

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

МДОУ детский сад №3

 Е. Н. Павлова

Приказ № 57 от 28.10.2022



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МДОУ детский сад №3**

2022

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Меню	Выход/гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит. «С»/ 100 гр.	№ Тех. карты
Завтрак	Макаронник	200	8,24	10,28	46,42	310,96	-	№53
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13,0	49,28	3,0	№68
	Печенье (вафли)	30	4,16	2,08	30,7	183,2	-	№43
2ой завтрак	Снежок 2,5%	150	4,47	3,76	15,04	114,24	-	-
Обед	Огурец соленый	50	-	-	1,5	6,0	-	№62
	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	200	4,1	4,28	12,9	106,6	2,33	№8
	Жаркое по-домашнему	150	7,97	8,15	14,55	182,81	2,05	№15
	Компот с\ф	200	1,04	-	26,96	107,44	0,4	№72
	Хлеб ржаной	40	2,88	1,7	17,6	87,6	-	№31
Уплотненный полдник	Фрукты (яблоко)	100	0,4	-	9,8	47,0	19,5	№77
	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	6,04	9,96	31,32	239,39	0,45	№50
	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112,0	-	№67
	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110,0	-	№»32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,94	51,35	247,27	1654,47	27,73	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
ВТОРНИК

Прием пищи	Меню	Выход/гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит. «С»/ 100 гр.	№ Тех. карты
Завтрак	Каша геркулесовая	200	8,80	12,55	33,31	266,2	-	№9
	Булка с маслом	80	4,16	9,31	25,36	143,8	-	№1
	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,54	№70
2ой завтрак	Сок	150	-	-	16,8	67,2	-	-
Обед	Салат из свежих помидор с репчатым луком и раст. маслом	50	0,55	3,58	2,25	43,35	17,64	№57
	Суп крестьянский на костно-мясном бульоне	200	9,94	8,87	16,08	285,6	5,8	№31
	Голубцы ленивые с мясом	200	14,06	13,78	19,46	296,7	5,2	№10
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	1,6	№73
	Хлеб ржаной	40	2,88	1,7	17,6	87,6	-	№31
Уплотненный полдник	Оладьи с повидлом	200	9,55	6,28	14,3	215,9	-	№53
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13,0	49,28	3,0	№68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		93,63	73,29	198,38	1691,83	33,78	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
СРЕДА								
Прием пищи	Меню	Выход/гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит. «С»/100 гр.	№ Тех. карты
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,45	№46
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13,0	49,28	3,0	№68
	Бутерброд с маслом	45	2,75	8,5	16,45	153,0	-	№34
2ой завтрак	Сок	150	-	-	16,8	67,2	-	-
Обед	Борщ с капустой, с мясо и сметаной	200	2,8	4,7	7,8	93,6	7,8	№1
	Греча отварная	150	7,64	10,95	7,77	206,6	-	№15
	Гуляш мясной	70	18,56	16,28	27,77	283,79	0,4	№38
	Кисель из повидла	200	-	-	38,4	150,0	0,92	№75
	Хлеб ржаной	40	2,88	1,7	17,6	87,6	-	№31
Уплотненный полдник	Фрукты (яблоко)	100	0,4	-	9,8	47,0	19,5	№77
	Сырники с изюмом	200	38,64	11,68	44,68	390,8	0,37	№40
	Повидло	30	-	-	18,3	72,0	-	№84
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13,0	49,28	3,0	№68
	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110,0	-	№32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		85,67	72,03	276,51	1985,09	35,44	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Меню	Выход/гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит. «С»/ 100 гр.	№ Тех. карты
Завтрак	Каша вязкая кукурузная молочная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,3	№47
	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	5,0	21,4	145,34	3,68	№71
	Бутерброд с сыром	50	5,82	12,37	13,38	190,39	0,53	№33
2ой завтрак	Снежок 2,5%	150	4,47	3,76	15,04	114,24	-	-
Обед	Салат из свежей капусты и моркови с раст. маслом	50	0,83	3,55	2,46	45,39	25,76	№4
	Суп рыбный	200	13,94	0,75	9,42	117,64	2,95	№9
	Картофельное пюре	150	3,26	4,68	8,04	123,9	2,09	№11
	Котлета рубленая	50	7,77	5,89	8,09	115,84	0,15	№29
	Компот с\ф	200	1,04	-	26,96	107,44	0,4	№72
	Хлеб ржаной	40	2,88	1,7	17,6	87,6	-	№31
Уплотненный полдник	Фрукты (яблоко)	100	0,4	-	9,8	47,0	19,5	№77
	Капуста тушенная	200	4,24	8,96	9,3	159,6	19,0	№158
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13,0	49,28	3,0	№68
	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110,0	-	№32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,53	59,47	209,05	1657,58	77,36	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
ПЯТНИЦА

Прием пищи	Меню	Выход/гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит. «С»/100 гр.	№ Тех. карты
Завтрак	Каша манная с маслом	200	6,04	7,8	30,3	216,6	0,2	№51
	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,54	№70
	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110,0	-	№32
2ой завтрак	Кефир 2,5%	150	3,75	4,23	5,97	75,75	-	-
Обед	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	50	0,43	3,55	1,3	38,6	9,45	№56
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,56	2,56	14,12	108,28	3,3	№6
	Блинчики	150	4,67	2,51	35,85	185,45	-	№37
	Молоко сгущенное	50	1,8	3,4	11,15	83,05	0,7	№38
	Кисель из повидла	200	-	-	38,4	150,0	0,92	№75
	Хлеб ржаной	40	2,88	1,7	17,6	87,6	-	№31
Уплотненный полдник	Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	20,49	13,56	14,88	271,99	0,39	№39
	Соус сметанный сладкий	50	183,0	2,76	3,96	66,81	0,26	№64
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	2,03	№82
	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110,0	-	№32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,55	52,89	247,73	1726,53	17,79	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
ВТОРНИК								
Прием пищи	Меню	Выход/гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит. «С»/ 100 гр.	№ Тех. карты
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,08	10,36	40,18	289,98	0,81	№49
	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	5,0	21,4	145,34	3,68	№71
	Бутерброд с сыром	40\10	5,82	12,37	13,38	190,39	0,53	№33
2ой завтрак	Сок	150	-	-	16,8	67,2	-	-
Обед	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	50	0,43	3,55	1,3	38,6	9,45	№56
	Суп овсяный с мясом и сметаной	200	4,0	2,56	10,7	101,56	1,99	№10
	Свекла тушеная	150	2,45	4,5	12,26	102,81	1,27	№14
	Котлета рубленая	50	7,77	5,89	8,04	115,84	0,15	№29
	Кисель из повидла	200	-	-	38,4	150,0	0,92	№75
	Хлеб ржаной	40	2,88	1,7	17,6	87,6	-	№31
Уплотненный полдник	Запеканка рисовая с повидлом	180	8,3	8,41	50,7	302,3	0,33	№44
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	2,03	№82
	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110,0	-	№32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		65,33	52,24	272,03	1708,45	22,33	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ  
СРЕДА

Прием пищи	Меню	Выход/гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит. «С»/100 гр.	№ Тех. карты
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,45	№52
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13,0	49,28	3,0	№68
	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110,0	-	№32
2ой завтрак	Снежок 2,5%	150	4,47	3,76	15,04	114,24	-	-
Обед	Свекольник с мясом и сметаной	200	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	№5
	Тефтели мясо-крупяные	150	18,96	14,24	9,71	253,1	0,8	№16
	Соус томатный с маслом сливочным	50	0,62	1,5	4,89	35,61	2,21	№65
	Компот из св. фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	1,6	№73
	Хлеб ржаной	40	2,88	1,7	17,6	87,6	-	№31
Уплотненный полдник	Фрукты (яблоко)	100	0,4	-	9,8	47,0	19,5	№77
	Сырники с изюмом	200	38,64	11,68	44,68	390,8	0,37	№40
	Соус сметанный сладкий	50	1,83	2,76	3,96	66,81	0,26	№64
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13,0	49,28	3,0	№68
	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110,0	-	№32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		93,34	66,76	225,17	1722,37	39,16	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ  
ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Меню	Выход/гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит. «С»/ 100 гр.	№ Тех. карты
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,45	№46
	Какао напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,54	№70
	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110,0	-	№32
2ой завтрак	Сок	150			16,8	67,2	-	-
Обед	Салат из св. помидор и огурцов с раст. маслом	50	0,49	3,57	1,9	47,15	14,2	№58
	Рассольник с мясом и сметаной	200	3,2	4,8	16,7	116,1	6,57	2
	Плов из говядины	200	14,8	16,6	36,8	348,0	0,5	№21
	Компот с\ф	200	1,04	-	26,96	107,44	0,4	№72
	Хлеб ржаной	40	2,88	1,7	17,6	87,6	-	№31
Уплотненный полдник	Фрукты (яблоко)	100	0,4	-	9,8	47,0	19,5	№77
	Винегрет овощной	150	1,89	15,21	12,48	194,4	13,25	№61
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13,0	49,28	3,0	№68
	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110,0	-	№32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,54	65,12	238,82	1678,93	58,41	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ  
ПЯТНИЦА

Прием пищи	Меню	Выход/гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит. «С»/ 100 гр.	№ Тех. карты
Завтрак	Яйцо отварное	50	6,35	3,75	0,35	78,50	-	№25
	Чай с сахаром и лимоном	20	0,22	4,06	13,3	52,58	3,0	№68
	Бутерброд с маслом	40\5	2,75	8,5	16,45	153,0	-	№34
2ой завтрак	Снежок 2,5%	150	4,47	3,76	15,04	114,24	-	-
Обед	Салат из капусты и моркови с раст. маслом	50	0,83	3,55	2,46	45,39	25,76	№4
	Вермишель в молоке	200	7,4	10,8	32,8	274,2	0,3	№3
	Пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04	123,9	2,09	№11
	Рыба припущенная в молоке	50	4,21	2,87	20,95	49,0	0,5	№26
	Кисель из повидла	200	-	-	38,4	150,0	0,92	№75
	Хлеб ржаной	40	2,88	1,7	17,6	87,6	-	№31
Уплотненный полдник	Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	25,52	17,78	27,64	383,5	0,39	№39
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	11,68	98,7	-	№-
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13,0	49,28	3,30	№68
	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,98	110,0	-	№32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		64,09	68,74	237,69	1742,89	35,96	