

Утверждено
На Совете по питанию
№ 3 от «28» февраля 2022

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 10
Глушкова С.А.
Приказ № 37 от 28,02,2022

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(весна) от 3 до 7 лет

С 10.5 часовым пребыванием детей в ДОО

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 с лимоном	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 отварного мяса	75	11,3	11,6	4,8	169,4	277
	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 с лимоном	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	200	5,8	6,1	8,8	114,0	83

	фрикадельками						
	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
	Соленые 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 зеленый	40	0,8	0,1	1,7	10,4	25
	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	Яблоко	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
	Салат из моркови с чесноком	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 с лимоном	200	0,1	0,0	7,1	29,1	393
Итого за полдник			7,0	6,9	32,3	219,9	
Итого за день			52,4	50,3	156,9	1317,9	
	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
ОБЕД	Суп гречневый	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 свеклы с чесноком	65	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 с лимоном	180	0,1	0,0	7,1	29,1	393
Итого за завтрак			15,9	14,8	41,0	364,2	
2-Й ЗАВТРАК	Яблоко	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 по-домашнему	210	11,9	12,2	18,9	234,1	276
	Овощи соленые	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 повидлом	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 с лимоном	200	0,1	0,0	7,1	29,1	393
Итого за завтрак			8,6	18,8	42,3	373,0	
2-Й ЗАВТРАК	Яблоко	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 печени	170	18,6	12,4	5,2	225,4	11
	Икра свекольная	100	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
	Сельдь с луком	70	11,6	5,7	2,0	105,4	231
	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 пшениная	200	7,0	7,1	25,4	193,8	92
	Чай с лимоном	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 с лимоном	180	0,1	0,0	7,1	29,1	393
Итого за завтрак			13,1	19,6	39,8	387,3	
2-Й ЗАВТРАК	Яблоко	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
	Овощи соленые	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			21,4	22,0	78,1	596,8	

обед							
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	100	10,5	5,3	35,8	232,9	453
	Молоко кипяченное	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	Рассольник	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

	Овощи соленые	50	0,6	0,0	1,2	6,8	7
	Каша пшеничная 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 с лимоном	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 с лимоном	200	0,1	0,0	7,1	29,1	393
Итого за завтрак			11,5	10,4	43,9	315,8	
2-Й ЗАВТРАК	Яблоко	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

	Винегрет	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	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 10
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН, Глушкова Светлана Алексеевна, Заведующий МБДОУ д/с №10
04.04.2022 15:34 (MSK), Сертификат № 2550F9AF7B021F91225E978C77DB1CE4