

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



**Примерное 10-дневное меню
детского сада «Алёнушка» СП МКДОУ детского сада «Теремок»
С 3 до 7 лет
весенне-летний 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	4,9	37,2	208	0	
	Итого:	415гр	10,5	15,7	86,5	622	0	
Завтрак 2	Сок фруктовый (нектар)	100гр	0,5	0	11,7	47	2	
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	21,8	20,2	30,6	393	0	№ 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		
	Итого:	700гр	31,8	35,8	120,5	823	11,9	
Полдник	Плюшка «Московская» из дрожжевого теста	70гр	5,5	4,1	35,8	204	0,02	№ 314
	Молоко кипячёное	200гр	5,8	5,0	9,6	108	2,6	№ 255
	Итого:	270гр	11,3	9,1	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 рисовая молочная	200гр	5,55	7,47	26,08	192	1,95	№ 173
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30/5/14гр	5,06	7,0	14,62	145	0,19	№ 3
	Чай с сахаром	180гр	0	0	11,9	43	0	№ 263
	Итого:	429гр	11,5	15,5	52,6	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	6,85	22,0	180	6,10	№ 36
	Макаронные изделия отварные с маслом	150гр	7,88	8,83	35,88	259	0,19	№ 205
	Котлета из говядины	75гр	11,0	15,2	10,3	225	0,07	№161
	Соус красный основной	50гр	0,69	1,95	3,09	31	0,39	№228
	Кисель из кураги + вит С	200гр	0,89	0,06	28,58	118,4	0,49	№ 380
	Хлеб пшеничный + ржаной	50/50гр	6,1	0,6	51,1	223,5	0	
	Итого:	775гр	35,3	33,49	150,95	1103	7,9	
Полдник	Пирожок печеный с овощным фаршем	70гр	4,51	5,04	28,47	189	21,6	№ 299
	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	47	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 3								
Завтрак	Суп молочный с крупой Бутерброд со сливочным маслом Чай с сахаром Итого:	200гр 30/5гр 180гр 415гр	5,76 2,3 0 8,0	6,63 4,36 0 10,9	18,28 14,62 11,9 48,5	156 108 43 342	1,17 0 2 3,9	№43 № 1 № 263
Завтрак 2	Сок фруктовый (нектар)	100гр	0,5	0	11,7	47	2	
Обед	Рассольник ленинградский, с мясом, сметаной Жаркое по-домашнему Компот из сухофруктов + вит С Хлеб пшеничный + ржаной Итого:	200/10/6гр 200гр 200гр 50/50гр 700гр	4,1 22,2 0,4 6,1 32,8	7,16 22,7 0 0,6 30,4	20,93 20,3 23,8 51,1 146,1	145 375 90 223,5 985,5	8,2 9,4 0,45 0 18,4	№ 33 №153 №241
Полдник	«Гребешок» из дрожжевого теста Чай с молоком Итого	70гр 180гр 400гр	5,3 0,8 6,7	4,7 1,0 5,7	29,5 13,5 43,0	183,3 56 249,3	0,26 0,69 0,95	№ 417 № 261
Итого за третий день		1635	53,0	59,5	260	1785,5	35,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 4								
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями «Геркулес»	200гр	6,35	8,51	21,86	187	1,95	№ 93
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30/5/14гр	5,06	7,0	14,62	145	0,19	№ 3
	Какао с молоком	180гр	1,2	1,3	13,0	90	0,39	№ 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	0,69	1,95	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		
Итого:	810гр	45,7	22,4	128,6	838,3	6,0		
Полдник	Пельмени ленивые с маслом	220/6гр	24,9	39,2	46,2	455	0,33	№ 442
	Чай с сахаром	180гр	0	0	11,9	43	0	№ 263
	Итого:	310гр	24,9	39,2	58,1	503	0,33	
Итого за четвёртый день		1648	54,3	60,8	261,8	1852	50	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 5								
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200гр	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№ 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 (нектар)	100гр	0,5	0	11,7	47	2,0	
	Суп картофельный с клёцками, с мясом птицы	200/15гр	5,2	7,4	19,09	169,09	5,35	№ 37
	Тефтели из говядины	80гр	10,8	17,0	12,9	248	0,83	№ 174
	Пюре из гороха с маслом	150гр	38,98	6,29	79,24	529,43	0	№ 427
	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		
	Соус красный основной	50гр	0,69	1,95	3,09	31	0,39	№ 228
Итого:	780гр	62,0	32,9	189,1	1290			
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	1941,6	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	7,88	8,83	35,88	259	0,19	№ 205
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5гр	2,3	4,36	14,62	108	0	№ 1
	Чай с сахаром	180гр	0	0	11,9	43	0	№ 263
	Кондитерские изделия (пряники)	50гр	3,8	3,06	48,7	237		
	Итого:	415гр	13,9	16,1	111	647	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	20,1	20,5	3,2	248	0,94	№ 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		
	Итого:	730гр	35,7	34,1	116	962	10,95	
Полдник	Каша вязкая кукурузная молочная	200гр	5,83	7,27	25,56	192	1,95	№ 91
	Хлеб пшеничный	30гр	3,4	0,4	20,9	100		
	Чай с сахаром	180гр	0	0	11,9	43	0	№ 263
	Итого:	410гр	9,8	7,9	58,1	335	1,95	
Итого за шестой день		1655гр	59,8	60,2	281,5	1990	50	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 7								
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	5,06	7,0	14,62	145	0,19	№ 3
	Какао с молоком	180гр	1,2	1,3	13,0	90	1,17	№ 248
	Итого:	429гр	13,27	16,4	56,0	448	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	4,22	6,5	13,77	145	9,9	№ 34
	Плов с мясом	200гр	21,83	20,2	30,67	393	0	№ 258
	Хлеб пшеничный +ржаной	50/50гр	6,1	0,6	51,1	223,5	0	
	Кисель из кураги + вит С	200гр	0,89	0,06	28,58	118,4	0,49	№ 380
Итого:	700гр	31,9	30,5	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		1470гр	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	5,85	5,81	19,99	155	1,0	№ 44
	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
	Итого:	415гр	8,9	11,8	54,8	359	3,95	
Завтрак 2	Сок фруктовый (нектар)	100гр	0,4	0	10,1	46	2	
Обед	Щи из свеж капусты, с мясом и со сметаной	200/10/6гр	3,68	7,07	8,58	118	19,4	№ 56
	Биточки из говядины	75гр	11,0	15,3	10,3	225	0,07	№ 161
	Каша пшеничная рассыпчатая	150гр	6,4	6,9	38,5	262,7	0	№188
	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	
	Соус красный основной	50гр	0,69	1,95	3,09	31	0,39	№ 228
Итого:	775гр	30,7	31,8	135,3	950	20,2		
Полдник	Манник со сгущенным молоком	60/30гр	5,1	9,8	28,9	186,9	0,44	№ 274
	Кофейный напиток с молоком	180гр	1,3	1,3	14	92	1,0	№ 253
	Итого:	270гр	5,1	9,8	40,8	279,9	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	6,21	7,73	27,71	201	1,95	№ 84
	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	11,2	14,7	54,2	391	1,19	
Завтрак 2	Фрукт (бананы)	100гр	0,4	0	11,3	46	0	
Обед	Суп(уха) рыбный	200гр	15,9	0,75	11,53	131,8	7,38	№ 41
	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	0,89	0,06	28,58	118,4	0,49	№ 380
	Хлеб пшеничный +ржаной	50/50гр	6,1	0,6	51,1	223,5		
Итого:	780гр	26,2	20,5	140,2	831	29,2		
Полдник	Булочка «Дорожная»	70гр	4,2	9,04	34,96	238,09	0	№ 579
	Кисломолочный продукт «Снежок»	180гр	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	№ 251
	Итого:	360гр	9,5	13,8	43,8	426,3	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	6,64	7,59	28,13	204	1,95	№ 99
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5гр	2,3	4,3	14,6	108	0	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	180гр	1,3	1,3	14,0	92	1,0	№ 253
	Итого:	415гр	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
	Бефстроганов из отварной говядины	80гр	18,5	17,6	2,47	236	0,42	№ 148
	Каша пшенная рассыпчатая	150гр	38,9	6,2	79,2	229,4	0	№ 189
	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:	830гр	40,5	33,4	141,5	1241,9	13,65	
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	180/6гр	12,3	16,5	30,3	444,3	0,37	№ 116
	Чай с сахаром	180гр	0	0	11,98	43	0	№ 263
	Итого:	250гр	12,3	16,5	42,8	487,3	1,07	
Итого за десятый день		1665гр	65,8	63,5	269,1	2186,2	50	

Приём пищи	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
Итого за весь период	16905	558,3	603,6	2633,9	18089,5
Среднее значение за период	1690,5	55,8	60,3	263,3	1808,9

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

С.Ю. Руденко
----- Руденко С.Ю.

Старшая медсестра структурного подразделения

Е.Ю. Бузлаева
----- Бузлаева Е.Ю.

Повара структурного подразделения

О.М. Скорик
----- Скорик О.М.

Е.Ю. Рогачевская
----- Рогачевская Е.Ю.