



*Гусев Г. А.*  
*Гусев*

Утверждаю:

Руководитель (ИП)

Шкуронатов И.А.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ  
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
НА 2023-2024 год

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Икра кабачковая	50	1	4,5	4,25	61	А.И.Здобнов 2005год
Яйцо отварное	1штг/40	5,12	4,6	0,28	63	Могилевский 2017год №209
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могилевский
Чай с сахаром	180	0,06	0,012	13,2	54	Могилевский 2017год №376
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	7,71	12,18	15,13	176,95	Могилевский 2017год №3
Всего за завтрак	355	16,17	21,53	47,44	426,35	
2 Завтрак						
Фрукты свежие	100	1,4	1,3	12,1	66	Могилевский 2017год
Обед						
Суп "Крестьянский"	200	2,11	5,14	13,21	117,75	Могилевский 2017год №98
Жаркое по-домашнему из птицы	150	13,89	15,51	14,21	252,86	Могилевский 2017год №276
Салат из отварной моркови с зеленым горошком	50	0,86	2,06	5,02	41,92	Азбука питания 2002 год №30
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могилевский
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могилевский
Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,4	0,012	24,99	101,7	Могилевский 2017год №349
Всего за обед	650	21,77	23,34	90,67	675,43	
Полдник						
Булочка домашняя	70	4,95	5,26	36,04	213,29	Могилевский 2017год №409
Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	122,4	Могилевский 2017год №389
Всего за полдник	250	5,49	5,62	65,38	335,69	
Итого за первый день	1355	44,83	51,79	215,59	1503,47	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Макаронны отварные с сахаром и маслом	150	5,85	4,24	40,01	225,14	Могильный 2017год №202
Кофейный напиток	180	0	0	18	68,22	Могильный 2017год №381
Вафли	60	2,04	18,12	38,82	323,4	Могильный
Всего за завтрак	390	7,89	22,36	96,83	616,76	

2 Завтрак

Свежие фрукты	100	0,75	2,25	31,5	144	Могильный
---------------	-----	------	------	------	-----	-----------

Обед

Суп картофельный	200	2,34	2,83	16,87	114	Могильный 2017год №97
Котлета из мяса	70	12,27	14,55	8,06	212,92	Могильный 2017 год №268
Рис отварной с овощами	130	4,14	6,37	40,08	237,68	Ланшина 2004год №511
Салат из свеклы с соевыми огурцами	50	0,82	3,05	4,63	48,86	Могильный 2012год №36
Напиток из лимонов	180	0,12	0,012	21,98	86,4	Коровка 2008год №282
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	700	24,2	27,43	124,86	861,06	

Полдник

Запеканка из творога с морковью и со сметаной	80/10	8,33	7,9	26,17	209,14	Могильный 2017год №234
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,83	106,74	Могильный 2017год №382
Всего за полдник	270	12	11,09	42	315,88	
Итого за второй день	1460	44,84	63,13	295,19	1937,7	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Каша молочная манная с яблоками	150	4,1	4,45	21,93	144	Могильный 2012год №179
Чай с сахаром	180	0,06	0,012	13,2	54	Могильный 2017год №376
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	370	6,61	12,01	49,75	334	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	1,4	1,3	12,1	66	Могильный
---------------	-----	-----	-----	------	----	-----------

Обед

Суп "Харчо" с куриным мясом	200/10	3,98	4,95	17,04	122,27	Могильный 2017год №101
Рыба тушеная в томате с овощами	70(140)	14,52	8,03	7,51	160,29	Лябука твстаня 2002год №21
Картофельное пюре	130	2,93	8,66	17	163,43	Могильный 2017год №128

Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	122,4	Могильный 2017год №389
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	650	26,48	22,62	104,13	729,59	

Полдник

Блинчики со сгущ.молоком	60/15	3,26	1,85	20,23	111	Могильный 2017год №447
Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,41	14,35	90,54	Могильный 2017год №379
Всего за полдник	255	6,12	4,26	34,58	201,54	
Итого за третий день	1375	40,61	40,19	200,56	1331,13	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Каша молочная овсяная	150	5,87	9,62	25,7	213,75	Могильный 2017год №182
Кофейный напиток	180	0	0	18	68,22	Могильный 2017год №381
Печенье	30	2,25	3,54	22,32	130,8	Могильный
Всего за завтрак	360	8,12	13,16	66,02	412,77	

2 Завтрак

Фрукты свежие	150	1,4	1,3	12,1	66	Могильный
---------------	-----	-----	-----	------	----	-----------

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,57	2,78	15,69	109	Могильный 2017год №112
Цинов из мяса птицы	150	12,71	7,85	26,8	229	Могильный 2017год №291
Винегрет овощной	50	0,65	3,21	5,74	54,75	Могильный 2012год №45
Кнессель из сока фруктового	180	1,25	0	38,16	150,24	Могильный 2017год №648
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	650	21,69	14,46	119,63	704,19	

Полдник

Пирожки с повидлом	60	3,37	5,04	39,06	205,72	Могильный 2017год №409
Ряженка	180	2,8	5,58	3,72	78,12	Могильный 2017год №401
Всего за полдник	240	6,17	10,62	42,78	283,84	
Итого за четвертый день	1400	37,38	39,54	240,53	1466,8	

ДЕНЬ 5

Завтрак

--	--	--	--	--	--	--



Каша "Артемовская" с маслом и сахаром	150	6,84	8,01	50,04	299	Могильный 2017год №168
Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,41	14,35	90,54	Могильный 2017год №379
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	370	12,15	17,97	79,01	525,54	

2 Завтрак

Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	Могильный 2012год №399
---------------	-----	------	-----	-------	-----	---------------------------

Обед

Щи со свежей капустой	200	1,77	4,95	7,9	89,75	Могильный 2017год №88
Суфле куриное	70	13,21	14,19	2,45	190	Могильный 2012год №310
Макаронны отварные с овощами	130	39,66	0,94	26,5	116,02	А.И.Здобнов 2005год №47
Салат из отварной свеклы	50	0,83	4,23	2,53	47,5	Могильный 2017год №52
Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,4	0,012	24,99	101,7	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	700	60,38	24,942	97,61	706,17	

Полдник

Оладьи с повидлом	60/10	4,22	4,18	25,93	158,18	Могильный 2017год №401
Чай с сахаром	180	0,06	0,012	13,2	54	Могильный 2017год №376
Всего за полдник	250	4,28	4,19	39,13	212,18	
Итого за пятый день	1470	77,26	43,212	240,2	1545,89	

ДЕНЬ 6

Завтрак

Омлет натуральный	80	7,19	12,8	1,36	149,33	Могильный 2017год №210
Чай с сахаром	180	0,06	0,012	13,2	54	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Бутерброд с маслом	30/10	7,51	12,18	15,13	176,95	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	330	17,04	25,23	44,27	451,68	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	1,26	0,28	14,58	98	Могильный
---------------	-----	------	------	-------	----	-----------

Обед

Суп гороховый	200	5,49	5,27	16,54	18,25	Могильный 2017год №102
Тефтели из мяса говядины	70	17,14	14,39	3,23	210	Могильный 2017 год №279

Картофельное пюре	130	2,93	8,66	17	163,43	Могильный 2017год№128
Салат "Витаминный"	50	0,78	3,42	5,81	56,96	Могильный 2012год
Кисель из сока фруктового	180	1,25	0	38,16	150,24	Могильный 2017год№648
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	700	32,1	32,36	113,98	760,08	

Полдник

Пшошка	60	3,17	3,61	24,98	144,75	Могильный 2012год №474
Кофейный напиток	180	0	0	18	68,22	Могильный 2017год№381
Всего за полдник	240	3,17	3,61	42,98	212,97	
Итого за шестой день	1370	43,39	63,2	224,19	1535,73	

ДЕНЬ 7

Завтрак

Каша вязкая рисовая с йогуртом	150	4,59	5,89	40,07	232	Могильный 2012 год №176
Чай с лимоном	180	0,11	0,012	13,8	55,8	Могильный 2017 год №377
Бутерброд с маслом/сыром	30/10/15	7,71	12,18	15,13	176,95	Могильный 2017год№3
Всего за завтрак	385	12,41	18,08	69	464,75	

2 Завтрак

Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	Могильный 2012год №399
---------------	-----	------	-----	-------	-----	---------------------------

Обед

Суп с клецками	200	3	2,63	13,47	89,55	Азбука питания 2002год№6
Птица тушеная с овощами	150	13,06	11,56	12,9	208	Могильный 2017год №292
Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,4	0,012	24,99	101,7	Могильный 2017год№349
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	600	20,97	14,82	84,6	560,45	

Полдник

Сырники из творога со сметаной	80/15	15,1	17,44	9,78	256	Могильный 2017год №219
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,83	106,74	Могильный 2017год№382
Всего за полдник	275	18,77	20,63	25,61	362,74	
Итого за седьмой день	1410	52,6	53,83	203,66	1489,94	

ДЕНЬ 8

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,28	2,85	10,77	90	Могильный 2017год №120
Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,41	14,35	90,54	Могильный 2017год №379
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	370	8,59	12,81	39,74	316,54	

2 Завтрак

Фрукты свежие	150	0,75	2,25	31,5	144	Могильный
---------------	-----	------	------	------	-----	-----------

Обед

Борщ с фасолью со сметаной	200/5	2,85	4,1	11,34	102,2	Могильный 2017год №84
Печень говяжья по-строгановски	80	15,6	11,3	3,52	171	Могильный 2017год №255
Каша пшеничная	130	3,85	3,85	23,68	144,65	Могильный 2012год №168
Салат из капусты с морковью	50	0,66	4,03	4,25	53,9	Льбука питания 2002год №27
Напиток из лимонов	180	0,12	0,012	21,98	86,4	Коровка 2008год №282
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	715	27,59	23,91	98,01	719,35	

Полдник

Сельдь с картофелем	80	5,36	6,3	11,94	124	Могильный 2017год №110
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Чай с лимоном	180	0,11	0,012	13,8	55,8	Могильный 2017год №377
Всего за полдник	290	7,75	6,55	40,32	251,2	
Итого за восьмой день	1525	44,68	45,52	209,57	1431,09	

ДЕНЬ 9

Завтрак

Суп молочный гречневый	150	2,23	2,68	4,61	53,4	Могильный 2017год №121
Чай с сахаром	180	0,06	0,012	13,2	54	Могильный 2017год №376
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	370	4,74	10,24	32,43	243,4	

2 Завтрак

Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	Могильный
---------------	-----	------	-----	-------	-----	-----------

Обед

Суп картофельный с крупой (перловый)	200	1,97	2,71	12,11	85,75	Могильный 2017год №101
Капуста тушеная с мясом птицы	150	12,6	6,15	7,8	137,18	№54-27м стр137



Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,4	0,012	24,99	101,7	Могильный 2017 год №349
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	600	19,48	9,492	78,14	485,83	

Полдник

Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	Могильный 2017 год №410
Ряженка	180	2,8	5,58	3,72	78,12	Могильный 2017 год №382
Всего за полдник	255	12,02	11,06	32,9	280,12	
Итого за девятый день	1375	36,69	31,092	167,92	1111,35	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша "Дружба"	150	4,92	6,25	26,312	180,83	Льбука питания 2002 год №46
Чай с сахаром	180	0,06	0,012	13,2	54	Могильный 2017 год №376
Бутерброд с маслом/сыром	30/10/15	7,71	12,18	15,13	176,95	Могильный 2017 год №3
Всего за завтрак	385	12,69	18,44	54,64	411,78	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	1,26	0,28	14,58	98	Могильный
---------------	-----	------	------	-------	----	-----------

Обед

Свекольник со сметаной	200/5	1,54	5,07	8,04	83,33	Льбука питания 2002 год №4
Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229	Могильный 2017 год №291
Салат из квашеной капусты	50	0,78	3	4,8	50,4	Могильный 2017 год №47
Напиток из лимонов	180	0,12	0,012	21,98	86,4	Коровка 2008 год №282
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	655	19,66	16,552	94,86	610,33	

Полдник

Пряники	60	2,4	1,4	38,9	175	Могильный
Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	122,4	Могильный
Всего за полдник	240	2,94	1,76	68,24	297,4	
Итого за десятый день	1380	36,55	37,032	232,32	1417,51	
Среднее значение за период	1412	45,883	46,854	222,973	1477,061	