



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий БДОУ СМО
«Детский сад № 5 «Колосок»
Е.В. Макарова
17.04.2023 года приказ № 17

Примерное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша молочная ячневая	150-200	7,23	6,67	39,54	246,87	0,4	99
	Чай сладкий с молоком	150-180	1,4	1,6	17,34	89,32		261
	Булка с маслом	30-40	4,57 0,66	0 8,25	26,46 0,09	137		
Обед:	Рассольник ленинградский	150-250	4,02	9,04	25,9	119,68	6,4	33
	Рожки отварные	60	3,68	3,53	23,55	140,73		194
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	14,5 2	6,87	7,41	160,29	0,48	144
	Компот из изюма	150-180	0,56	0	27,89	113,79	Аскорбиновая кислота	241-а
	Хлеб	60-80	2,82	0,42	29,88	129,1	0	
Полдник:	Кисель	150-180	0,15	-	38,71	155,43		234
	сушка	30-40	8,9	4,15	61,31	135,21		
Ужин:	Оладьи	150-200	9,35	8,63	81,39	440,63		286
	Повидло яблочное	20	0,2	0	32,5	50		
	Чай сладкий	150-180	0,12	0	12,04	48,64		263
Итого за первый день:			58,1 8	49,1 6	424,0 1	1966,69		
День 2								
Завтрак:	Каша молочная манная	150-200	6,20	8,05	31,09	222,02	0,4	90
	Какао с молоком	150-180	3,77	3,93	25,95	153,92	0,7	248

	Булка с маслом	30-40	4,57 0,66	0 8,25	26,46 0,09	137		
Обед:	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	150-250	1,54	4,69	10,07	92,19	8,1	35
	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,50	51,80	3	15
	Греча рассыпчатая	100-150	5,82	3,62	30	175,87		186
	Печень говяжья по-строгановски	50-70	23,3 2	28,9 5	4,7	370,15	0,364	162
	Хлеб	60-80	2,82	0,42	29,88	129,1		
	Компот из сухофруктов	150-180	0,56	0	27,89	113,79	Аскорбиновая кислота	241
Полдник:	Кефир	126-158	5,6	6,38	8,18	112,52		251
	Булка	30-40	4,57	0,72	26,46	180,5		
Ужин:	Омлет натуральный	150-200	11,6 4	18,0 6	3,05	221,3	0,1	110
	Булка	30-40	4,57	0,72	26,46	180,5		
	Чай сладкий	150-180	0,12	0	12,04	48,64		263
Итого за второй день:			76,1 2	88,8 3	263,8 2	1787,5		
День 3:								
Завтрак:	Каша молочная гречневая	150-200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,5	86
	Чай сладкий с лимоном	150-200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,8	260
	Булка с сыром	30-40	4,27 5,36	0,72 5,46	26,46 0	321,3		
Обед:	Суп геркулесовый	150-250	2,09	2,37	10,83	87,603	0,4	341
	Капуста тушеная	50-70	2,62	3,23	13,45	87,16	31,7	200
	Котлета мясная	50-60	11,0 4	10,7 2	5,27	161,64		161
	Хлеб	60-80	2,82	0,42	29,88	129,1		
	Кисель	150-180	0,15	-	38,71	155,43		234
Полдник:	Молоко кипяченое	150-200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,25	255

	Сухарик сливочный	20	4,57	0,42	29,88	150,12		
Ужин:	Пудинг творожный запеченный	150-200	4,96	14,84	31,45	334,32	4,2	128
	Повидло яблочное	20	0,2	0	32,5	50		
	Компот из изюма	150-180	0,56	0	27,89	113,79	Аскорбиновая кислота	241-а
Итого за третий день:			52,24	52,78	306,14	2015,56		
День 4:								
Завтрак:	Каша молочная пшеничная	150-200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,4	96
	Какао на молоке	150-200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,8	261
	Булка с маслом	30-40	4,57 0,66	0 8,25	26,46 0,09	137		
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	150-250	1,52	5,33	8,65	88,89	5,3	27
	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	5,06	3,13	61,88	1,2	11
	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12		191
	Кура в соусе с томатом	105	29,53	35,62	4,66	457,35	0,828	179
	Хлеб	60-80	2,82	0,42	29,88	129,1		
	Компот из свежих яблок	150-200	2,59	3,39	26,85	150,12	Аскорбиновая кислота	240
Полдник:	Сок натуральный	150-200	0,4	0,4	9,8	84	3	
	Печенье	30-40	8,01	11,14	68,37	165,84		
Ужин:	Рожки отварные с сыром	140-200	3,68	3,53	23,55	140,73		336
	Чай сладкий	150-180	0,12	0	12,04	48,64		263
Итого за четвертый день:			64,88	85,46	291,96	1930,15		
День 5:								
Завтрак:	Каша молочная	150-200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,4	98

	рисовая							
	Чай сладкий с молоком	150-180	1,4	1,6	17,34	89,32		261
	Булка с маслом	30-40	4,57 0,66	0 8,25	26,46 0,09	137		
Обед:	Суп гороховый	150-250	1,87	3,11	10,89	79,03	2,7	36
	Салат из белокочанной капусты с морковью	35-65	0,82	5,84	5,31	67,47	5	4
	Жаркое подомашнему	150-200	21,6 8	24,2 1	6,74	331,53	7,26	153
	Хлеб	60-80	2,82	0,42	29,88	129,1		
	Компот из сухофруктов	150-180	0,56	0	27,89	113,79	Аскорбиновая кислота	241
Полдник:	Кисель	150-180	0,15	-	38,71	155,43		234
	пряник	60-80	4,81	4,74	67,35	272,35		
Ужин:	Винегрет	150-200	0,63	5,07	4,16	64,63	0	1
	Чай сладкий	150-180	0,56	0	27,89	113,79		241-а
Итого за пятый день:			45,6 5	59,8 6	295,3 2	1763,57		
День 6:								
Завтрак:	Каша молочная ячневая	150-200	7,23	6,67	39,54	246,87	0,3	99
	Чай сладкий с молоком	150-180	1,4	1,6	17,34	89,32		261
	Булка с маслом	30-40	4,57 0,66	0 8,25	26,46 0,09	137		
Обед:	Свекольник	150-250	1,54	5,07	8,04	83,33	5,3	34
	Рожки отварные	100-140	3,68	3,53	23,55	140,73		194
	Тефтели рыбные	60-80	6,13	4,62	7,84	103,63	0,6	146
	Хлеб	60-80	2,82	0,42	29,88	129,1		
	Компот из изюма	150-180	0,56	0	27,89	113,79	Аскорбиновая кислота	241-а
Полдник:	Кисель	150-180	0,15	-	38,71	155,43		234
	сушка	30-40	8,9	4,15	61,31	135,21		
Ужин	Биточки пшеничные	150-200	9,2	9,11	65,51	380,03	10,8	100
	Повидло	20	0,2	0	32,5	50		

	яблочное							
	Чай сладкий	150-180	0,56	0	27,89	113,79		241-а
Итого за шестой день:			47,60	43,42	406,55	1878,23		
День 7:								
Завтрак:	Каша молочная пшеничная	150-200	5,35	6,54	39,79	239,67	0,4	92
	Какао на молоке	150-180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,8	249
	Булка с сыром	30-40	4,27 5,36	0,72 5,46	26,46	321,3		
Обед:	Суп молочный с крупой	150-250	2,66	4,38	17,03	117,76	0,9	50
	Картофельное пюре	100-150	2,13	4,04	15,53	106,97	10,4	206
	Котлета мясная	50-60	11,04	10,72	5,27	161,64		161
	Компот из сухофруктов	150-180	0,56	0	27,89	113,79	Аскорбиновая кислота	241
Полдник:	Кефир	126-158	5,6	6,38	8,18	112,52		251
	Булка	30-40	4,57	0,72	26,46	180,5		
Ужин:	Зразы творожные с изюмом	110-160	25,17	9,01	40,96	147,22	4,2	126
	Соус молочный сладкий	20-30	2,54	5,34	16,32	123,50		224
	Чай сладкий	150-180	0,12	0	12,04	48,64		263
Итого за седьмой день:			74,22	58,35	268,66	1869,22		
День 8:								
Завтрак:	Каша молочная «Дружба»	150-200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,5	84
	Чай сладкий с лимоном	150-200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,8	260
	Булка с маслом	30-40	4,57 0,66	0 8,25	26,46 0,09	137		
Обед:	Щи из свежей капусты со сметаной	150-250	5,09	8,04	12,27	136,86	8,1	56

	Греча рассыпчатая	100- 150	5,82	3,62	30	175,87		186
	Суфле из печени	60-70	11,0 4	10,7 2	5,27	161,64	0,364	334
	Хлеб	60-80	2,82	0,42	29,88	129,1		
	Кисель	150- 180	0,15	-	38,71	155,43		234
Полдни к:	Сок натуральный	150- 200	0,4	0,4	9,8	84	3	
	Печенье	30-40	8,01	11,1 4	68,37	165,84		
Ужин:	Винегрет	150- 200	0,63	5,07	4,16	64,63	0	1
	Компот из изюма	150- 180	0,56	0	27,89	113,79	Аскорбин овая кислота	241-а
	Булка	30-40	4,57	0,72	26,46	180,5		
Итого за восьмой день:			52,3 0	56,7 2	329,7 6	1807,39		
День 9:								
Завтрак:	Каша молочная манная	150- 200	6,20	8,05	31,09	222,02	0,4	90
	Какао с молоком	150- 180	3,77	3,93	25,95	153,92	0,8	248
	Булка с маслом	30-40	4,57 0,66	0 8,25	26,46 0,09	137		
Обед:	Суп картофельн ый с рыбными консервами и перловой крупой	150- 250	10,5 7	3,29	5,36	92,99	0	337
	Салат из свеклы и моркови	30-60	0,66	5,04	3,84	63,04	1,2	19
	Голубцы ленивые	125- 170	11,3 0	30,5 0	10,13	360,50	23,3	150
	Соус томатный	20-30	0,54	3,67	5,24	56,15		228
	Хлеб	60-80	2,82	0,42	29,88	129,1		
	Компот из свежих яблок	150- 200	2,59	3,39	26,85	150,12	Аскорбин овая кислота	240
Полдни к:	Молоко кипяченое	150- 200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,25	255
	Сухарик сливочный	20	4,57	0,42	29,88	150,12		
Ужин:	Рагу		3,72	14,8	22,57	238,99	7,4	77

	овощное			7				
	Чай сладкий	150-180	0,12	0	12,04	48,64		263
	Булка	30-40	4,57	0,72	26,46	180,5		
Итого за девятый день:			62,25	88,93	265,22	2100,4		
День 10:								
Завтрак:	Каша молочная из геркулеса	150-200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,4	93
	Чай сладкий с молоком	150-180	1,4	1,6	17,34	89,32		261
	Булка с маслом	30-40	4,57 0,66	0 8,25	26,46 0,09	137		
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	150-250	1,52	5,33	8,65	88,89	5,3	27
	Плов из отварной птицы	150-200	37,20	45,33	41,05	747,09		180
	Хлеб	60-80	2,82	0,42	29,88	129,1		
	Компот из сухофруктов	150-180	0,56	0	27,89	113,79	Аскорбиновая кислота	241
Полдник:	Кисель	150-180	0,15	-	38,71	155,43		234
	пряник	60-80	4,81	4,74	67,35	272,35		
Ужин:	Витушка сдобная	45-55	3,87	1,47	21,62	112,24	0,2	
	Чай сладкий с лимоном	150-200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,8	260
	Греча рассыпчатая	100-150	5,82	3,62	30	175,87		186
Итого за десятый день:			69,78	79,67	349,84	2290,08		
Среднее значение за период			60,32	66,31	320,12	1940,87		