

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ ДС с.Вазерки  
*Решетова* О.Н. Решетова  
Приказ № *4/2* от *17.01* 2022г.



**Примерное  
десятидневное меню  
для питания детей в возрасте  
от 3-х до 7-ми лет,  
посещающих МБДОУ ДС с.Вазерки  
с 10 часовым пребыванием  
(осенне-зимний период)**

## Неделя 1 День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	200	5,54	9,03	32,49	236,2	283
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79,0	514
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	119
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>11,41</b>	<b>15,99</b>	<b>772,03</b>	<b>480,6</b>	
Завтрак 2	Фрукты	130	0,52	0,52	13,52	58,5	126
Обед							
	Салат морковный	60	0,68	6,06	5,44	79,6	6
	Борщ со сметаной	200/7	1,6	5,16	9,24	92,59	142,491
	Пюре из кур	70	17,06	11,52	5,13	192,42	423
	Макароны отварные с овощами	150	5,34	6,96	31,45	203	195
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,6	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	122
	<b>Итого за обед:</b>		<b>29,34</b>	<b>30,34</b>	<b>99,12</b>	<b>784,81</b>	
Полдник							
	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	121,52	517
	Ватрушка с творогом	90	11,65	11,98	36,43	293,3	5.19
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>13,01</b>	<b>11,98</b>	<b>65,45</b>	<b>414,82</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>54,3</b>	<b>58,8</b>	<b>250,1</b>	<b>1738,7</b>	

## День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	200	4,81	5,16	16,52	134,16	179
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79,0	514
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	119
	Сыр	10	2,56	2,61	0	34	114
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>13,24</b>	<b>14,73</b>	<b>56,06</b>	<b>409,56</b>	
Завтрак 2	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	532
Обед							
	Салат из свеклы	60	1,03	3,05	5,58	54,33	60
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/7	1,85	5,34	10,46	109,21	148
	Котлеты из говядины с овощами	70	10,99	13,0	2,5	170,8	385
	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150,0	432
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,6	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	122
	<b>Итого за обед:</b>		<b>23,13</b>	<b>28,24</b>	<b>84,03</b>	<b>688,94</b>	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	529

	Печенье	80	2,24	2,64	61,84	283,2	602
	Яйцо вареное	40	5,1	4,5	0,3	63	306
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>13,14</b>	<b>12,14</b>	<b>71,74</b>	<b>452,2</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>50,2</b>	<b>56,67</b>	<b>231,2</b>	<b>1647,6</b>	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная	200	7,79	9,89	35,91	266,9	273
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79,0	514
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	119
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>13,66</b>	<b>16,85</b>	<b>75,45</b>	<b>511,3</b>	
Завтрак 2	Фрукты	100	1,5	0,1	21,0	89,0	126
<b>Обед</b>							
	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,6	72
	Суп гречневый со сметаной	200/7	2,41	7,45	10,15	124,3	№ 42
	Суфле из кур	75	9,14	8,53	10,87	125,69	418
	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67	77
	Компот из свежих яблок	180	0,43	0,25	12,66	54,61	521
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	<b>Итого за обед:</b>		<b>18,5</b>	<b>24,9</b>	<b>47,05</b>	<b>527,4</b>	
<b>Полдник</b>							
	Йогурт 3,2%(снежок)	200	10,0	6,4	17,0	174	536
	Гренки из пшеничного хлеба	75	4,9	4,39	25,54	172,0	5.10
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>14,9</b>	<b>10,79</b>	<b>59,54</b>	<b>346,0</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>48,6</b>	<b>52,6</b>	<b>201,9</b>	<b>1473,7</b>	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Пудинг творожный запеченный	150	22,34	14,92	34,47	333,89	329
	Соус шоколадный	20	0,72	0,32	10,12	45,3	487
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	507
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>27,55</b>	<b>16,81</b>	<b>81,71</b>	<b>560,31</b>	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	10,4	45,0	126
<b>Обед</b>							
	Салат из капусты с морковью	60	0,98	6,06	5,77	82,12	3
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/7	1,44	4,56	5,44	78,53	156
	Котлеты рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	351
	Картофельное пюре	150	3,07	6,36	14,08	145,29	441
	Кисель из концентрата	180	1,22	0	26,12	109,37	533
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	122
	<b>Итого за обед:</b>		<b>20,6</b>	<b>19,09</b>	<b>81,33</b>	<b>611,01</b>	
<b>Полдник</b>							
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	508
	Оладьи с яблоками	85	4,19	4,7	32,01	185,91	552
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,1	65,6	493

	<b>Итого за полдник:</b>		<b>8,24</b>	<b>6,85</b>	<b>69,06</b>	<b>369,8</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>56,76</b>	<b>43,14</b>	<b>242,6</b>	<b>1586,06</b>	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ( ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный с макарон изделиями	200	5,71	5,25	17,25	143,14	180
	Кофе на молоке	200	3,2	2,7	15,9	79,0	514
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	119
	Сыр	10	2,56	2,61	0	34	114
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>14,14</b>	<b>14,82</b>	<b>56,79</b>	<b>421,54</b>	
Завтрак 2	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	532
Обед							
	Салат «Зимний»	60	1,0	3,15	7,04	61,2	89
	Суп картофельный	200	1,81	2,33	9,88	82,56	163
	Пудинг из говядины	70	15,75	14,77	0,56	198,1	387
	Тушеная капуста	150	3,16	5,14	49,56	117,69	435
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,6	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	<b>Итого за обед:</b>		<b>24,86</b>	<b>25,87</b>	<b>95,06</b>	<b>629,75</b>	
Полдник							
	Рыба, запеченная в омлете	80	12,7	6,2	2,56	117,6	343
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	507
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	122
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>15,67</b>	<b>7,61</b>	<b>29,78</b>	<b>251,72</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>55,57</b>	<b>48,7</b>	<b>209,87</b>	<b>1385,81</b>	

Неделя 2 День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ( ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	9,03	32,49	236,2	283
	Кофе на молоке	200	3,2	2,7	15,9	79,0	514
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	119
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>11,41</b>	<b>15,99</b>	<b>72,03</b>	<b>480,6</b>	
Завтрак 2	Фрукты	100	1,5	0,1	21,0	89,0	126
Обед							
	Салат из кукурузы с репчатым луком	45	3,66	5,43	21,38	148,5	17
	Свекольник	200	1,74	3,52	9,67	92,62	145
	Курица в соусе с томатом	70	6,05	4,71	2,38	60,19	415
	Картофельное пюре	150	3,07	6,36	14,08	145,29	441
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,6	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	122
	<b>Итого за обед:</b>		<b>19,8</b>	<b>20,66</b>	<b>95,37</b>	<b>663,8</b>	
Полдник							
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	507

	Булочка с творогом	95	11,58	9,31	28,51	242,9	5.18
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>130,3</b>	<b>10,56</b>	<b>45,95</b>	<b>330,02</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>45,08</b>	<b>47,35</b>	<b>234,3</b>	<b>1563,4</b>	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	7,08	30,9	214,8	277
	Какао на молоке	200	2,61	0,45	25,95	118,29	508
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	119
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>11,71</b>	<b>14,45</b>	<b>76,59</b>	<b>486,3</b>	
Завтрак 2	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	532
<b>Обед</b>							
	Винегрет	60	0,76	6,12	4,39	76,12	90
	Суп с макаронными изделиями	200	0,24	4,02	1,19	41,95	172
	Котлеты мясные	70	12,54	11,8	10,01	196,46	391
	Тушеная капуста	150	3,16	5,14	49,56	117,69	435
	Кисель из концентрата	180	1,22	0	26,12	109,37	533
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	122
	<b>Итого за обед:</b>		<b>22,08</b>	<b>27,72</b>	<b>114,47</b>	<b>658,19</b>	
<b>Полдник</b>							
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	505
	Блинчики с вареньем	90/15	6,18	6,58	36,94	261,9	5.5
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>6,18</b>	<b>6,58</b>	<b>51,98</b>	<b>322,02</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>40,87</b>	<b>48,93</b>	<b>261,2</b>	<b>1549,9</b>	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макарон изделиями	200	5,71	5,25	17,25	143,14	180
	Кофе на молоке	200	3,2	2,7	15,9	79,0	514
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	119
	Сыр	10	2,56	2,61	0	34	114
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>14,14</b>	<b>14,82</b>	<b>56,79</b>	<b>421,54</b>	
Завтрак 2	Фрукты	130	0,52	0	13,52	58,5	126
<b>Обед</b>							
	Салат из капусты с морковью	60	0,98	6,06	5,77	82,12	3
	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	114,8	156
	Плов из курицы	200	18,59	13,93	42,73	356,0	3.28
	Компот из свежих яблок	180	0,43	0,25	12,66	54,61	521
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	<b>Итого за обед:</b>		<b>30,22</b>	<b>24,58</b>	<b>86,31</b>	<b>674,61</b>	
<b>Полдник</b>							
	Омлет	80	6,8	10,5	1,87	129,2	311

	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	507
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	122
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>9,77</b>	<b>11,91</b>	<b>29,15</b>	<b>263,32</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>54,65</b>	<b>51,32</b>	<b>185,8</b>	<b>1417,9</b>	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ( ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша «Дружба» (рис, пшено)	200	5,27	11,31	22,69	215,28	275
	Кофе на молоке	200	3,2	2,7	15,9	79,0	514
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	119
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>11,14</b>	<b>18,27</b>	<b>62,23</b>	<b>459,68</b>	
Завтрак 2	Фрукты	130	0,52	0	13,52	58,5	126
Обед	Салат морковный	60	0,68	6,06	5,44	79,6	6
	Щи из св капусты со сметаной	200/7	1,46	4,89	5,23	71,94	145
	Пудинг из говядины	70	15,75	14,77	0,56	198,1	387
	Картофельное пюре	150	3,07	6,36	14,08	145,29	441
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,6	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	<b>Итого за обед:</b>		<b>25,92</b>	<b>32,72</b>	<b>73,5</b>	<b>714,62</b>	
Полдник	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	121,52	517
	Сырники из творога	90	15,71	8,84	19,76	207,15	331
	Молоко сгущенное	20	0,14	1,7	1,11	6,56	493
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>17,21</b>	<b>10,54</b>	<b>49,89</b>	<b>335,23</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>54,8</b>	<b>61,53</b>	<b>199,14</b>	<b>1568,06</b>	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ( ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,65	32,89	285,32	263
	Какао на молоке	200	2,61	0,45	25,95	118,29	508
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
	Сыр	10	2,56	2,61	0	34	114
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17,37</b>	<b>16,03</b>	<b>78,52</b>	<b>531,61</b>	
Завтрак 2	Фрукты	100	1,5	0,1	21,0	89,0	126
Обед	Суп гороховый с гренками	200/15	6,84	4,17	26,43	185,2	2.21
	Кнели из кур с рисом	70	11,45	12,51	4,05	174,59	421
	Соус молочный	50	1,88	4,5	5,01	21,69	446
	Свёкла отварная	150	2,56	7,63	13,96	135,82	60
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,6	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	<b>Итого за обед:</b>		<b>25,87</b>	<b>29,29</b>	<b>87,47</b>	<b>687,5</b>	
Полдник							
	Йогурт 3,2%(снежок)	200	10,0	6,4	17,0	174	536
	Булочка ванильная	80	6,26	6,4	45,2	264,0	582
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>16,26</b>	<b>12,8</b>	<b>62,2</b>	<b>438</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>61,0</b>	<b>58,3</b>	<b>249,2</b>	<b>1746,1</b>	
	<b>Итого за весь период</b>		<b>511,02</b>	<b>522,2</b>	<b>2232,3</b>	<b>15444,1</b>	

	Среднее значение за период		51,1	52,2	223,2	1544,4	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			85 %	86 %	85 %	86%	