



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ Д/С № 9
О.Л.Панфёрова

«01» апреля 2022г.
Приказ № 47/1 от 01.04.22.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МКДОУ детский сад № 9

Сезон: весенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

ст. Новооластуновская

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Кккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	2,08	200
Омлет	100	8,73	13,53	2,28	165,81	0,5	110
Чай с молоком	150	0,15	1,91	4,8	19,8	0,02	54-бгн
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
ИТОГО	370	13,02	18,85	30,47	320,77	2,6	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Салат из квашеной капусты	40	0,89	3,98	1,45	42,1	14,4	7
Суп перловый с томат.и смет.	150/7,5	1,35	2,4	12,75	81	3,18	150
Тефтеля	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
Макаронные изделия отварн	60	2,2	2,11	14,12	84,43	0	194
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	557,5	16,04	20,53	72,88	534,17	57,18	
Полдник							
Пирожок с сухофруктами	60/15	4,43	7,07	37,33	230,64	0,07	274
Какао с молоком	150	3,08	4,5	9,45	90,83	0,25	54-7гн
ИТОГО	225	7,51	11,57	46,78	321,47	0,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1252,5	36,97	50,95	159,93	1221,41	225,1	
2 день							
Завтрак							
Суп молочный пшеничный	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Кофейный напиток с молок	150	0,15	1,22	4,8	19,8	0,02	54-бгн
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
Печенье	20	1,32	1,7	14,48	85,2	0,04	
ИТОГО	340	6,69	7,64	43,18	264,4	0,87	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Помидор соленый	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	24
Борщ с мясом и сметаной	150/15/6	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	289
Котлета рыбн.любительская	65	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	135
Картофельное пюре	130	2,76	5,25	20,18	139,05	4,66	206
Сок фруктовый/овощной	140	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	596	15,58	10,12	92,11	537,19	26,19	
Полдник							
Маннйй тортик со сметаной	80/6	8,48	5,84	19,52	172,31	1,88	320
Молоко кипяченное	150	4,2	4,79	7,04	87,98	2,05	255
ИТОГО	236	12,68	10,63	26,56	260,29	3,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1272	35,35	28,39	171,65	1106,88	196	
Наименование блюда	Выход	пищевые вещества, гр.			Кккал	Вит-н	№

наименование блюда	блюда,	Б	Ж	У	ккал	С	реп-ры
3 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Рыба под молочным соусом	100	9,83	6,35	15,93	160,17	1,09	140
Чай с молоком	150	0,15	1,91	4,8	19,8	0,02	54-6гн
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
ИТОГО	320	19,3	15,74	30,97	325,47	1,41	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	150/7,5	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	251
ИТОГО	157,5	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Обед							
Салат из отварной свеклы	40	0,6	1,2	4,2	29,6	2,4	22
Суп гороховый с мясом	150/15	1,4	2,33	8,16	59,27	6,3	36
Запеканка из печени со смет	80/8	15,04	13,68	5,52	207,5	23,52	482
Рагу овощное	120	2,8	10,72	15,45	167,12	16,15	77
Компот из сухофруктов	150	0,45	0	17,03	69,9	0,92	54-7хн
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	745	23,46	28,41	69,9	627,89	49,29	
Полдник							
Сырники со сметаной	80/6	15,58	6,45	15,52	182,48	0,36	117
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	255
ИТОГО	236	11,28	7,42	47,95	303,46	1,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1458,5	58,24	55,32	154,97	1334,07	53,64	
4 день							
Завтрак							
Помидор соленый	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	24
Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,63	128,36	4,3	206
Чай	150	0,15	0	4,8	19,8	0,02	54-2гн
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	0	
ИТОГО	335	4,92	5,11	35,92	213,36	6,32	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Салат из соленых огурцов	40	0,62	1,65	2,55	28,31	9,12	17
Свекольник со сметаной	150/7,5	1,15	3,8	6,03	62,49	8,52	34
Птица отварная	65	8,3	3,22	0,2	60,9	0	487
Каша пшеничная	100	6,18	3,54	24,58	154,52	0	188
Кисель из яблок	170	0,09	0	24,65	98,6	4,08	640
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	582,5	19,51	12,69	77,55	499,32	21,72	
Полдник							
Ватрушка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Кисломолочный напиток	150	4,2	4,79	6,14	84,39	1,05	251
ИТОГО	210	19,78	10,2	21,67	259,73	1,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1227,5	44,61	28	144,94	1017,41	194,5	
Наименование блюда	Выход	пищевые вещества, гр.			ккал	Вит-н	№

наименование блюда	блюда,	Б	Ж	У	ккал	С	рец-ры
5 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	13,6	78
Омлет	100	8,73	13,53	2,28	165,81	0,5	110
Кофейный напиток с молоком	150	0,15	2,39	4,8	19,8	0,02	54-бгн
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
ИТОГО	257	15,5	26,4	30,02	400,11	14,42	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	80	0,32	0	7,84	36	132	
ИТОГО	80	0,32	0	7,84	36	132	
Обед							
Горошек зеленый консервир	40	0,42	0	2,66	12,62	1,56	24
Суп-лапша домаш.с птицей	150/15	1,47	2,93	8,34	65,6	0	47
Гуляш	75	13,92	15,54	4,33	212,84	2,63	152
Рагу овощное	130	3,05	11,63	16,75	181,1	17,5	77
Сок фруктовый/овощной	150	0,60	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	610	22,63	30,58	68,57	631,16	39,69	
Полдник							
Печенье	20	1,32	1,7	14,48	85,2	0,04	
Кисломолочный напиток	150/7,5	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	251
ИТОГО	177,5	5,52	5,45	20,63	162,45	1,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1124,5	43,97	62,43	127,06	1229,72	187,2	
6 день							
Завтрак							
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	100	0,82	3,39	23,7	131,5	19,15	190
Чай с молоком	150	0,15	1,9	4,8	19,8	0,02	54-бгн
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48,0	0	
ИТОГО	360	7,86	11,9	41,36	242,37	20,14	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	251
ИТОГО	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Обед							
Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Суп картофельный с крупой	150	1,5	1,38	10,98	63,5	6,21	138
Котлета по -хлыновски	50	6,4	11,7	5,55	155	2,6	454
Картофель тушенный	120	2,52	7,68	22,2	145,2	3,88	216
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,3	0,9	241
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	560	14,32	21,28	79,22	548,7	15,59	
Полдник							
Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0	274
Кисломолочный напиток	150/8	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	251
ИТОГО	218	8,57	10,82	42,95	305,45	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1288	34,95	47,75	169,68	1173,77	37,83	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
7 день							
Завтрак							
Суп молочный гречневый	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Кофейный напиток с молоком	150	0,15	2,39	4,8	19,8	0,02	54-бгн
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
Печенье	20	1,32	1,7	14,48	85,2	0,04	
ИТОГО	340	6,69	8,81	43,18	264,4	0,91	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Помидор солёный	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	24
Борщ со сметаной	150/6	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	289
Гуляш	75	13,92	15,54	4,32	212,84	2,62	152
Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,63	128,36	4,3	206
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	591	21,31	22,87	90,8	669,7	27,55	
Полдник							
Печенье творожное	80	11,18	6,75	20,49	191,48	0,57	128
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	251
ИТОГО	230	15,38	10,5	26,64	268,73	1,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1261	43,78	42,18	170,42	1247,83	195,1	
8 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоками	150	3,77	6,3	32,77	202,5	61,8	97
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	255
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	0	
Повидло	10	0,04	0	6,54	10	0,2	
ИТОГО	335	9,91	10,28	57,89	349,75	63,05	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	80	0,32	0	7,84	36	132	
ИТОГО	80	0,32	0	7,84	36	132	
Обед							
Икра кабачковая	40	0,42	0	2,66	12,62	1,56	24
Суп с мясными фрикадельк	150/19	5,58	4,39	10,75	104,8	8	39
Биточек	50	9,16	8,9	4,37	134,16	0	161
Макаронные изд. "Аппетитн"	85	3,4	3,74	18,02	121,55	2,32	517
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	624	22,33	17,51	72,29	532,13	29,88	
Полдник							
Запеканка творожная со смет	75/7,5	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	117
Кофейный напиток с молоком	150	0,15	2,39	4,8	19,8	0,02	54-бгн
ИТОГО	232,5	14,76	8,94	19,35	190,91	0,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1271,5	47,32	36,73	157,37	1108,79	225,3	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молоч с мак. изделиями	150	4,18	4,59	14,79	117,06	0,85	43
Кофейный напиток с молок	150	0,15	2,39	4,8	19,8	0,02	54-6гн
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
ИТОГО	330	8,55	9,86	29,53	219,36	1,17	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	80	0,32	0	7,84	36	132	
ИТОГО	80	0,32	0	7,84	36	132	
Обед							
Салат из отварной свеклы	40	0,6	1,2	4,2	29,6	2,4	22
Суп картофельный с рыбой	150/26	7,93	2,47	4,02	69,74	9,08	41
Плов из птицы	150	8,76	6,55	21,4	182,3	2,96	492
Компот из сухофруктов	180	0,54	0	20,43	83,88	1,1	54-7хн
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	589	21	10,7	69,59	460,02	15,54	
Полдник							
Кулибяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0	289
Кисломолочный напиток	150/8	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	251
ИТОГО	223	11,28	6,38	47,96	296,32	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1222	41,15	26,94	154,92	1011,7	149,8	
10 день							
Завтрак							
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	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
ИТОГО	410	26,86	23,64	29,68	439,5	3,58	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	73	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО	73	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Салат из квашеной капусты	40	0,89	3,98	1,45	42,1	14,4	7
Суп с макаронными издел.	150	0,42	3,78	3,89	51,3	1,65	38
Оладьи из печени со сметан	75/7	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	170	0,09	0	5,6	23,76	0	640
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	635	22,99	23,86	60	539,98	43,49	
Полдник							
Суп молочный манный	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Печенье	20	1,32	1,7	14,48	85,2	0,04	
ИТОГО	170	5,02	6,24	28,44	196,6	0,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1288	55,15	53,74	124,98	1207,58	163,5	

Составлено: *Смирнов* В.В. *Томашан*