



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад № 10»  
С.А.Любчик  
Приказ от 29.09.2023г. № 93

Десятидневное меню: сад 12ч - МБДОУ «Детский сад № 10»

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	1. Каша рисовая молочная	210	2,17	3,89	26,86	151	10(1К)
	2. Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395(6)
	3. Бутерброд с сыром и маслом	40/15	6,29	8,4	16,96	168,66	3(2)
	Итого за завтрак:		<b>12,29</b>	<b>13,74</b>	<b>55,45</b>	<b>344,96</b>	
2-й Завтрак	1. Фрукты	100	0,625	0,125	12,625	57,5	13.1
	Итого за 2-й завтрак:		<b>0,625</b>	<b>0,125</b>	<b>12,625</b>	<b>57,5</b>	
Обед	1. Бульон мясной	150	3,927	1,507	1,215	34,135	1.8
	2. Суп из овощей со сметаной	180	1,994	2,08	8,057	58,934	12.8
	3. Салат из квашеной капусты	60	0,798	3,59	3,407	48,678	6.9
	4. Биточки мясные	60	9,553	10,4	3,16	144,584	2.7
	5. Соус сметанный	20	0,983	1,099	5,172	34,51	3.3
	6. Греча рассыпчатая	150	2,911	2,029	12,987	81,854	2.6
	7. Компот из сухофруктов	180	0,122	0,061	5,64	24,239	7.1
	8. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:		<b>22,48</b>	<b>21,16</b>	<b>54,79</b>	<b>500,01</b>	
Полдник	1. Запеканка творожная	140	21,05	14,46	20,58	296,4	237
	2. Соус сметанный	20	0,28	1	1,17	14,82	354
	2. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	3. Чай с лимоном	180	0,032	0,036	7,116	29,046	1.1в
	Итого за полдник:		<b>24,93</b>	<b>16,75</b>	<b>53,46</b>	<b>466,76</b>	
Итого за день:			<b>47,975</b>	<b>47,585</b>	<b>160,76</b>	<b>1219,4</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	1. Каша пшенная молочная	210	4,59	4,9	31,26	187	9(2К)
	2. Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397(7)
	3. Бутерброд с повидлом	30/15	2,7	4,28	30,06	170,17	1(78)
	4. Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	5.5
	Итого за завтрак:		<b>16,04</b>	<b>16,97</b>	<b>77,42</b>	<b>526,97</b>	
2-й Завтрак	1. Ряженка	100	4,213	3,521	5,826	71,843	9.1
	2. Печенье	22	1,56	0,78	11,52	68,7	1.12
	Итого за 2-й завтрак:		<b>5,77</b>	<b>4,3</b>	<b>17,35</b>	<b>140,05</b>	
Обед	1. Бульон мясной	150	3,927	1,507	1,215	34,135	1.8
	2. Борщ с фасолью	180	2,83	4,08	11,62	94,6	63(22)
	3. Запеканка картофельная с печенью	190	10,18	6,25	27,33	206	291
	4. Салат из зеленого горошка	40	0,766	1,779	1,607	25,452	4.9
	5. Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372(10)
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:		<b>16,11</b>	<b>12,63</b>	<b>77,19</b>	<b>486,97</b>	
Полдник	1.Макароньы отварные с сыром	150	4,247	4,491	13,149	110,817	3.6 а
	2. Чай с сахаром	180	0,032	0,036	7,116	29,046	1.1в
	2. Вафли	20	1,56	0,78	11,52	68,7	1.12
	4. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	Итого за полдник:		<b>5,96</b>	<b>5,36</b>	<b>47,43</b>	<b>264,85</b>	
Итого за день:			<b>43,88</b>	<b>39,26</b>	<b>219,02</b>	<b>1418,86</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	1. Каша манная молочная	210	3,18	3,9	26,38	153	7(3К)
	3. Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394(5)
	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	4. Масло сливочное порционно	4	0,021	2,811	0,03	25,503	9.5
	Итого за завтрак:		<b>9,47</b>	<b>10,3</b>	<b>65,32</b>	<b>394</b>	

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2-й Завтрак	1. Кефир	100	4,213	3,521	5,826	71,843	9.1
	Итого за 2-й завтрак:		<b>4,213</b>	<b>3,521</b>	<b>5,826</b>	<b>71,843</b>	
Обед	1. Бульон куриный	150	3,201	2,628	1,176	41,16	2.8
	2. Суп куриный с лапшой	180	2,21	5,07	11,92	102,25	5.8
	3. Суфле из кури	70	7,54	8,7	6,38	133,98	
	4. Рис припущенный с овощами	150	1,857	5,593	16,744	124,733	11.6
	5. Соус томатный	20	0,23	0,84	1,6	14,9	
	6. Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,41	52,44	10.9
	7. Кисель из свежемороженой ягод	180	0,064	0	17,984	70,563	5.1
	8. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
Итого за обед:		<b>14,94</b>	<b>23,64</b>	<b>75,18</b>	<b>571,87</b>		
Полдник	1. Омлет паровой натуральный	110	8,178	7,72	5,376	123,682	14.6
	2. Салат из моркови	60	0,798	3,59	3,407	48,678	6.9
	3. Чай с сахаром	180	0	0	4,495	17,982	1.1a
	4. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	Итого за полдник:		<b>24,93</b>	<b>16,75</b>	<b>53,46</b>	<b>466,76</b>	
Итого за день:		<b>53,57</b>	<b>54,21</b>	<b>199,76</b>	<b>15044,7</b>		
<b>День 4</b>							
Завтрак	1. Каша ячневая молочная	210	6,09	4,05	14,71	199	3(4K)
	2. Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395(6)
	3. Бутерброд с сыром и маслом	40/15	6,29	8,4	16,96	168,66	3(2)
	Итого за завтрак:		<b>15,23</b>	<b>14,86</b>	<b>46,03</b>	<b>458,6</b>	
2-й Завтрак	1. Фрукты	100	0,625	0,125	12,625	57,5	13.1
Итого за 2-й завтрак:		<b>0,625</b>	<b>0,125</b>	<b>12,625</b>	<b>57,5</b>		
Обед	1. Бульон рыбный	150	4,737	0,234	1,269	26,134	8.8
	2. Суп рыбный/	180	2,34	3,362	13,97	95,494	10.8
	3. Помидор свежий порционно	40	0,518	0,094	1,79	10,079	к/к
	4. Тефтели из рыбы	80	9,28	2,99	9,68	103	287(56)
	5. Пюре картофельное	150	2,86	4,48	10,07	128,1	16,92
	6. Компот из изюма	180	0,122	0,061	5,64	24,239	7.1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:		<b>22,05</b>	<b>11,39</b>	<b>56,3</b>	<b>433,98</b>	
Полдник	1. Шанежка с картофелем	50	5,3	5,2	27,7	178,3	47
	2. Чай с сахаром	180	0,032	0,036	7,116	29,046	1.1в
	3. Фрукты	100	0,625	0,125	12,625	57,5	13.1
	Итого за полдник:		<b>5,96</b>	<b>5,36</b>	<b>47,43</b>	<b>264,85</b>	
Итого за день:		<b>46,95</b>	<b>32,85</b>	<b>171,35</b>	<b>1285,14</b>		
<b>День 5</b>							
Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	210	3,79	5,48	23,97	160	5(5K)
	2. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	3. Масло сливочное порционно	4	0,021	2,811	0,03	25,503	9.5
	4. Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397(7)
	Итого за завтрак:		<b>11,08</b>	<b>12,73</b>	<b>64,42</b>	<b>419</b>	
2-й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0,625	0,125	12,62	57,5	13.1
Итого за 2-й завтрак:		<b>0,625</b>	<b>0,125</b>	<b>12,62</b>	<b>57,5</b>		
Обед	1. Бульон мясной	150	3,927	1,507	1,215	34,135	1.8
	2. Рассольник ленинградский	180	2,1	5,11	16,59	120,75	74
	3. Голубцы ленивые	160	17,68	11,35	25,06	273,33	10.6
	4. Огурец свежий порционно	40	0,33	0,041	1,031	5,776	к/к
	5. Лимонный напиток	180	0,064	0	17,984	70,563	5.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
Итого за обед:		<b>22,37</b>	<b>16,89</b>	<b>75,81</b>	<b>543,46</b>		
Полдник	1. Лакомка твороженная	145	13,99	12,35	28,53	280	238
	2. Соус сладкий молочный	20	0,19	0,45	1,32	10,15	351
	3. Кефир	180	4,213	3,521	5,826	71,843	9.1
	Итого за полдник:		<b>18,39</b>	<b>16,32</b>	<b>35,67</b>	<b>361,95</b>	
Итого за день:		<b>52,46</b>	<b>46,06</b>	<b>188,52</b>	<b>1381,95</b>		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная	210	6,21	5,28	37,79	166	8.2
	3. Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394(5)
	3. Бутерброд с сыром и маслом	40/15	6,29	8,4	16,96	168,66	3(2)
	Итого за завтрак:		<b>15,17</b>	<b>16,02</b>	<b>69,06</b>	<b>423,66</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2-й Завтрак	1. Ряженка	100	4,213	3,521	5,826	71,843	9.1
	2. Печенье	22	1,56	0,78	11,52	68,7	1.12
	Итого за 2-й завтрак:		<b>5,77</b>	<b>4,3</b>	<b>17,35</b>	<b>140,05</b>	
Обед	1. Бульон мясной	150	3,927	1,507	1,215	34,135	1.8
	2. Суп картофельный	180	3,81	5,09	18,65	135,7	79
	3. Гуляш мясной	70	16,39	11,75	11,54	182	277
	4. Макароны изделия отварные с маслом	150	5,52	4,5	26,4	168,5	205
	5. Салат из вареной свеклы	60	0,86	3,65	5,01	56,34	33
	6. Компот из свежемороженой ягод	150	0,122	0,061	5,64	24,239	7.1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:		<b>28,9</b>	<b>25,52</b>	<b>82,39</b>	<b>639,86</b>	
Полдник	1. Запеканка овощная	155	3,1	12,62	17,54	214	155
	2. Чай с сахаром	150	0	0	4,495	17,982	1.1a
	1. Фрукты	100	0,625	0,125	12,62	57,5	13.1
	4. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	Итого за полдник:		<b>7,33</b>	<b>14,0</b>	<b>59,26</b>	<b>415,98</b>	
Итого за день:			<b>57,17</b>	<b>59,84</b>	<b>228,06</b>	<b>1619,55</b>	
<b>День 7</b>							
Завтрак	1. Каша кукурузная молочная	210	2,16	3,91	27,45	186	8(7К)
	2. Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395(6)
	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	4. Масло (порциями)	4	0,021	2,811	0,03	25,503	9.5
	5. Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	5.5
	Итого за завтрак:		<b>13,71</b>	<b>14,98</b>	<b>69,69</b>	<b>491,8</b>	
2-й Завтрак	1. Фрукты	100	0,625	0,125	12,625	57,5	2.4
	Итого за 2-й завтрак:		<b>0,625</b>	<b>0,125</b>	<b>12,625</b>	<b>57,5</b>	
Обед	1. Бульон мясной	150	3,927	1,507	1,215	34,135	1.8
	2. Суп картофельный с клецками	180	2,06	3,1	12,58	86,5	85
	3. Бефстроганов из печени	80	11,5	4,62	2,84	97	113
	4. Сложный гарнир	150	3,85	4,61	15,81	132,65	6,12
	5. Кисель из повидла	180	0,064	0	17,984	70,563	5.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:		<b>19,67</b>	<b>9,62</b>	<b>64,36</b>	<b>493,92</b>	
Полдник	1. Пудинг творожный с яблоками	140	14,071	9,432	15,248	202,234	1.10
	2. Соус молочный	20	0,983	1,099	5,172	34,51	3.3
	3. Чай с лимоном	180	0,032	0,036	7,116	29,046	1.1в
	4. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	Итого за полдник:		<b>18,68</b>	<b>11,76</b>	<b>52,13</b>	<b>392,29</b>	
Итого за день:			<b>52,69</b>	<b>36,49</b>	<b>198,8</b>	<b>1435,49</b>	
<b>День 8</b>							
Завтрак	1. Вермишель молочная /суп молочный с макаронными изделиями/	210	7,2	6,5	23,5	181,5	93(8К)
	2. Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397(7)
	3. Бутерброд с повидлом	30/15	2,7	4,28	30,06	170,17	1(78)
	Итого за завтрак:		<b>13,57</b>	<b>13,97</b>	<b>69,38</b>	<b>458,67</b>	
2-й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0,625	0,125	12,62	57,5	13.1
	Итого за 2-й завтрак:		<b>0,625</b>	<b>0,125</b>	<b>12,62</b>	<b>57,5</b>	
Обед	1. Бульон куриный	150	3,201	2,628	1,176	41,16	2.8
	2. Суп с бобовыми(горох)	180	5,49	5,27	16,32	134	81
	3. Гренки из пшеничного хлеба	11	0,792	0,275	5,412	27,83	3.5
	4. Плов из отварной птицы	180	17,01	14,35	30,1	317,25	304
	5. Салат картофельный с огурцами	40	0,391	2,461	1,456	29,534	10.9
	6. Компот из кураги	180	0,122	0,061	5,64	24,239	7.1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:		<b>8,99</b>	<b>22,81</b>	<b>74,076</b>	<b>617,55</b>	
Полдник	1. Омлет с сыром	110	8,178	7,718	5,376	123,682	14.6
	2. Салат из кукурузы	40	0,636	3,996	4,07	54,782	2.9
	3. Чай с сахаром	150	0	0	4,495	17,982	1.1a
	4. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	Итого за полдник:		<b>12,4</b>	<b>12,96</b>	<b>38,5</b>	<b>322,88</b>	
Итого за день:			<b>35,59</b>	<b>49,92</b>	<b>194,57</b>	<b>1456,6</b>	

День 9							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	210	4,4	4,06	31,93	182	2(9К)
	2. Бутерброд с сыром и маслом	40/15	6,29	8,4	16,96	168,66	3(2)
	3. Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394(5)
	Итого за завтрак:		<b>13,36</b>	<b>14,8</b>	<b>62,93</b>	<b>439,6</b>	
2-й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0,625	0,125	12,625	57,5	13.1
	Итого за 2-й завтрак:	100	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон рыбный	150	4,737	0,234	1,269	26,134	8.8
	2. Суп рыбный с фрикадельками	180	5,61	3,03	15,67	112,25	84
	3. Огурец свежий (куском)	40	0,33	0,041	1,031	5,776	
	4. Биточки из рыбы запечённые	80	8,99	5,94	13,85	145	259
	5. Картофель отварной	140	2,48	3,74	19,94	123,37	322
	6. Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372(10)
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:		19,75	13,01	87,13	573,33	
Полдник	1. Булочка сахарная	60	2,46	2,8	19,44	113,16	466
	2. Кефир	180	4,64	4	6,4	80	401
	3. Свежие фрукты	100	0,6	0,6	14,7	61,2	2.4
	Итого за полдник:		7,7	7,4	40,54	254,36	
Итого за день:			41,44	35,34	203,22	1324,79	
День 10							
Завтрак	1. Каша пшённо-рисовая	210	3,38	4,39	29,36	187	11(10К)
	2. Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395(6)
	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	4. Масло (порциями)	4	0,021	2,811	0,03	25,503	9.5
	5. Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	5.5
	Итого за завтрак:		<b>14,93</b>	<b>15,46</b>	<b>68,63</b>	<b>492,8</b>	
2-й Завтрак	1. Ряженка	100	4,213	3,521	5,826	71,843	9.1
	2. Печенье	22	1,56	0,78	11,52	68,7	1.12
	Итого за 2-й завтрак:		<b>5,704</b>	<b>3,816</b>	<b>17,872</b>	<b>138,008</b>	
Обед	1. Бульон мясной	150	3,927	1,507	1,215	34,135	1.8
	2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64	180	2,53	3,53	19,41	115,2	91
	3. Помидор свежий порционно	40	0,518	0,094	1,79	10,079	к/к
	4. Рулет мясной с яйцом и луком	60	8,3	5,6	3,36	96,8	198
	5. Тушёная капуста	150	2,77	4,83	10,78	97,8	336
	6. Соус томатный	20	0,23	0,84	1,6	14,9	
	7. Компот из изюма	180	0,122	0,061	5,64	24,239	7.1
	8. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
Итого за обед:		<b>16,67</b>	<b>15,35</b>	<b>57,73</b>	<b>432,16</b>		
Полдник	1. Сырники из творога	90	10,49	9,26	21,4	210,6	231
	2. Соус сметанный	20	0,28	1	1,17	14,82	354
	3. Чай с сахаром	180	0	0	4,495	17,982	1.1a
	4. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	Итого за полдник:		<b>14,37</b>	<b>11,51</b>	<b>51,66</b>	<b>369,91</b>	
Итого за день:			<b>51,67</b>	<b>46,18</b>	<b>195,84</b>	<b>1432,8</b>	