


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ д. с. «Теремок»
С.В. Терещенко
«Теремок» 2022г.



**Примерное 10-дневное меню
детского сада «Алёнушка» СП МКДОУ детского сада «Теремок»
С 3 до 7 лет
осенне-зимний период**

с. Родино

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
День 1								
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150гр	4,5	6,4	21,9	263	0	№ 186
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5гр	2,3	4,3	14,6	108	0	№ 1
	Чай с сахаром	180гр	0	0	11,9	43	0	№263
	Кондитерские изделия (печенье)	50гр	3,7	5,0	38,1	149	0	
	Итого:	415гр	10,5	15,7	86,5	563	0	
Завтрак 2	Сок фруктовый (нектар)	100гр	0,5	0	11,7	47	4	
Обед	Борщ с капустой свеж, с мясом и со сметаной	200/10/6гр	3,5	5,9	9,7	117	9,7	№ 27
	Плов с мясом	200гр	14,3	15,9	35,4	344	1,8	№ 258
	Компот из сухофруктов + вит С	200гр	0,4	0	23,8	90	0,45	№ 241
	Хлеб пшеничный + ржаной	50/50гр	6,1	0,6	51,1	223,5		
	Лук репчатый нарезной							
Итого:	700гр	24,3	22,4	120,5	874,5	11,9		
Полдник	«Гребешок» из дрожжевого теста	70гр	5,3	4,7	29,5	183,3	0,26	№ 417
	Молоко кипячёное	200гр	5,8	5,0	9,6	108	2,6	№ 255
	Итого:	270гр	11,1	9,7	45,2	304,6	2,86	
Итого за первый день		1485гр	54,1	60,6	263,9	1808,6	50	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 2								
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями «Геркулес»	200гр	6,3	8,5	21,8	187	1,9	№ 93
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30/5/14гр	5,06	7,0	14,6	145	0,19	№ 3
	Чай с сахаром	180гр	0	0	11,9	43	0	№ 263
	Итого:	429гр	11,5	15,5	52,5	380	2,09	
Завтрак 2	Фрукт (груша)	100гр	0,4	0	10,7	42	5,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/15гр	8,8	6,8	22,0	180	6,10	№ 36
	Макаронные изделия отварные с маслом	150гр	7,8	8,8	35,8	259	0,19	№ 205
	Котлета из говядины	75гр	9,8	8,02	7,16	139,1	0,81	№161
	Соус красный основной	50гр	0,69	1,95	3,09	31	0,39	№228
	Кисель из кураги + вит С	200гр	0,8	0,06	28,5	118,4	0,49	№ 380
	Хлеб пшеничный + ржаной	50/50гр	6,1	0,6	51,1	223,5	0	
Итого:	775гр	33,9	26,2	147,6	951	7,9		
Полдник	Пирожок печеный с овощным фаршем	70гр	4,5	5,04	28,4	189	21,6	№ 294
	Кофейный напиток с молоком	180гр	1,3	1,3	14,0	92	1,0	№ 253
	Итого:	250гр	5,8	6,3	42,4	281	22,6	
Итого за второй день		1554	54,0	60,6	267,5	1806,6	47	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 3								
Завтрак	Суп молочный с крупой	200гр	5,7	6,6	18,2	156	1,1	№43
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5гр	2,3	4,3	14,6	108	0	№ 1
	Чай с лимоном	180гр	0	0	12,1	47	2	№ 264
	Итого:	420гр	8,04	10,9	48,5	342	3,9	
Завтрак 2	Сок фруктовый (нектар)	100гр	0,5	0	11,7	47	2	
Обед	Рассольник ленинградский, с мясом, сметаной	200/10/6гр	4,1	7,1	20,9	145	8,2	№ 33
	Жаркое по-домашнему	200гр	7,5	5,3	14,6	227,2	8,1	№153
	Компот из сухофруктов + вит С	200гр	0,4	0	23,8	90	0,45	№241
	Хлеб пшеничный + ржаной	50/50гр	6,1	0,6	51,1	223,5	0	
	Лук репчатый нарезной							
Итого:	700гр	18,2	14,3	110,4	885,7	18,4		
Полдник	Пельмени ленивые с овощами	220/9гр	21,9	16,2	30,2	355	35,3	№ 180
	Чай с молоком	180гр	0,8	1,0	13,5	56	0,69	№ 261
	Итого	400гр	22,7	17,2	43,7	411	35,8	
Итого за третий день		1620	54,3	60,5	261	1801	55,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 4								
Завтрак	Каша вязкая пшениная молочная	200гр	7,01	8,09	28,39	213	1,95	№ 96
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30/5/14гр	5,1	7,0	14,6	145	0,1	№ 3
	Какао с молоком	180гр	1,2	1,3	13,0	90	1,1	№ 248
	Итого:	429гр	12,6	16,8	52,6	448	3,1	
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100гр	0,4	0	11,3	46	12,0	
Обед	Суп (уха)- рыбный	200гр	15,9	0,7	11,5	131,8	7,3	№ 41
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80/30гр	17,3	12,3	2,6	125,3	1,6	№ 139
	Каша перловая рассыпчатая	150гр	5,4	6,9	38,5	232,7	0	№ 187
	Соус красный основной	50гр	0,6	1,9	3,1	31	0,4	№ 228
	Компот из сухофруктов + вит С	200гр	0,4	0	21,8	90	0,45	№ 241
	Хлеб пшеничный + ржаной	50/50гр	6,1	0,6	51,1	223,5		
	Свёкла отварная	60гр						
Итого:	810гр	45,7	22,4	128,6	838,3	6,0		
Полдник	Булочка «веснушка»	70гр	4,8	3,8	35,6	196,6		№ 573
	Чай с сахаром	180гр	0	0	11,9	43	0	№ 263
	Итого:	310гр	4,8	3,8	46,5	239,6	0	
Итого за четвёртый день		1648	54,3	60,8	261,8	1810,3	50	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 5								
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200гр	6,2	7,4	25,09	192	1,9	№ 88
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5гр	2,3	4,3	14,6	108	0	№ 1
	Чай с молоком	180гр	0,8	1,0	13,5	56	0,6	№ 261
	Итого:	415гр	9,3	13,0	55,8	365	2,5	
Завтрак 2	Сок фруктовый яблочный (нектар)	100гр	0,5	0	11,7	47	2,0	
	Суп картофельный с клёцками, с мясом птицы	200/15гр	5,2	7,1	19,09	169,09	5,3	№ 37
	Голубцы ленивые	70гр	5,7	4,4	4,1	79,6	8,7	№ 151
	Картофель отварной	100гр	1,9	2,8	15,3	94,9	14	№318
	Компот из сухофруктов + вит С	200гр	0,4	0	23,8	90	0,45	№ 241
	Хлеб пшеничный + ржаной	50/50гр	6,1	0,6	51,1	223,5		
Итого:	660гр	25,3	20,9	99,5	837,2	25,5		
Полдник	Ватрушка королевская с творогом или запеканка из творога со сгущенным молоком	130гр	16,7	22,1	35,8	422	0,33	№ 130
	Чай с сахаром	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	№ 117
		180гр	0	0	11,9	43	0	№ 263
	Итого:	310гр	21,9	16,2	42,1	520	0,6	
Итого за пятый день		1685	54,3	60,9	260,8	1807	50	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 6								
Завтрак	Макаронные изделия, отварные с маслом	150гр	7,8	8,8	35,8	259	0,19	№ 205
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5гр	2,3	4,3	14,6	180	0	№ 1
	Чай с сахаром	180гр	0	0	11,9	43	0	№ 263
	Кондитерские изделия (пряники)	50гр	1,6	1,4	40,1	171		
	Итого:	415гр	11,7	14,5	90,5	653	0,1	
Завтрак 2	Сок фруктовый (нектар)	100гр	0,4	0	11,3	46	2,0	
Обед	Суп крестьянский с крупой, с курицей	200/15/6гр	4,6	6,6	16,03	137,5	9,6	№ 42
	Каша гречневая рассыпчатая	150гр	4,5	6,4	21,9	263	0	№ 186
	Гуляш	80гр	6,0	7,6	2,7	164,8	0,9	№ 152
	Компот из сухофруктов + вит С	200гр	0,4	0	23,8	90	0,45	№ 241
	Хлеб пшеничный + ржаной	50/50гр	6,1	0,6	51,1	223,5		
	Лук репчатый нарезной							
	Итого:	730гр	22,8	21,2	124,4	878,8	10,95	
Полдник	Каша вязкая кукурузная молочная	200гр	6,4	7,5	25,3	192	1,95	№ 91
	Хлеб пшеничный	30гр	3,4	0,4	20,9	100		
	Чай с сахаром	180гр	0	0	11,9	45	0	№ 263
	Итого:	410гр	9,8	7,9	58,1	335	1,95	
Итого за шестой день		1655гр	54,8	60,2	261,5	1912,8	50	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 7								
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	200гр	5,5	7,4	26,08	192	1,95	№ 173
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30/5/14гр	5,06	7,0	14,6	145	0,19	№ 3
	Какао с молоком	180гр	1,2	1,3	13,0	90	1,17	№ 248
	Итого:	429	13,27	16,4	56,0	436	3,2	
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100гр	0,4	0	11,7	46	5,0	
Обед	Свекольник, с мясом и со сметаной	200/10/6гр	4,1	7,1	20,9	145	8,2	№ 34
	Биточки из говядины	75гр	9,8	8,02	7,1	139,1	0,8	№ 161
	Каша пшеничная рассыпчатая	150гр	6,4	6,9	38,5	262,7	0	№ 188
	Соус красный	50гр	0,7	1,9	3,09	31	0,39	№ 228
	Хлеб пшеничный +ржаной	50/50гр	6,1	0,6	51,1	223,5	0	
	Кисель из кураги + вит С	200гр	0,8	0,06	28,5	118,4	0,49	№ 380
Итого:	791гр	27,9	24,5	149,1	919,7	11,53		
Полдник	Слойка с повидлом	70гр	5,4	10,1	43,4	285	0	№ 463
	Чай с сахаром	180гр	0	0	11,9	43	0	№ 263
	Итого:	250гр	5,4	10,1	55,3	330	0	
Итого за седьмой день		1570гр	54,4	60,9	263,1	1803	41,3	

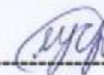
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 8								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200гр	5,8	5,8	19,9	155	1,0	№ 44
	Бутерброд со сливочным маслом Чай с лимоном	30/5гр 180/5гр	2,3 0	4,3 0	14,6 8,9	108 30	0 0	№ 1 № 264
	Итого:	440гр	8,9	11,8	54,8	359	3,95	
Завтрак 2	Сок фруктовый (нектар)	100гр	0,4	0	10,1	46	2	
Обед	Суп шахтерский, с мясом	200/10/6гр	4,1	6,04	19,67	144	7,87	№ 101
	Капуста, тушенная с мясом или	250гр	3,8	8,02	15,6	159	29,8	№ 200
	Овощное рагу с мясом	250гр						№77
	Компот из сухофруктов + вит С	200гр	0,4	0	23,8	90	0,45	№ 241
	Хлеб пшеничный + ржаной	50/50гр	6,8	1,2	46,4	215	0	
	Итого:	770гр	27,4	26,2	106,1	850	20,2	
Полдник	Манник со сгущенным молоком	60/30гр	5,1	9,8	28,9	186,9	0,44	№ 274
	Чай с сахаром	180гр	0	0	11,9	445	0	№ 263
	Итого:	270гр	5,1	9,8	40,8	229,9	0,44	
Итого за восьмой день		1660гр	55,8	62,8	263,3	1818,9	50	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 9								
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	200гр	6,2	7,7	27,7	201	195	№ 84
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30/5/14гр	5,06	7,0	14,6	145	0,19	№ 3
	Чай с сахаром	200гр	0	0	11,9	45	0	№ 263
	Итого:	449гр	11,2	14,7	54,2	391	1,19	
Завтрак 2	Фрукт (бананы)	100гр	0,4	0	11,3	46	0	
Обед	Щи из свежей капусты	200/10/6гр	3,6	7,07	8,5	118	19,4	№ 56
	Рыба, тушенная с овощами	80гр	7,6	3,9	34,6	81	3,1	№ 144
	Каша перловая рассыпчатая	150гр	4,5	6,7	31,4	209,2	0	№ 187
	Соус красный основной	50гр	0,7	1,9	3,09	31	0,39	№ 228
	Кисель из кураги + вит С	200гр	0,8	0,06	28,5	118,4	0,49	№ 380
	Хлеб пшеничный +ржаной	50/50гр	6,1	0,6	51,1	223,5		
	Свёкла отварная	60гр						
Итого:	780гр	26,2	20,5	140,2	831	29,2		
Полдник	Вареники ленивые с творогом и слив. маслом	180/6гр	12,3	16,5	30,3	444,3	0,37	№ 116
	Чай с молоком	200гр	0,8	1,0	13,5	56	0,65	№ 261
	Итого:	380гр	13,1	17,5	43,8	500,3	1,02	
Итого за девятый день		1709гр	54,5	60,8	261,1	1806,3	50	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 10								
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	200гр	6,4	7,5	28,1	204	1,95	№ 99
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5гр	2,3	4,3	14,6	108	0	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	200гр	1,3	1,3	14,0	92	1,0	№ 253
	Итого:	435гр	11,8	13,3	58,3	411	2,95	
Завтрак 2	Сок фруктовый (нектар)	100гр	0,4	0	14,5	46	2,0	
Обед	Суп с макарон. изделиями, с мясом птицы	200/15гр	4,5	8,3	24,7	163	8,3	№ 38
	Тефтели из говядины	70гр	8,9	9,4	7,3	150,5	0,7	№ 174
	Пюре из гороха с маслом	150гр	38,9	6,2	79,2	529,4	0	№ 427
	Соус красный основной	50гр	0,6	1,9	3,09	31	0,3	№228
	Компот из сухофруктов + вит С	200гр	0,4	0	23,8	90	0,45	№ 241
	Хлеб пшеничный + ржаной	50/50гр	6,1	0,6	51,1	223,5		
	Лук репчатый нарезной							
Итого:	830гр	40,5	33,4	141,5	1187,4	13,65		
Полдник	Булочка дорожная	70гр	5,5	4,1	35,8	204	0,02	№ 579
	Кисломолочный продукт «Снежок»	180гр	4,3	4,8	6,0	88,5	1,05	№ 251
	Итого:	250гр	9,8	8,9	41,8	292,5	1,07	
Итого за десятый день		1665гр	55,8	63,5	269,1	1913,5	50	

Приём пищи	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(ккал)		
Итого за весь период	15905	558,3	603,6	2613,9	18089,5		
Среднее значение за период	1590,5	55,8	60,3	261,3	1808,9		

Заведующий детского сада «Алёнушка» СП МКДОУ детский сад «Теремок»



Руденко С.Ю.

Старшая медсестра структурного подразделения




Бузлаева Е.Ю.

Повара структурного подразделения



Скорик О.М.



Рогачевская Е.Ю.