

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ Д/С № 9

О.Л.Панфёрова



20 апреля 2022 г.

Приказ № 77/1 от 01.04.22 г.

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

## МКДОУ детский сад № 9

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

ст. Новопластуновская

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,18	130,74	3,12	200
Омлет	100	8,73	13,53	2,28	165,81	0,5	110
Чай	180	0,18	0	5,76	23,76	0,03	54-2гр
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>455</b>	<b>14,74</b>	<b>19,13</b>	<b>38,72</b>	<b>378,06</b>	<b>3,65</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты	60	1,34	5,98	2,18	63,15	21,6	7
Суп перловый с томат.и смет.	200/10	1,8	3,2	17	108	4,25	150
Тефтеля	100	7,83	11,56	8,06	167,64	21,6	174
Макаронные изделия отварн	95	3,49	3,35	22,37	133,69	0	194
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>697,5</b>	<b>19,53</b>	<b>24,73</b>	<b>96,31</b>	<b>677,21</b>	<b>69,05</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка домашняя	65	4,72	7,64	39,74	246,46	0	274
Какао с молоком	200	4,1	6	11,34	108,99	0,33	54-7гр
<b>ИТОГО</b>	<b>265</b>	<b>8,82</b>	<b>13,64</b>	<b>51,08</b>	<b>355,45</b>	<b>0,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1517,5</b>	<b>43,49</b>	<b>57,5</b>	<b>195,91</b>	<b>1455,72</b>	<b>238</b>	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный пшеничный	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Кофейный напиток с молок.	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	54-6гр
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,48	9,94	48	0	
Печенье	20	1,32	1,7	14,48	85,2	0,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>10,29</b>	<b>11,11</b>	<b>60,77</b>	<b>388,54</b>	<b>2,36</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Помидор соленый	50	0,53	0	3,32	15,78	1,95	24
Борщ с мясом и сметаной	200/20/8	1	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Котлета рыбн.любительская	65	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	135
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>740,5</b>	<b>17,77</b>	<b>11,71</b>	<b>119,2</b>	<b>669,67</b>	<b>30,67</b>	
<b>Полдник</b>							
Маннйй тортик со сметаной	100/8	10,6	7,3	24,4	215,39	2,35	320
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,46	104	2,4	255
<b>ИТОГО</b>	<b>308</b>	<b>16,24</b>	<b>12,3</b>	<b>33,86</b>	<b>319,39</b>	<b>4,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1568,5</b>	<b>44,7</b>	<b>35,12</b>	<b>223,63</b>	<b>1422,6</b>	<b>202,8</b>	
Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			

3 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Рыба под молочным соусом	130	12,74	8,24	20,65	207,69	1,42	140
Чай	180	0,18	0	5,76	23,76	0,03	54-2ГН
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>390</b>	<b>23,97</b>	<b>17,64</b>	<b>37,21</b>	<b>403,95</b>	<b>1,9</b>	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток.с сах	200/10	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>	<b>5,6</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>103,8</b>	<b>0,6</b>	
Обед							
Салат из отварной свеклы	60	0,9	1,8	6,3	44,4	3,6	22
Суп гороховый с мясом	200/20	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41	36
Запеканка из печени со смет	100	18,8	17,1	6,9	259,38	29,4	482
Рагу овощное	150	3,51	13,41	19,32	208,9	20,19	77
Компот из сухофруктов	180	0,54	0	20,43	83,88	1,1	54-7ХН
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>777,5</b>	<b>29,97</b>	<b>36,06</b>	<b>90,2</b>	<b>802,92</b>	<b>62,7</b>	
Полдник							
Сырники со сметаной	100/8	19,48	8,07	19,4	228,1	0,46	117
Молоко кипяченое	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	255
<b>ИТОГО</b>	<b>308</b>	<b>25,08</b>	<b>13,07</b>	<b>27,8</b>	<b>331,9</b>	<b>1,06</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1685,5</b>	<b>84,62</b>	<b>71,77</b>	<b>163,61</b>	<b>1642,57</b>	<b>66,26</b>	
4 день							
Завтрак							
Помидор соленый	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	24
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Чай	180	0,18	0	5,76	23,76	0,03	54-2ГН
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>6,31</b>	<b>6,39</b>	<b>44,92</b>	<b>265,81</b>	<b>11,41</b>	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
Обед							
Салат из солёных огурцов	60	0,94	2,5	3,86	42,9	13,82	17
Свекольник со сметаной	200/10	1,54	5,07	8,04	83,33	11,38	34
Птица отварная	74	8,4	3,25	0,22	63,8	0	487
Каша пшеничная	120	7,42	4,26	29,5	185,42	0	188
Кисель из яблок	200	0,1	0	29	116	4,8	640
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>729,5</b>	<b>22,75</b>	<b>15,72</b>	<b>96,98</b>	<b>618,78</b>	<b>30</b>	
Полдник							
Ватрушка	65	7,65	2,84	45,15	236,6	0,18	289
Кисломолочный напиток. с сах	200/8	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
<b>ИТОГО</b>	<b>273</b>	<b>13,25</b>	<b>7,84</b>	<b>53,55</b>	<b>340,4</b>	<b>0,78</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1522,5</b>	<b>42,71</b>	<b>29,95</b>	<b>205,25</b>	<b>1269,99</b>	<b>207,2</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Икра свекольная	160	3,84	12,16	20,8	211,2	21,76	78
Омлет	100	8,73	13,53	2,28	165,81	0,5	110
Кофейный напиток с молок.	180	0,18	1,44	5,76	23,76	0,03	54-бгн
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>480</b>	<b>18,7</b>	<b>31,93</b>	<b>39,34</b>	<b>510,27</b>	<b>22,74</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	80	0,32	0	7,84	36	132	
<b>ИТОГО</b>	<b>80</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>	<b>132</b>	
<b>Обед</b>							
Зеленый горошек консервир	50	0,53	0	3,32	15,78	1,95	24
Суп - лапша дом с птицей	200/20	1,96	3,91	11,13	87,1	0	47
Гуляш	100	18,56	20,72	5,77	283,79	3,5	152
Рагу овощное	150	3,54	13,49	19,43	210,08	20,3	77
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>747,5</b>	<b>29,66</b>	<b>38,76</b>	<b>86,35</b>	<b>714,38</b>	<b>47,35</b>	
<b>Полдник</b>							
Печенье	40	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	
Кисломолочный напиток	200/8	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
<b>ИТОГО</b>	<b>248</b>	<b>8,24</b>	<b>8,4</b>	<b>37,36</b>	<b>274,2</b>	<b>0,69</b>	<b>251</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1555,5</b>	<b>56,92</b>	<b>79,09</b>	<b>170,89</b>	<b>1534,85</b>	<b>202,8</b>	<b>251</b>
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,97	228
Каша перловая	150	1,23	5,09	35,55	197,3	28,73	190
Чай	180	0,18	0	5,76	23,76	0,03	54-2гн
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>445</b>	<b>8,68</b>	<b>12,27</b>	<b>54,73</b>	<b>369,88</b>	<b>29,73</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>0</b>	<b>0,72</b>	<b>0</b>	<b>20,34</b>	<b>77,4</b>	<b>21,6</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	50	0,53	0	3,32	15,78	1,95	24
Суп картофельный с крупой	200	2	1,84	14,64	84,75	8,28	138
Котлета по-хлыновски	50	6,4	11,7	5,55	155	2,6	454
Картофель тушеный	140	2,94	8,96	25,9	169,4	4,52	216
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	1,22	54-7гн
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>707,5</b>	<b>16,82</b>	<b>23,14</b>	<b>98,47</b>	<b>645,46</b>	<b>18,57</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка домашняя	65	4,72	7,64	39,74	246,46	0	274
Кисломолочный напиток с сах	200/8	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный гречневый	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Кофейный напиток с молок.	180	0,18	1,44	5,76	23,76	0,03	54-бгн
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	10,5	57,75	0	
Печенье	30	1,98	2,55	21,7	127,8	0,07	
<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>	<b>9</b>	<b>10,28</b>	<b>56,58</b>	<b>357,85</b>	<b>1,24</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Помидор солёный	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	24
Борщ со сметаной	200/7	1	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Гуляш	100	18,56	20,72	5,77	283,79	3,5	152
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>754,5</b>	<b>28,48</b>	<b>30,11</b>	<b>118,53</b>	<b>877,64</b>	<b>37,32</b>	
<b>Полдник</b>							
Печенье творожное	100	13,8	8,33	25,3	236,4	0,7	128
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	251
<b>ИТОГО</b>	<b>280</b>	<b>18,84</b>	<b>12,83</b>	<b>32,86</b>	<b>329,82</b>	<b>1,24</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1569,5</b>	<b>56,72</b>	<b>53,22</b>	<b>217,77</b>	<b>1610,31</b>	<b>204,8</b>	
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая с яблоками	200	5,03	8,4	43,7	270	82,5	97
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,73	104	2,6	255
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Повидло	20	0,08	0	13,06	20	0,4	
<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>13,03</b>	<b>13,67</b>	<b>81,4</b>	<b>466</b>	<b>85,5</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая	60	1,04	1	3,86	16,9	2,02	24
Суп с мясными фрикадельк.	200/25	7,44	5,85	14,33	139,73	10,67	39
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	161
Макаронные изд. "Аппетитн"	130	5,24	5,76	27,77	187,33	3,58	517
Кисель из сушеных яблок	180	0,24	0	0,73	111,75	0,21	236
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>722,5</b>	<b>29,35</b>	<b>23,97</b>	<b>78,32</b>	<b>557,35</b>	<b>16,48</b>	
<b>Полдник</b>							
Запеканка творожная со смет	100/10	19,58	8,11	19,5	229,29	0,47	117
Кофейный напиток с молок.	180	0,18	1,44	5,76	23,76	0,03	54-бгн
<b>ИТОГО</b>	<b>290</b>	<b>19,76</b>	<b>9,55</b>	<b>25,26</b>	<b>253,05</b>	<b>0,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1562,5</b>	<b>62,54</b>	<b>47,19</b>	<b>194,78</b>	<b>1321,4</b>	<b>267,5</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молоч с мак. изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	1,14	43
Кофейный напиток с молок.	180	0,18	1,44	5,76	106,8	1,17	54-6ГН
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>425</b>	<b>12,09</b>	<b>11,88</b>	<b>40,4</b>	<b>386,63</b>	<b>2,76</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0</b>	<b>20,34</b>	<b>77,4</b>	<b>21,6</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из отварной свеклы	60	0,9	1,8	6,3	44,4	3,6	22
Суп картофельный с рыбой	200/35	10,57	3,29	5,36	92,99	12,1	41
Плов из птицы	190	11,1	8,3	27,15	231	3,76	492
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	1,22	54-7ГН
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>742,5</b>	<b>27,52</b>	<b>14,03</b>	<b>87,87</b>	<b>588,92</b>	<b>20,68</b>	
<b>Полдник</b>							
Кулибяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
<b>ИТОГО</b>	<b>265</b>	<b>12,68</b>	<b>7,63</b>	<b>50,21</b>	<b>322,87</b>	<b>1,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1612,5</b>	<b>53,01</b>	<b>33,54</b>	<b>198,82</b>	<b>1375,82</b>	<b>46,48</b>	
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет	100	8,73	13,53	2,28	165,81	0,5	110
Рыба тушеная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Чай с молоком	180	0,18	2,3	5,76	23,76	0,03	54-6ГН
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>445</b>	<b>25,33</b>	<b>24,61</b>	<b>26,05</b>	<b>407,61</b>	<b>3,03</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	110	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>110</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты	50	1,12	4,99	1,82	52,63	18	7
Суп с макаронными издел.	200	0,57	5,04	5,19	68,4	2,2	38
Оладьи из печени со сметан	75/10	15,23	9,56	6,23	167,87	22,06	468
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Кисель из яблок	180	0,09	0	26,1	104,4	4,32	640
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>752,5</b>	<b>24,55</b>	<b>26,29</b>	<b>88,99</b>	<b>681,08</b>	<b>51,96</b>	
<b>Полдник</b>							
Суп молочный манный	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Печенье	40	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	
<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>7,58</b>	<b>9,46</b>	<b>47,58</b>	<b>318,94</b>	<b>1,23</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1547,5</b>	<b>57,86</b>	<b>60,36</b>	<b>172,42</b>	<b>1452,63</b>	<b>221,2</b>	

Составлено: *Григорьев В.С. Ломоносов*