

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 3-х до 7-ми 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	100	2,5	3,5	31,2	167,7	414
	Батон	25	2,0	0,3	12,3	59,5	1
	Сыр (порциями)	12	2,4	3,1	0,0	38,5	12
	Чай	180	0,1	0,0	8,1	32,9	393
Итого за завтрак			7,0	6,9	51,6	298,6	
2-ЗАВТРАК	Сок фруктовый	188	0,9	0,2	20,5	93,0	399
ОБЕД	Суп гороховый	200	2,9	2,2	9,9	71,4	99
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,3	16,3	78,3	15
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2	2
	Макароны отварные	100	3,3	3,7	19,9	125,9	317
	Гуляш из	75	11,3	11,6	4,8	169,4	277

	отварного мяса						
	Салат «Витаминный»	65	1,5	2,0	4,2	42,2	10
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,0	17,1	71,2	376
Итого за обед			23,8	20,8	84,7	617,6	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с картофелем и печенью	100	13,3	7,7	38,0	282,6	451
	Кофейный напиток с молоком	190	3,1	2,4	13,1	87,0	392
Итого за полдник			16,4	10,1	51,1	369,6	
Итого за день			48,1	37,2	207,9	1378,8	
	2-Й ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	200	6,5	7,5	20,9	177,4	413
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213
	Батон	25	2,0	0,3	12,3	59,5	1
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	13
	Чай	200	0,1	0,0	7,1	29,1	393
Итого за завтрак			13,8	20,7	40,7	403,8	
2-Й ЗАВТРАК	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4	435
	Кондитерское изделие	20	0,6	0,7	15,5	70,8	3

Итого за 2-й завтрак			5,8	5,2	22,7	166,2	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,8	6,1	8,8	114,0	83
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,3	15,9	76,3	15
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	2
	Пюре гороховое	80	6,7	3,7	14,0	115,6	323
	Рыба тушеная с овощами	110	9,8	4,5	4,8	100,1	60
	Свежие овощи	50	0,4	0,1	0,9	6,3	7
	Компот из яблок	200	0,1	0,1	9,2	38,7	373
Итого за Обед			27,6	15,0	68,7	522,0	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые из творога	140	19,5	3,4	19,0	186,6	237
	Соус сметанный	50	0,6	4,1	4,3	56,8	371
	Кофейный напиток	190	3,1	2,4	13,1	87,0	395
Итого за полдник			23,2	9,9	36,4	330,4	
Итого за день			70,4	50,8	168,5	1422,4	
	3-Й ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Омлет	130	8,2	10,8	4,0	148,6	215
	Горошек	40	0,8	0,1	1,7	10,4	25

	зеленый						
	Батон	25	2,0	0,3	12,3	59,5	1
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	13
	Какао с молоком	190	3,0	2,4	11,8	81,3	395
Итого за завтрак			14,1	21,9	29,9	374,6	
2-Й ЗАВТРАК	Свежие фрукты	135	0,5	0,5	12,1	57,9	14
ОБЕД	Борщ с мясом говядины	200	6,5	5,5	11,5	123,4	57
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,3	16,3	78,3	15
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2	2
	Пюре картофельное	180	2,5	3,2	17,8	110,3	321
	Тефтели из печени в сметанном соусе	80	16,5	10,7	11,2	226,6	261
	Свежие овощи	65	0,8	1,0	4,0	29,0	33
	Компот из яблок	200	0,1	0,1	9,2	38,7	373
Итого за обед			30,8	21,0	82,6	665,5	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,9	6,9	25,2	190,8	93
	Чай	200	0,1	0,0	7,1	29,1	393
Итого за полдник			7,0	6,9	32,3	219,9	
Итого за			52,4	50,3	156,9	1317,9	

день							
	4-Й ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Запеканка творожно- манная	130	24,6	5,2	14,7	206,2	237
	Соус сметанный	50	0,6	4,1	4,3	56,8	371
	Батон	25	2,0	0,3	12,3	59,5	1
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	13
	Какао на молоке	190	5,5	4,7	15,9	128,4	397
Итого за завтрак			32,8	22,6	47,3	525,7	
2-Й ЗАВТРАК	Напиток	190	0,4	0,0	25,4	105,2	399
	Кондитерское изделие	20	0,6	0,7	15,5	70,8	3
ОБЕД	Суп рыбный	200	1,7	2,3	9,6	66,2	99
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,3	15,9	76,3	15
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	2
	Плов с мясом	180	11,3	12,4	24,2	254,5	304
	Салат из свежих овощей	50	0,9	1,5	5,0	36,7	33
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,0	17,1	71,2	376
Итого за обед			19,1	16,7	86,9	575,9	
ПОЛДНИК	Картофель запеченный	180	2,3	6,5	18,1	140,9	321

	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2	2
	Сок томатный	188	1,5	0,0	17,8	82,1	399
Итого за полдник			5,7	6,7	48,4	282,2	
Итого за день			58,0	46,0	208,0	1489,0	
	5-Й ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	200	5,3	6,8	22,2	174,1	416
	Батон	25	2,0	0,3	12,3	59,5	1
	Сыр (порциями)	12	2,4	3,1	0,0	38,5	12
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213
	Чай	180	0,1	0,0	7,1	29,1	393
Итого за завтрак			15,9	14,8	41,0	364,2	
2-Й ЗАВТРАК	Свежие фрукты	140	0,5	0,5	12,1	57,9	14
ОБЕД	Суп картофельный с клецками и курицей	200	6,2	6,0	10,6	122,2	85
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,3	15,9	76,3	15
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2	2
	Жаркое подомашнему	210	11,9	12,2	18,9	234,1	276
	Свежие овощи	50	0,6	0,0	1,2	6,8	7
	Компот из яблок	200	0,1	0,1	9,2	38,7	373
Итого за обед			23,2	18,8	68,3	537,3	

ПОЛДНИК	Пирожки печеные с яблоками	90	6,3	5,2	51,1	276,1	454
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4	435
Итого за полдник			11,5	9,7	58,3	371,5	
Итого за день			51,1	43,8	180,6	1330,9	
НЕДЕЛЯ 2							
	6-Й ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	110	5,7	6,8	19,9	164,4	206
	Икра кабачковая консервированная	40	0,7	3,4	2,9	45,2	4
	Батон	25	2,0	0,3	12,3	59,5	1
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	13
	Чай	200	0,1	0,0	7,1	29,1	393
Итого за завтрак			8,6	18,8	42,3	373,0	
2-Й ЗАВТРАК	Свежие фрукты	140	0,5	0,5	12,1	57,9	14
ОБЕД	Суп фасолевый	200	1,7	2,1	7,3	55,1	107
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,3	15,9	76,3	15
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2	2
	Каша перловая рассыпчатая	80	2,7	3,5	19,3	119,8	323
	Суфле из	170	18,6	12,4	5,2	225,4	11

	печени						
	Салат из свежих овощей	55	1,5	3,0	7,7	64,5	56
	Компот из яблок	200	0,1	0,1	9,2	38,7	373
Итого за обед			29,0	21,6	77,1	639,0	
ПОЛДНИК	Картофель запеченный	180	2,3	6,5	18,1	140,9	26
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2	2
	Сок томатный	188	1,5	0,0	17,8	82,1	392
Итого за полдник			17,3	12,4	50,4	387,6	
Итого за день			55,4	53,3	181,9	1457,5	
	7-Й ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Запеканка творожно-геркулесовая со сгущенным молоком	130	26,5	7,7	27,3	287,9	237
	Батон	25	2,0	0,3	12,3	59,5	1
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	13
	Кофейный напиток с молоком	190	3,1	2,4	13,1	87,0	395
Итого за завтрак			31,7	18,7	52,8	509,2	
2-Й ЗАВТРАК	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4	435
	Кондитерское изделие	30	0,2	0,0	23,9	97,8	3

Итого за 2-й завтрак			5,4	4,5	31,1	193,2	
ОБЕД	Суп-лапша	200	5,8	5,6	12,8	125,4	106
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,3	15,9	76,3	15
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2	2
	Птица отварная	110	18,2	15,7	0,0	215,1	307
	Капуста тушеная	140	4,3	4,2	13,9	111,6	131
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,0	17,1	71,2	376
Итого за обед			33,1	26,0	72,2	658,8	
ПОЛДНИК	Каша молочная пшенная	200	7,0	7,1	25,4	193,8	92
	Чай	200	0,1	0,0	7,1	29,1	393
Итого за полдник			7,1	7,1	32,5	222,9	
Итого за день			77,3	56,3	188,6	1584,1	
	8-Й ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	200	6,6	7,1	20,1	170,5	27
	Яйцо отварное	40	4,3	3,9	0,2	53,4	213
	Батон	25	2,0	0,3	12,3	59,5	1
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	13
	Чай	180	0,1	0,0	7,1	29,1	393
Итого за завтрак			13,1	19,6	39,8	387,3	

2-Й ЗАВТРАК	Свежие фрукты	140	0,5	0,5	12,1	57,9	14
ОБЕД	Суп харчо	200	2,2	2,1	14,9	88,1	17
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,3	16,3	78,3	15
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	2
	Запеканка картофельно-мясная	170	13,1	15,3	20,0	269,8	299
	Соус сметанный	50	0,6	4,0	1,4	44,0	371
	Салат «Витаминный»	55	0,6	0,0	1,2	6,8	7
	Компот из яблок	200	0,1	0,1	9,2	38,7	373
Итого за обед			21,4	22,0	78,1	596,8	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	100	10,5	5,3	35,8	232,9	453
	Молоко кипяченое	180	5,0	4,4	8,3	94,3	395
Итого за полдник			15,5	9,7	44,1	327,2	
Итого за день			50,5	51,8	174,1	1369,2	
	9-Й ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Омлет	130	8,2	10,8	4,0	148,6	215
	Икра кабачковая консервированная	40	0,7	3,4	2,9	45,2	4
	Батон	25	2,0	0,3	12,3	59,5	1
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	13

	Какао с молоком	190	3,0	2,4	11,8	81,3	395
Итого за завтрак			14,9	26,2	31,1	409,4	
2-Й ЗАВТРАК	Напиток	190	0,4	0,0	25,4	105,2	399
	Кондитерское изделие	20	1,5	1,9	14,6	81,4	3
Итого за 2-й завтрак			1,9	1,9	40,0	186,6	
ОБЕД	Суп гречневый	200	2,0	2,1	12,4	78,5	76
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,3	15,9	76,3	15
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	57,4	2
	Рыба тушеная с овощами	110	13,8	4,5	4,8	115,1	60
	Свежие овощи	50	0,6	0,0	1,2	6,8	7
	Каша пшенная с маслом	90	3,3	4,0	20,3	130,4	323
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,0	17,1	71,2	376
Итого за обед			24,4	11,1	83,8	535,7	
ПОЛДНИК	Каша молочная геркулесовая	200	7,2	7,8	23,9	194,5	413
	Хлеб с повидлом	55	2,0	0,2	29,0	125,6	2
	Чай	180	0,1	0,0	7,1	29,1	393
Итого за полдник			9,3	8,0	60,0	349,2	
Итого за день			49,6	46,2	214,9	1480,9	

	10-Й ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	200	7,0	6,9	24,9	189,3	413
	Батон	25	1,9	0,3	11,9	57,7	1
	Сыр (порциями)	12	2,5	3,2	0,0	39,7	12
	Чай	200	0,1	0,0	7,1	29,1	393
Итого за завтрак			11,5	10,4	43,9	315,8	
2-Й ЗАВТРАК	Свежие фрукты	140	0,5	0,5	12,1	57,9	14
ОБЕД	Борщ с мясом говядины	200	6,5	5,5	11,8	124,9	57
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,3	16,3	78,3	15
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	57,4	2
	Икра кабачковая (баклажанная)	120	2,9	4,2	12,8	101,2	51
	Котлета мясная	75	13,7	12,7	7,7	199,6	272
	Сок фруктовый	188	0,9	0,2	20,5	93,0	399
Итого за обед			28,3	23,1	81,2	654,4	
ПОЛДНИК	Булочка	100	6,4	5,3	35,3	214,4	454
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4	435
Итого за полдник			11,6	9,8	42,5	309,8	
Итого за день			51,9	43,8	179,7	1337,9	