36	5,6	0,4	0,05	1,7	7
щи со сметаной	11	180/8	200/10	3,52	3,6	11,3	125,7	5,7	5,7	12,7	140,1
жаркое по-домашнему	21	140	160	9,35	12,6	25,1	225,6	11,9	16,5	34	306,7
хлеб ржаной		40	50	1,9	0,3	15,8	74,5	2,3	0,4	19,7	93
компот с/ф	35	150	180	0,15		17,5	68	0,2		23,3	90,7
				15,1	16,54	71,1	499,4	20,5	22,65	91,4	637,5
Полдник											
салат из зеленого горошка	58	50	50	1,8	0,05	4,9	28	1,8	0,05	4,9	0,05
омлет	143	120	150	3,9	4,1	18,2	138,6	4,8	4,9	24,2	183,3
хлеб пшеничный с сыром		30/15	40/25	2,6	8,1	14,6	81,9	4,8	10,5	21,9	110,7
чай с медом	154	150	180	0,9		9,95	36,48	0,12		12,04	52,64
				9,2	12,2	42,5	285	11,92	13,5	54,9	346,7
Всего за день				33,6	38	162,5	1120	43,72	48	207	1400,1

II день													
наименование	№ карты	выход		ясли			ясли			сад			
		ясли.	сад	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак													
сырники со сгущ.молоком	93	120/3	150/4	5,3	6,4	23	170,4	7,9	30,5	236,0			
св.яблоко		50	50	0,2		2,1	22,5	0,2	2,1	22,5			
какао	27	150	180	2,9	3,4	15,5	82,8	3,51	4,05	18,6	99,4		
				8,4	9,8	40,6	275,70	10,8	11,95	51,2	357,90		
Второй завтрак													
компот из конс.фруктов	63	100	100	1,3	0,1	9,8	76,3	1,3	0,1	9,8	76,3		
				1,3	0,1	9,8	76,3	1,3	0,1	9,8	76,3		
Обед													
конс.помидор	74	50	50	0,5	0,1	1,9	11,5	0,5	0,1	1,9	11,5		
суп из конс.фасоли	13	180	200	3,75	4,1	10,9	85,7	4,7	6,4	12,6	105,2		
шницель говяжий со слив.соусом	45/128	60/30	80/50	4,81	8,1	5,9	105,70	6,27	10,47	8,8	152,7		
гарнир гречневый	50	110	130	3,92	3,9	22,5	145,00	4,9	4,83	26,3	175		
хлеб ржаной		40	50	1,87	0,29	15,78	74,37	2,34	0,36	19,7	93,0		
напиток из шиповника	152	150	200	0,2	0,2	16,9	68,0	0,27	0,27	23,3	90,7		
				15,1	16,69	73,88	490,27	18,98	22,43	92,6	628,06		
Полдник													
запеканка рыбная с овощами	126	150	180	6,9	10,2	16	174,5	9,5	12,54	18,9	257,0		
Хлеб пшеничный		30	40	1,8	0,72	12,0	69,1	2,4	0,9	16,0	92		
зефир		30	30	0,25	0,042	15,3	97,8	0,25	0,042	23,9	97,8		
чай с лимоном	37	150/7	180/8	0,135	0,005	9,95	39,13	0,18	0,007	12,20	50,80		
				9,085	11,0	53,25	380,53	12,33	13,49	71	497,6		
всего за день				33,8	37,56	177,5	2222,8	43,41	47,97	224,60	1559,86		

III день

наименование	№ карты	выход блюд		ясли			сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Ккал	
Завтрак											
каша молочная	172	150	200	4,2	5,4	11,7	126,5	4,9	6,5	14,5	150,7
рисовая		30/5	40/5	1,9	3,5	11,0	63,7	3,18	4,5	14	97,3
хлеб пшеничный со	55										
слив.маслом											
кофейный напиток с	42	180	200	2	0,9	17,9	86,3	2,7	1,2	23,8	115,0
молоком				8,1	9,8	40,6	276,50	10,78	12,2	52,3	363,00
Второй завтрак											
напиток	120	100	150	2,1	2,6	6,9	73,6	3,2	4	10,3	110,5
кисломолочный				2,1	2,6	6,9	73,6	3,2	4	10,3	110,5
Обед											
свежие овощи		50	50	0,5	0,1	1,9	11,5	0,5	0,1	1,9	11,5
лапша домашняя на											
курином бульоне	19	180	200	3,05	5,12	14,32	131	4,2	7,3	17,4	156,7
кура отварная в											
молочном соусе	153/115	50/30	70/50	5,35	6,5	15,9	117,1	6,7	8,1	19,3	168,7
гарнир пшенный	157	100	120	3,85	4,35	9,7	89,5	4,8	5,44	11,7	112,0
хлеб ржаной		40	50	1,9	0,3	15,8	74,5	2,3	0,4	19,7	92,0
компот с/ф	35	150	180	0,15		17,5	68	0,2		23,3	90,7
				14,80	16,4	75,12	491,6	18,7	21,34	93,3	631,6
Полдник											
овощное рагу	52	150	180	5,4	6,2	11,2	146,7	6,3	7,9	14,5	183,1
хлеб пшеничный		30	40	0,9	0,4	6,5	34,7	1,24	0,48	8,72	46,32
кисель	34	150	180	1,02		13,2	47,3	1,20		15,6	63,00
коржик молочный	146	30	40	1,42	2,8	9,7	49,6	1,9	3,63	12,9	66,1
				8,74	9,4	40,6	278,30	10,64	12,01	51,72	358,5
всего за день				33,7	38,2	163,22	1120,0	43,3	49,55	207,6	1463,62

IV день

наименование	№ карты	выход		ясли			сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак											
омлет натуральный	143	120	150	3,9	4,1	18,2	138,6	4,8	4,9	24,2	183,3
св.огурец	73	20	20	0,2	0,04	0,9	4,6	0,2	0,04	0,9	4,6
хлеб пшен.со	54	30,5\1	40,5\1	1,9	3,5	11,0	63,7	3,18	4,2	14,7	76,5
слив.маслом, сыром		5	5								
какао	27	180	200	2,9	3,7	10,6	73,2	3,86	4,3	12,2	97,6
				8,9	11,2	40,7	280,1	12,04	13,4	52	362,0
Второй завтрак											
свежие фрукты		100	100	1,5		12,2	88,9	1,5		12,2	88,9
				1,5		12,2	88,9	1,5		12,2	88,9
Обед											
свежие овощи		40	50	0,4	0,08	1,7	9,2	0,5	0,1	2,1	11,5
суп гороховый	13	180	200	2,5	3,6	11,86	152,8	2,75	4	13,18	167
рулет из говядины с макаронами	167	120	150	9,88	10,95	29,7	205,50	10,95	12,6	37,1	268,8
соус сливочный	128	30	50	0,9	1,4	0,8	10,6	1,50	2,3	1,3	17,70
хлеб ржаной		40	50	0,06	0,27	4,3	23,1	0,6	0,27	4,3	23,1
компот из кураги	35	150	200	0,75		12,12	82,6	1,00		16,2	110,2
				14,50	16,3	60,5	483,8	17,30	19,3	74,18	598,30
Полдник											
икра морковная	144	50	50	0,56	0,11	2,1	12,8	0,64	0,13	2,4	14,6
пюре картофельное	30	120	150	5,8	6,3	20,7	173,2	7,2	7,9	25,9	216,5
хлеб пшеничный		30	40	0,47	0,7	3,9	18,6	0,47	0,7	3,9	18,6
чай с сахаром	34	150	200	1,02		13,2	47,3	1,3		15,6	63,0
				7,85	7,1	39,9	251,90	9,61	8,73	47,8	312,7
всего за день				32,8	34,61	153,3	1104,7	40,45	41,4	186,18	1361,9

V день

наименование	№ карты	выход		ясли			сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак											
каша молочная	4	150	200	4,7	5	13,9	134	5,5	6,1	18,5	151,9
манная											
хлеб пшен. со	55	30\5\1	40\5\1	1,9	3,5	11,0	63,7	3,18	5,5	19,1	117,3
слив.маслом. сыром		5	5								
кофейный напиток	42	150	180	2	0,9	15,7	82,3	2,3	1,2	18,8	98,7
				8,6	9,4	40,6	280	10,98	12,8	56,4	367,9
Второй завтрак											
свежие фрукты		100	100	1,5		12,2	88,9	1,5		12,2	88,9
				1,5		12,2	88,9	1,5		12,2	88,9
Обед											
свежие овощи		40	50	0,4	0,08	1,7	9,2	0,5	0,1	2,1	11,5
суп с фрикадельками	17	180	200	5,1	7,4	19,9	116,1	7,6	9,5	24,9	159,3
из говядины											
беф-строганов из	134	50	70	4,57	9,56	15,9	143,8	7,1	11,4	21,3	191,3
печени											
гарнир ячневый	180	100	120	0,75	1,1	1,9	25,5	1	1,32	2,3	31,5
хлеб ржаной		40	50	1,87	0,29	15,78	74,37	2,34	0,36	19,73	93,0
компот из	62	150	180	2,1	0,15	16,0	114,5	2,8	0,2	21,4	152,67
консервированных											
фруктов				14,80	18,58	71,10	483,47	21,34	22,9	91,73	629,30
Полдник											
салат из отварных	132	50	50	1,35	3,65	2,6	61,07	1,35	3,65	2,6	61,1
овощей		20	30	0,8	0,32	5,3	30,7	1,4	0,54	9	51,9
хлеб пшеничный	127	120	150	6,4	5,8	17,5	120,3	7,9	7,8	21,87	157,3
пирожок рыбный											
напиток из шиповника	152	160	180	0,15		15,5	68	0,2		18,6	90,7
				8,7	9,8	40,9	280,07	10,85	11,99	52,07	361,0
всего за день				33,60	37,75	164,80	1132,4	44,67	47,69	212,40	1447,1

VI день

наименование	№ карты	выход блюд		ясли			сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак											
каша молочная	7	150	200	6,6	6,84	20,4	178,6	7,4	9,12	29,92	191,9
кукурузная											
хлеб пшеничный со	55	30\5	40\5	1,9	3,5	11,0	63,7	3,18	5,5	18,8	117,3
сливочным маслом											
чай с лимоном	37	150\7	180\8	0,135	0,005	9,18	39,13	0,18	0,007	12,2	50,8
				8,635	10,3	40,6	281,4	10,8	14,6	60,92	360,0
Второй завтрак											
компот из											
конс.фруктов	63	100	100	1,3	0,1	9,8	76,3	1,3	0,1	9,8	76,3
				1,3	0,1	9,8	76,3	1,3	0,1	9,8	76,3
Обед											
конс.помидор	74	40	50	0,4	0,08	1,52	9,2	0,5	0,1	1,9	11,5
рассольник со											
сметаной	12	180\8	200\10	2,27	5,2	2,3	100,7	2,96	6,4	2,9	125,7
гуляш	49	50	70	7,3	8,38	27,4	163,00	9	11,06	38,3	210,4
картофельное пюре	30	100	120	2,7	2,5	5,75	74,90	3,9	3,1	4,65	99,1
хлеб ржаной		40	50	1,87	0,29	15,78	74,37	2,34	0,36	19,73	93,0
компот из	35	150	180	0,15		17,5	68,0	0,2		23,3	90,7
сухофруктов				14,7	16,45	70,25	490,17	18,90	21,02	90,78	630,36
Полдник											
плов сладкий со											
св.фруктами	41	180	200	8	10,2	29,3	241,92	11,65	13,71	36,8	334,4
хлеб пшеничный		30	40	1,5	0,6	10,0	57,6	2,1	0,8	14,0	80,6
чай с сахаром	32	150	180	0,9		9,95	36,48	0,12		12,04	48,64
				10,4	10,8	49,25	336,0	13,87	14,51	62,84	463,6
всего за день				35,0	37,70	169,9	1183,9	44,83	50,26	224,34	1530,26

VII день

наименование	№ карты	Выход		ясли			сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак											
каша молочная	10	150	200	3,6	2,5	21,4	123,6	5,42	3,1	27,9	163,2
пшеничная		30\5\	40\5\	4,2	7,2	11,0	125,3	5,2	8,96	13,7	155,9
хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	27	15	15								
какао		150	180	2	1,9	9,9	65,4	2,7	2,5	13,2	87,2
				9,8	11,6	42,3	314,30	13,32	14,56	54,8	406,30
Второй завтрак											
сок фруктовый		100	100	0,5	-	8,1	55,1	0,5	-	8,1	55,1
				0,5	-	8,1	55,1	0,5	-	8,1	55,1
Обед											
конс.помидор	74	40	50	0,4	0,08	1,52	9,2	0,5	0,1	1,9	11,5
свекольник со сметаной	14	180\8	200\10	3,37	4,23	9,9	119,5	3,9	4,7	12,37	138,2
котлета рыбная со слив соусом	22/128	50\30	70\50	5,2	7,9	18,24	148,4	7,58	10,57	27,5	207,76
гарнир перловый	72	100	120	2,85	3,95	11,7	89,5	3,42	5,44	14	107,4
хлеб ржаной		40	50	1,87	0,29	15,78	74,37	2,34	0,36	19,73	93,0
компот из изюма	35	150	200	1,02		13,5	48	1,30		15,6	73,0
				14,7	16,5	70,6	488,9	19,0	21,2	91,1	630,82
Полдник											
икра кабачковая	69	50	50	0,9	2,04	3,71	43,15	0,9	2,04	3,71	43,15
омлет натуральный	143	120	150	3,65	4,84	8,1	83,7	5,40	7,1	11,03	104,60
хлеб пшеничный		30	40	1,5	0,6	10,0	57,6	2,1	0,8	14,0	80,6
печенье творожное	160	30	30	2,1	3,15	13,5	103,8	2,1	3,15	13,5	103,8
чай с медом	32	150	180	0,9		9,95	36,48	0,12		15,0	48,6
				9,05	10,6	45,26	324,73	10,62	13,09	57,24	380,8
всего за день				34,1	38,68	166,3	1183,1	43,48	48,82	211,24	1473,0

VIII день

наименование	№ карты	выход блюд		ясли			сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак											
зразы творожные с повидлом	88	150/30	170/50	9,6	12,3	37,5	292,8	11,5	14,7	45	351,3
напиток кофейный	42	180	200	2	0,9	17,9	86,3	2,39	1,08	21,48	103,6
				11,6	13,2	55,4	379,10	13,89	15,78	66,48	454,90
Второй завтрак											
свежие фрукты		100	100	0,9	0,2	9,5	40,0	0,9	0,2	9,5	40,0
				0,9	0,2	9,5	40,0	0,9	0,2	9,5	40,0
Обед											
свежие овощи		40	50	0,4	0,08	1,7	9,2	0,5	0,1	2,1	11,5
суп куриный с галушками	176	180	200	4,53	4,12	11,4	98	5,03	5,15	15,2	113
котлета куриная рубленая с сыром, молочным соусом	94	60	80	4,9	8,3	11,9	124,20	6,3	10,9	14,8	172,1
гарнир гречневый	50	100	120	3,12	3,9	18,9	110,00	3,9	4,83	26	136,2
хлеб ржаной		40	50	1,87	0,29	15,78	74,37	2,34	0,36	19,73	92,96
сок фруктовый		150	180	0,75		12,1	82,6	1,0		16,1	110,1
				15,6	16,7	71,8	498,4	19,1	21,3	93,93	635,9
Полдник											
овощное рагу со сметаной	52	150/8	180/10	6,15	8,7	6,3	114,3	6,7	11,03	9,86	139,0
хлеб пшеничный		30	40	1,5	0,7	10,7	57,75	2,1	0,98	15,0	80,8
кисель	34	150	180	1,02		12,9	47,3	1,3		16,6	76,0
мармелад		20	20	0,02	-	10,70	64,2	0,02	-	10,70	64,2
				8,7	9,4	40,6	283,55	12,07	12,01	52,2	360,0
всего за день				36,8	39,49	177,3	1201,0	45,93	49,33	222,11	1480,76

X день

наименование	№ карты	выход блюд		если			если			сад		
		ясли	сад	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У
		Ккал	Ккал	Ккал	Ккал	Ккал	Ккал	Ккал	Ккал	Ккал	Ккал	Ккал
Завтрак												
каша молочная	2	150	180	4,5	5	12,6	130,4	5,5	6,5	16,8	155,4	
геркулесовая												
хлеб пшеничный с маслом	55	30\5	40\5	1,9	3,5	11,0	63,7	3,18	4,5	14	97,3	
кофейный напиток с молоком	42	180	200	2	0,9	17,9	86,3	2,3	1,2	21,5	110,6	
				8,4	9,4	41,5	280,40	10,98	12,2	52,3	363,30	
Второй завтрак												
свежие фрукты		100	100	1,5		12,2	88,9	1,5		12,2	88,9	
				1,5		12,2	88,9	1,5		12,2	88,9	
Обед												
свежие овощи		40	50	0,4	0,08	1,7	9,2	0,5	0,1	2,1	11,5	
суп рыбный	20	180	200	3,82	4,63	5,95	85,6	4,2	5,1	6,6	95,1	
тефтели мясные в томатном соусе	39\80	50\30	70\50	6,07	10,06	29,37	200,62	9,1	13,85	42	285,7	
капуста тушеная	40	100	120	1,9	2,8	4,08	71,9	2,3	3,4	4,9	86,3	
хлеб ржаной		40	50	1,87	0,29	15,78	74,37	2,34	0,36	19,73	93,0	
кисель плодово-ягодный	34	150	180	1,02		15,2	48,4	1,30		18,3	59,0	
				15,08	17,86	72,08	490,09	19,7	22,8	93,63	630,6	
Полдник												
ленивые вареники со слив.маслом, сахаром	31	160\5\7	185\7\1	8,64	10,34	44,6	308	12,03	13,2	57,4	396,0	
чай б/сахара	32	180	200	0,9				0,12				
				9,54	10,3	44,6	308,0	12,15	13,2	57,4	396,0	
всего за день				34,52	37,6	170,38	1167,39	44,37	48,21	215,53	1478,8	
итого за весь период				341,72	377,9	1667,60	11573,99	436,36	479,8	2110,82	14661,8	
среднее значение за период				34,20	37,8	166,80	1178,51	43,64	47,98	211,10	1466,2	
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				2,9	3,2	14		2,9	3,2	14		