

Утверждено

На Совете по питанию

№ 3 от «28» февраля 2022

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 10

\_\_\_\_\_ Глушкова С.А.

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(лето)

Для воспитанников от 1 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1	1-Й ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Каша рисовая с курагой и яблоками	80	1,8	2,7	22,0	120,2	414
	Батон	20	1,5	0,2	9,3	45,2	1
	Сыр (порциями)	7	1,6	2,0	0,0	24,7	12
	Чай	150	0,1	0,0	5,2	21,4	393
Итого за завтрак			5	4,9	41,4	211,5	
2-ЗАВТРАК	Свежие фрукты	110	0,4	0,4	9,5	45,5	14
ОБЕД	Суп гороховый	150	2,3	2,1	8,2	62,1	99
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	15
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	9,5	45,0	2
	Макароны отварные	70	2,1	2,7	13,3	86,3	317
	Гуляш из отварного мяса	55	8,9	9,5	3,2	134,7	277
	Салат «Витаминный»	45	1,1	1,9	3,0	35,0	10

	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,0	15,1	62,7	376
Итого за обед			1,4	16,6	18,1	487	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с картофелем и печенью	80	11,1	5,4	26,9	207,6	451
	Кофейный напиток с молоком	190	3,7	2,9	11,8	88,5	392
Итого за полдник			14,8	8,3	38,7	296,1	
Итого за день			16,2	30,2	104,7	1040,1	
	<b>2-Й ДЕНЬ</b>						
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	180	5,8	6,8	17,1	152,8	413
	Яйцо отварное	40	4,3	3,9	0,2	53,4	213
	Батон	20	1,5	0,2	9,3	45,2	1
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	13
	Чай	150	0,1	0,0	5,2	21,4	393
Итого за завтрак			11,8	19,2	31,9	347,6	
2-Й ЗАВТРАК	Кефир	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435
	Кондитерское изделие	20	0,6	0,7	15,5	70,8	3
Итого за 2-й завтрак			5	4,5	21,5	150,3	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5,7	6,1	6,8	105,1	83

	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	15
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	9,5	45,0	2
	Пюре гороховое	75	4,5	1,9	9,3	72,3	323
	Рыба тушеная с овощами	80	8,8	3,5	3,8	82,4	60
	Свежие овощи	45	0,4	0,0	0,8	5,7	7
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,8	36,7	373
Итого за Обед			22,9	12,0	51,7	408,4	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые из творога	110	17,3	3,2	16,4	167,2	237
	Соус сметанный	30	0,9	3,4	5,9	58,0	371
	Кофейный напиток	190	3,1	2,4	10,9	78,0	395
Итого за полдник			21,3	9,0	33,2	303,2	
Итого за день			61,0	44,7	138,3	1209,5	
	<b>3-Й ДЕНЬ</b>						
ЗАВТРАК	Омлет	90	7,6	8,6	2,8	119,4	215
	Горошек зеленый	30	0,6	0,0	1,3	7,8	25
	Батон	20	1,5	0,2	9,3	45,2	1
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	13
	Какао с молоком	190	3,0	2,4	9,8	73,4	395
Итого за завтрак			12,8	19,5	23,3	320,6	
2-Й ЗАВТРАК	Свежие фрукты	110	0,4	0,4	9,5	45,5	14
ОБЕД	Борщ с мясом	150	7,0	6,1	10,1	123,9	57

	<b>говядины</b>						
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,0	61,2	15
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	9,5	45,0	2
	Пюре картофельное	120	2,2	2,3	16,6	95,9	321
	Тефтели из печени в сметанном соусе	60	12,7	9,2	7,4	179,1	261
	Свежие овощи	45	0,6	1,9	3,0	32,6	33
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,8	36,7	373
Итого за обед			26,0	20,0	68,1	574,4	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,6	6,3	17,9	150,7	93
	Чай	150	0,1	0,0	5,2	21,2	393
Итого за полдник			5,7	6,3	23,1	171,9	
Итого за день			44,9	46,2	124,0	1112,4	
	<b>4-Й ДЕНЬ</b>						
ЗАВТРАК	Запеканка творожно-манная	100	18,5	4,9	13,6	173,7	237
	Соус сметанный	30	0,8	3,4	5,2	54,8	371
	Батон	20	1,5	0,2	9,3	45,2	1
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	13
	Какао на молоке	190	5,2	4,4	13,4	115,3	397
Итого за завтрак			26,1	21,2	41,6	463,8	
2-Й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	16,3	74,2	399

	Кондитерское изделие	20	0,6	0,7	15,5	70,8	3
ОБЕД	Суп рыбный	150	2,3	2,4	12,1	79,6	99
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	15
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	9,5	45,0	2
	Плов с мясом	120	10,1	11,1	16,7	207,6	304
	Салат из свежих овощей	45	0,9	1,9	4,7	39,5	33
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,0	15,1	62,7	376
Итого за обед			17,0	15,8	70,8	495,6	
ПОЛДНИК	Картофель запеченный	180	2,0	4,9	16,5	119,0	321
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	9,5	45,0	2
	Сок томатный	150	1,2	0,0	14,3	65,5	399
Итого за полдник			4,6	5,0	40,3	229,5	
Итого за день			48,5	42,2	169,0	1263,1	
	<b>5-Й ДЕНЬ</b>						
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	180	5,5	6,2	18,1	150,2	416
	Батон	20	1,5	0,2	9,3	45,2	1
	Сыр (порциями)	7	1,6	2,0	0,0	24,7	12
	Яйцо отварное	40	4,3	3,9	0,2	53,4	213
	Чай	150	0,1	0,0	5,2	21,2	393
Итого за завтрак			13,0	12,3	32,8	294,7	
2-Й ЗАВТРАК	Свежие фрукты	110	0,4	0,4	9,5	45,5	14

ОБЕД	Суп картофельный с клецками и курицей	150	6,2	6,0	10,8	122,5	85
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	15
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	9,5	45,0	2
	Жаркое по-домашнему	160	10,4	10,3	16,8	202,9	276
	Свежие овощи	40	0,5	0,0	1,1	6,1	7
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,8	36,7	373
Итого за обед			20,6	16,8	59,7	474,4	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с яблоками	90	4,7	4,1	35,1	195,7	454
	Кефир	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435
Итого за полдник			9,1	7,9	41,1	275,2	
Итого за день			43,1	37,4	143,1	1089,8	
НЕДЕЛЯ 2							
	<b>6-Й ДЕНЬ</b>						
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	80	3,9	5,0	13,3	115,2	206
	Икра кабачковая консервированная	30	0,5	2,5	2,2	33,9	4
	Батон	20	1,5	0,2	9,3	45,2	1
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	13
	Чай	150	0,1	0,0	5,2	21,4	393
Итого за завтрак			6,1	16,0	30,1	290,5	
2-Й ЗАВТРАК	Свежие фрукты	110	0,4	0,4	9,5	45,5	14

ОБЕД	Суп фасолевый	150	1,4	2,1	5,8	47,2	107
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	15
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	9,2	43,7	2
	Каша перловая рассыпчатая	80	1,6	1,8	11,5	69,0	323
	Суфле из печени	100	14,5	7,6	3,4	154,2	11
	Салат из свежих овощей	70	1,3	2,0	7,1	51,7	56
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,8	36,7	373
Итого за обед			22,3	14,0	58,5	463,7	
ПОЛДНИК	Картофель запеченный	180	2,0	4,9	16,5	119,0	26
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	9,2	43,7	2
	Сок томатный	150	1,2	0,0	14,3	65,5	392
Итого за полдник			10,9	8,1	41,4	287,2	
Итого за день			39,7	38,5	139,5	1086,9	
	<b>7-Й ДЕНЬ</b>						
ЗАВТРАК	Запеканка творожно-геркулесовая со сгущенным молоком	100	19,8	6,7	19,8	219,8	237
	Батон	20	1,5	0,2	9,3	45,2	1
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	13
	Кофейный напиток с молоком	190	3,1	2,4	10,9	78,0	395
Итого за			25,4	17,6	40,1	417,8	

завтрак							
2-Й ЗАВТРАК	Кефир	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435
	Кондитерское изделие	30	0,5	2,8	19,3	104,7	3
Итого за 2-й завтрак			4,9	6,6	25,3	184,2	
ОБЕД	Суп-лапша	150	4,8	4,9	9,3	101,0	106
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	15
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	9,2	43,7	2
	Птица отварная	90	15,0	12,9	0,0	176,7	307
	Капуста тушеная	110	3,0	3,0	10,1	82,3	131
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,0	15,1	62,7	376
Итого за обед			26,5	21,2	56,4	527,6	
ПОЛДНИК	Каша молочная пшеничная	180	5,7	6,4	18,0	152,4	92
	Чай	150	0,1	0,0	5,2	21,4	393
Итого за полдник			5,8	6,4	23,2	173,8	
Итого за день			61,7	51,8	145,0	1303,4	
	<b>8-Й ДЕНЬ</b>						
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	180	5,8	6,5	16,5	147,4	27
	Яйцо отварное	40	4,9	4,5	0,3	61,3	213
	Батон	20	1,5	0,2	9,3	45,2	1
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	13
	Чай	150	0,1	0,0	5,2	21,4	393

Итого за завтрак			12,4	19,5	31,4	350,1	
2-Й ЗАВТРАК	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,5	45,5	14
ОБЕД	Суп харчо	150	1,4	2,0	9,6	63,2	17
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	15
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	9,2	43,7	2
	Запеканка картофельно-мясная	125	12,2	14,0	15,5	237,0	299
	Соус сметанный	30	0,9	3,4	4,0	50,2	371
	Салат «Витаминный»	45	0,4	0,0	0,8	5,9	7
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,8	36,7	373
Итого за обед			18,4	19,9	60,6	497,9	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	90	7,0	3,4	30,4	178,4	453
	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,0	78,6	395
Итого за полдник			11,3	7,1	37,4	257,0	
Итого за день			42,5	46,9	138,9	1150,5	
	<b>9-Й ДЕНЬ</b>						
ЗАВТРАК	Омлет	90	7,6	8,6	2,8	119,4	215
	Икра кабачковая консервированная	30	0,5	2,5	2,2	33,9	4
	Батон	20	1,5	0,2	9,0	43,8	1
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	13
	Какао с молоком	190	3,0	2,4	9,8	73,3	395

Итого за завтрак			12,7	22,0	23,9	345,2	
2-Й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	16,3	74,2	399
	Кондитерское изделие	20	1,5	1,9	14,6	81,4	3
Итого за 2-й завтрак			2,3	2,1	30,9	155,6	
ОБЕД	Суп гречневый	150	1,6	2,1	9,0	61,8	76
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	15
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	9,2	43,7	2
	Рыба тушеная с овощами	80	9,9	3,5	3,8	87,8	60
	Овощи свежие	45	0,4	0,0	0,8	5,9	7
	Каша пшенная с маслом	80	1,9	2,1	12,1	75,4	323
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,0	15,1	62,7	376
Итого за обед			17,5	8,1	62,7	398,5	
ПОЛДНИК	Каша молочная геркулесовая	180	5,8	6,8	17,1	152,8	413
	Хлеб с повидлом	30	1,5	0,1	16,2	72,0	2
	Чай	150	0,1	0,0	5,2	21,4	393
Итого за полдник			7,4	6,9	38,5	246,2	
Итого за день			39,9	39,1	156,0	1145,5	
	<b>10-Й ДЕНЬ</b>						
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	180	5,7	6,3	17,8	149,8	413
	Батон	20	1,5	0,2	9,0	43,8	1

	Сыр (порциями)	7	1,6	2,0	0,0	24,7	12
	Чай	150	0,1	0,0	5,2	21,4	393
Итого за завтрак			8,9	8,5	32,0	239,7	
2-Й ЗАВТРАК	Свежие фрукты	110	0,4	0,4	9,5	45,5	14
ОБЕД	Борщ с мясом говядины	150	7,0	6,1	10,1	123,9	57
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	15
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	9,2	43,7	2
	Икра кабачковая (баклажанная)	90	2,1	2,0	9,2	64,9	51
	Котлета мясная	55	10,3	8,6	10,7	160,4	272
	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	16,8	76,5	399
Итого за обед			23,6	17,3	68,7	530,6	
ПОЛДНИК	Булочка	90	4,9	3,3	30,1	167,7	454
	Кефир	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435
Итого за полдник			9,3	7,1	36,1	247,2	
Итого за день			42,2	33,3	146,3	1063,0	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 10  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН, Глушкова Светлана Алексеевна, Заведующий  
18.07.2022 11:48 (MSK), Сертификат № 91E5B10E0A545671DD4EA476B94F2645