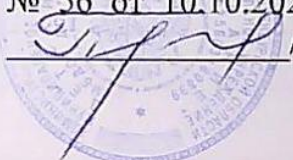


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Дарование»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего МБДОУ  
ДС «Дарование»  
№ 56 от 10.10.2022 года  
  
/Т.Г. Приймак/

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак:</b>	1. Каша рисовая молочная вязкая	175	5,5	5,8	20,8	178,37	98
	2. Какао с молоком	180	3	2,1	18	86	250
	3.Бутерброд с маслом	45	2,3	4,1	13,4	95,63	56
<b>Итого за завтрак:</b>		400	10,8	12	52,2	360	
<b>2 завтрак:</b>	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	180	2,7	3	13,05	90	399
<b>Обед</b>	Салат из моркови и яблок	50	1	3,07	3,5	70	11
	1. Борщ с капустой свежей со сметаной	180	4,7	5,8	9,2	90	27
	2. Котлеты рыбные в сметаном соусе	100	6	5,5	19,85	135	143,64
	3. Картофельное пюре	130	3,8	6,23	21,5	130	206
	4. Компот из сухофруктов	180	0,4	0	28	136	241
	5. Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,4	9,3	69	54
<b>Итого за обед:</b>		690	18,9	21	91,35	630	
<b>Полдник</b>	1. Макаaronные изделия с сыром запеченные	130	4	5,66	21,55	149,6	204
	2. Кисломолочный продукт (кефир, снежок, ряженка, йогурт, бифидок, варенец)	180	3	2,5	6,5	56	251
	3.Хлеб пшеничный	40	1,1	0,84	11,1	64,4	53
<b>Итого за полдник:</b>		350	8,1	9	39,15	270	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1620</b>	<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак:</b>	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	180	6,4	6,3	20,8	153,37	93
	2. Кофейный напиток с молоком	180	2,1	1,6	18	111	253
	3. Бутерброд с маслом	45	2,3	4,1	13,4	95,63	56
<b>Итого за завтрак:</b>		405	10,8	12	52,2	360	
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт (банан, яблоко, апельсин)	100	2,7	3	13,05	90	368
<b>Обед:</b>	Овощи свежие (помидор, огурец)	50	0,45	0,2	1,8	70	70
	1. Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,5	9	17,51	115	38
	2. Капуста тушеная с мясом	150	11,52	11,18	26	191,6	200
	3. Компот из свежих яблок	180	0,43	0,22	36,74	184,4	243
	4. Хлеб ржано- пшеничный	50	3	0,4	9,3	69	54
<b>Итого за обед:</b>		630	18,9	21	91,35	630	
<b>Полдник:</b>	1. Кольцо сдобное с сахарной пудрой	70	5	8,85	14,15	181	278
	2. Чай с сахаром	180	3,1	0,15	25	89	263,264
<b>Итого за полдник:</b>		250	8,1	9	39,15	270	
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1385</b>	<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак:</b>	1.Каша вязкая пшеничная молочная	200	5,5	5,8	20,8	178,37	172
	2. Какао с молоком	180	3	2,1	18	86	250
	3. Бутерброд с маслом	45	2,3	4,1	13,4	95,63	56
<b>Итого за завтрак:</b>		425	10,8	12	52,2	360	
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт (банан, яблоко, апельсин)	100	2,7	3	13,05	90	368
<b>Обед:</b>	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,58	2,5	6,99	34	15
	1. Свекольник со сметаной	180	2,5	4	15,11	83	34
	2. Гречневая каша рассыпчатая	130	3,9	4	21,9	165	186
	3. Курица в соусе с томатом	100	6,22	7,1	25	189	179,65
	4. Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	180	2,7	3	13,05	90	399
	5. Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,4	9,3	69	54
<b>Итого за обед:</b>		690	18,9	21	91,35	630	
<b>Полдник:</b>	1.Пудинг из творога запеченный	100	3,9	5,26	21,05	131	235
	2. Молоко кипяченое	180	3,1	2,9	7	74,6	255
	3.Хлеб пшеничный	40	1,1	0,84	11,1	64,4	53
<b>Итого за полдник:</b>		320	8,1	9	39,15	270	
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1535</b>	<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак:</b>	1. Каша вязкая манная молочная	180	6,7	9,06	23,1	209,6	88
	2. Какао с молоком	180	3	2,1	18	86	250
	3. Хлеб пшеничный	40	1,1	0,84	11,1	64,4	53
<b>Итого за завтрак:</b>		400	10,8	12	52,2	360	
<b>2 завтрак:</b>	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	180	2,7	3	13,05	90	399
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	50	0,58	2,5	6,99	60	18
	1. Рассольник домашний со сметаной	180	5	5,9	13	90	32
	2. Плов из птицы	150	9,98	12,17 9	41,02	324	163
	3. Кисель	180	0,34	0,021	21,04	87	376
	4. Хлеб ржано- пшеничный	50	3	0,4	9,3	69	54
<b>Итого за обед:</b>		610	18,9	21	91,35	630	
<b>Полдник:</b>	1. Салат из картофеля с зеленым горошком "Зимний"	50	3,9	8,01	3,05	116,6	25
	2. Чай с сахаром	180	3,1	0,15	25	89	263,264
	3. Хлеб пшеничный	40	1,1	0,84	11,1	64,4	53
<b>Итого за полдник:</b>		270	8,1	9	39,15	270	
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1460</b>	<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак:</b>	1.Каша гречневая вязкая на молоке	180	6,4	6,3	20,8	153,37	86
	2. Кофейный напиток с молоком	180	2,1	1,6	18	111	253
	3.Бутерброд с маслом	45	2,3	4,1	13,4	95,63	56
<b>Итого за завтрак:</b>		405	10,8	12	52,2	360	
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт (банан, яблоко, апельсин)	100	2,7	3	13,05	90	368
<b>Обед:</b>	Овощи свежие (помидор, огурец)	50	0,45	0,2	1,8	70	70
	1. Суп картофельный с бобовыми	180	3,9	3,1	13,5	80	36
	2. Котлета с маслом	70	7,4	10,2	16,4	198	161
	3. Рагу из овощей	130	3,72	6,88	13,61	69	77
	4. Компот из яблок с лимоном	180	0,43	0,22	36,74	144	242
	5. Хлеб ржано- пшеничный	50	3	0,4	9,3	69	54
<b>Итого за обед:</b>		660	18,9	21	91,35	630	
<b>Полдник:</b>	1.Каша вязкая пшеничная молочная	150	4	5,66	21,55	149,6	96
	2. Кисломолочный продукт (кефир, снежок, ряженка, йогурт, бифидок, варенец)	180	3	2,5	6,5	56	251
	3.Хлеб пшеничный	40	1,1	0,84	11,1	64,4	53
<b>Итого за полдник:</b>		370	8,1	9	39,15	270	
<b>Итого за шестой день:</b>		<b>1535</b>	<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак:</b>	1. Каша ячневая молочная вязкая	180	7,7	6,9	25,3	208,37	99
	2. Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	261
	3. Бутерброд с маслом	45	2,3	4,1	13,4	95,63	56
<b>Итого за завтрак:</b>		405	10,8	12	52,2	360	
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт (банан, яблоко, апельсин)	100	2,7	3	13,05	90	368
<b>Обед:</b>	Салат из белокочанной капусты	50	0,45	2,97	4	93	9
	1. Борщ с капустой свежей со сметаной	180	4,7	5,8	9,2	90	27
	2. Котлеты рыбные в сметанном соусе	100	6	5,5	19,85	135	143,64
	3. Картофельное пюре	130	3,8	6,23	21,5	130	206
	4. Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	180	0,95	0,1	27,5	113	398
	5. Хлеб ржано- пшеничный	50	3	0,4	9,3	69	54
<b>Итого за обед:</b>		690	18,9	21	91,35	630	
<b>Полдник:</b>	1. Пудинг из творога запечённый	100	3,9	5,26	21,95	132,6	235
	2.Какао с молоком	180	3,1	2,9	6,1	73	250
	3.Хлеб пшеничный	40	1,1	0,84	11,1	64,4	53
<b>Итого за полдник:</b>		320	8,1	9	39,15	270	
<b>Итого за седьмой день:</b>		<b>1515</b>	<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак:</b>	1. Омлет натуральный	175	6,4	6,3	20,8	153,37	111
	2. Кофейный напиток с молоком	180	2,1	1,6	18	111	253
	3. Бутерброд с маслом	45	2,3	4,1	13,4	95,63	56
<b>Итого за завтрак:</b>		400	10,8	12	52,2	360	
<b>2 завтрак:</b>	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	180	2,7	3	13,05	90	399
<b>Обед:</b>	Салат из отварной свеклы с чесноком	50	0,7	3,6	16,6	56,34	22
	1. Рассольник ленинградский со сметаной	180	5	5,9	13	90	33
	2. Гуляш	70	8	7	8	115	152
	3. Макароны изделия отварные	130	1,8	4,1	16,45	163,66	195
	4. Компот из сухофруктов	180	0,4	0	28	136	241
	5. Хлеб ржано- пшеничный	50	3	0,4	9,3	69	54
<b>Итого за обед:</b>		660	18,9	21	91,35	630	
<b>Полдник:</b>	1. Каша вязкая манная молочная	150	4,6	6,76	15,1	135,7	88
	2. Кисель	180	0,34	0,021	21,04	85,5	376
	3. Хлеб пшеничный	40	1,1	0,84	11,1	64,4	53
<b>Итого за полдник:</b>		370	6,04	7,621	47,24	285,6	
<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>1610</b>	<b>38,44</b>	<b>43,621</b>	<b>203,84</b>	<b>1365,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак:</b>	1. Суп молочный с крупой	180	5,5	5,8	20,8	178,37	43
	2. Какао с молоком	180	3	2,1	18	86	250
	3. Бутерброд с маслом	45	2,3	4,1	13,4	95,63	56
<b>Итого за завтрак:</b>		405	10,8	12	52,2	360	
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт (банан, яблоко, апельсин)	100	2,7	3	13,05	90	368
<b>Обед:</b>	Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	50	0,58	2,5	6,99	60	17
	1. Суп овощной	180	4,4	4	13	96	101
	2. Гречневая каша рассыпчатая	130	3,9	4	21,9	165	186
	3. Фрикадельки мясные паровые с соусом	100	6,59	9,88	3,42	96	173,228
	4. Компот из яблок с лимоном	180	0,43	0,22	36,74	144	242
	5. Хлеб ржано- пшеничный	50	3	0,4	9,3	69	54
<b>Итого за обед:</b>		690	18,9	21	91,35	630	
<b>Полдник:</b>	1. Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5	6,1	32,15	195,4	276
	2. Молоко кипяченое	180	3,1	2,9	7	74,6	255
<b>Итого за полдник:</b>		250	8,1	9	39,15	270	
<b>Итого за девятый день:</b>		<b>1445</b>	<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак:</b>	1. Каша вязкая молочная "Дружба"	180	5,4	5	31,8	189,77	84
	2. Молоко кипяченое	180	3,1	2,9	7	74,6	255
	3. Бутерброд с маслом	45	2,3	4,1	13,4	95,63	56
<b>Итого за завтрак:</b>		405	10,8	12	52,2	360	
<b>2 завтрак:</b>	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	180	2,7	3	13,05	90	399
<b>Обед:</b>	Овощи свежие (помидор, огурец)	50	0,45	0,2	1,8	70	70
	1. Суп крестьянский с крупой сметаной	180	1,8	7	11	90	42
	2. Гороховое пюре	130	4,33	6,15	19,25	123	211
	3. Курица в соусе с томатом	100	6,22	7,1	25	189	179,65
	4. Чай с сахаром	180	3,1	0,15	25	89	263; 264
	5. Хлеб ржано- пшеничный	50	3	0,4	9,3	69	54
<b>Итого за обед:</b>		690	18,9	21	91,35	630	
<b>Полдник:</b>	1. Пряник	70	7,76	8,979	18,11	183	63
	2. Кисель	180	0,34	0,021	21,04	87	376
<b>Итого за полдник:</b>		250	8,1	9	39,15	270	
<b>Итого за десятый день:</b>		<b>1525</b>	<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1502</b>	<b>40,3</b>	<b>44,9</b>	<b>196,6</b>	<b>1351,5</b>	