

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 22 п. Стодолище

\_\_\_\_\_ С.В. Мартынова

Приказ № 50 «А» от 21.06.2021 г.

***Примерное 10-дневное меню***  
***для организации питания детей с 3 до 7 лет с 10-часовым пребыванием***  
***МБДОУ д/с № 22 п. Стодолище***

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
<b><i>Неделя 1 День 1</i></b>							
<b><i>Завтрак</i></b>	<i>Макаронные изделия, запеченные с сыром</i>	<i>130</i>	<i>6,3</i>	<i>7,08</i>	<i>28,7</i>	<i>207,2</i>	<i>204</i>
	<i>Яйцо отварное</i>	<i>1 шт. (40 гр.)</i>	<i>5,1</i>	<i>4,6</i>	<i>9,3</i>	<i>63</i>	<i>209</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>30/5</i>	<i>2,3</i>	<i>4,36</i>	<i>14,62</i>	<i>108</i>	
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/7</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>11,98</i>	<i>43</i>	<i>263, 264</i>
<b><i>Итого за завтрак</i></b>		<b><i>393</i></b>	<b><i>13,7</i></b>	<b><i>16,04</i></b>	<b><i>64,6</i></b>	<b><i>421,2</i></b>	
<b><i>II завтрак</i></b>	<i>Соки фруктовые (яблочный)</i>	<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>10,1</i>	<i>46</i>	<i>399</i>
<b><i>Итого за II завтрак</i></b>		<b><i>100</i></b>	<b><i>0,5</i></b>	<b><i>0,1</i></b>	<b><i>10,1</i></b>	<b><i>46</i></b>	

<b>Обед</b>	<i>Суп рыбный</i>	180	11,95	0,56	8,65	98,85	41
	<i>Рагу из овощей</i>	170	2,22	4,0	10,1	86,3	77
	<i>Фрикадельки из говядины</i>	70	9,26	8,49	9,13	152	176
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,8	0,36	12,6	64,28	
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,43	0	21,4	81	241
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>28,95</b>	<b>14,01</b>	<b>63,03</b>	<b>572,57</b>	
<b>Полдник</b>	<i>Салат морковный</i>	40	0,51	2,65	5,08	43,71	21
	<i>Булочка домашняя</i>	80	6,06	11,56	40,32	213,24	274
	<i>Кисель из кураги</i>	200	0,89	0,06	28,58	118,4	380
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>7,46</b>	<b>14,27</b>	<b>73,98</b>	<b>375,35</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1473</b>	<b>50,61</b>	<b>44,42</b>	<b>211,71</b>	<b>1415,12</b>	

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	<b>Каша вязкая пшеничная молочная</b>	170	7,01	8,09	28,39	213	96

	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	
	Какао на молоке	200	5,74	6,5	19,58	155,43	249
<i>Итого за завтрак</i>		<b>405</b>	<b>15,05</b>	<b>18,95</b>	<b>62,59</b>	<b>476,43</b>	
<i>II завтрак</i>	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
<i>Итого за II завтрак</i>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<i>Обед</i>	Салат из свежей капусты	50	0,75	3,4	2,9	42,86	17
	Борщ на бульоне курином	200	8,45	11,9	15,32	195,92	28, 25
	Жаркое по-домашнему	150	6,0	4,24	11,73	181,82	153
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,6	64,28	
	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
<i>Итого за обед</i>		<b>680</b>	<b>20,45</b>	<b>20,66</b>	<b>67,58</b>	<b>276,62</b>	
<i>Полдник</i>	Булочка творожная	85	6,27	4,82	27,42	204,18	483
	Чай с лимоном	180/8/5	0,04	0	12,13	47	200,264
	Фрукты и ягоды свежие «Бананы свежие»	75	1,13	0,38	15,75	71,25	368
	Кисломолочный продукт йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	21
<i>Итого за полдник</i>		<b>503</b>	<b>11,79</b>	<b>10</b>	<b>61,3</b>	<b>410,93</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1688</b>	<b>41,79</b>	<b>49,71</b>	<b>201,57</b>	<b>1209,98</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с морковью	140	10,6	9,6	17,28	192,38	118
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	
	Кофейный напиток на молоке	200	5,71	6,4	22,88	169,16	253
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>18,61</b>	<b>20,36</b>	<b>54,78</b>	<b>469,54</b>	
<b>II завтрак</b>	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	5,6	8,36	16,62	159,46	28, 44
	Голубцы ленивые	200	17,25	13,35	12,57	238,89	151
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Компот из свежих плодов (из груш)	200	0,16	0,12	24,08	98	372
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>26,3</b>	<b>22,43</b>	<b>54,42</b>	<b>586,49</b>	
<b>Полдник</b>	Котлеты, биточки, шницели рыбные	95	7,8	4,35	28,3	114	134
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,47	16,38	83,56	

	Чай с сахаром	180/7	0	0	11,98	43	263,264
	Плоды и ягоды свежие «Яблоки свежие»	75	0,3	0,3	7,35	33	127
<i>Итого за полдник</i>		<i>397</i>	<i>10,54</i>	<i>5,12</i>	<i>64,01</i>	<i>273,56</i>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1502</b>	<b>53,35</b>	<b>48,01</b>	<b>156,31</b>	<b>1375,59</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1 День 4</i>							
<i>Завтрак</i>	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,76	6,38	16,4	140	93
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	3
	Какао на молоке	200	5,74	6,5	19,58	155,31	249
<i>Итого за завтрак</i>		<i>399</i>	<i>15,56</i>	<i>19,88</i>	<i>50,6</i>	<i>440,31</i>	
<i>II завтрак</i>	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
<i>Итого за II завтрак</i>		<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>10,1</i>	<i>46</i>	
<i>Обед</i>	Салат из свеклы с черносливом	60	1,02	4,0	14,4	94,46	20
	Рассольник на бульоне курином	200	8,39	11,92	16,66	200,78	28,50
	Мясо с рисом и овощами	150	10,33	12,5	13,5	208,07	79

	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Компот лимонный	200	0,14	0,015	18,45	72,27	242
<i>Итого за обед</i>		<b>660</b>	<b>23,17</b>	<b>29,035</b>	<b>64,16</b>	<b>665,72</b>	
<i>Полдник</i>	Суфле из печени	70	17,36	7,84	5,94	181	321
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,6	64,28	
	Кофейный напиток с молоком сгущённым (из цикория)	180	2	2,3	17	102	252
<i>Итого за полдник</i>		<b>280</b>	<b>21,16</b>	<b>10,5</b>	<b>35,54</b>	<b>347,28</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1439</b>	<b>60,39</b>	<b>59,52</b>	<b>160,4</b>	<b>1499,31</b>	

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<i>Завтрак</i>	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	110
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	
	Кофейный напиток на молоке	200	5,71	6,4	22,88	169,16	253
<i>Итого за завтрак</i>		<b>335</b>	<b>17,02</b>	<b>23,27</b>	<b>39,74</b>	<b>433,41</b>	

<b>II завтрак</b>	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>	Салат из зелёного горошка	60	1,75	4,07	3,81	58,8	22
	Суп с мучными клёцками на бульоне курином	200	9,84	12,32	20,44	222,9	28,37
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	161
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,5	6,4	21,9	263	186
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Компот из кураги и изюма	200	0,6	0	25,36	97,98	241
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>29,82</b>	<b>31,41</b>	<b>79,82</b>	<b>871,95</b>	
<b>Полдник</b>	Суп молочный с крупой (рисовый)	150	4,32	4,97	13,71	117	43
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,6	64,28	
	Фрукты и ягоды свежие «Груша»	75	0,3	0,23	7,73	34,5	127
	Зефир	65	0,065	0,065	51,87	209,95	3302
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>6,49</b>	<b>5,63</b>	<b>85,91</b>	<b>425,73</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1465</b>	<b>53,83</b>	<b>60,41</b>	<b>215,57</b>	<b>1777,09</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Плов вегетарианский с сухофруктами	160	4,6	3,9	58,5	287,54	286
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	3
	Чай полусладкий	200	0	0	8,0	29,92	264
<b>Итого за завтрак</b>		<b>409</b>	<b>9,66</b>	<b>10,9</b>	<b>81,12</b>	<b>462,46</b>	
<b>II завтрак</b>	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свёклы и моркови	60	0,77	6,06	4,11	77,69	61
	Суп гороховый с гренками на бульоне курином	200	7,99	7,98	14,54	157,2	28, 81
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом	140	12,61	11	23,55	246,46	93
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Компот из свежемороженых ягод	160	0,19	0,04	16,21	65,93	123
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>24,85</b>	<b>25,68</b>	<b>59,56</b>	<b>637,42</b>	
<b>Полдник</b>	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,6	64,28	

	Рыбное суфле	70	11,12	3,09	1,12	77,19	110
	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	282
<i>Итого за полдник</i>		<i>300</i>	<i>13,07</i>	<i>3,46</i>	<i>38,15</i>	<i>237,47</i>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1419</b>	<b>48,08</b>	<b>40,14</b>	<b>188,93</b>	<b>1383,35</b>	
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
<i>Завтрак</i>	Пудинг творожный с молоком сгущённым	120/15	16,78	22,19	35,78	422	128
	Чай на молоке	150	4,2	4,8	15,05	116,92	261
<i>Итого за завтрак</i>		<i>285</i>	<i>20,98</i>	<i>26,99</i>	<i>50,83</i>	<i>538,92</i>	
<i>II завтрак</i>	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
<i>Итого за II завтрак</i>		<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>10,1</i>	<i>46</i>	
<i>Обед</i>	Салат витаминный	60	0,68	6,06	6,38	84	1
	Суп крестьянский с пшеном на бульоне курином	200	8,68	12,01	16,66	204	28, 42
	Запеканка из печени с рисом	185	20,58	8,66	24	261	294
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,59	20,48	104,45	

	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,43	0,18	27,84	114,66	524
<i>Итого за обед</i>		<b>695</b>	<b>33,66</b>	<b>27,51</b>	<b>76,03</b>	<b>753,8</b>	
<i>Полдник</i>	Каша молочная с манной крупой	180	3,67	3,92	13,39	95,45	236
	Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177	602
	Какао на молоке	200	5,74	6,5	19,58	155,43	249
	Фрукты и ягоды свежие «Бананы свежие»	75	1,13	0,34	15,75	71,25	368
<i>Итого за полдник</i>		<b>505</b>	<b>11,94</b>	<b>12,42</b>	<b>87,38</b>	<b>499,13</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1585</b>	<b>67,08</b>	<b>67,02</b>	<b>224,34</b>	<b>1819,85</b>	

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
<i>Завтрак</i>	Рыба тушёная в сметане	75	12,12	4,1	4,83	105,1	139
	Яйцо отварное	1 шт./40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	
	Чай полусладкий	200	0	0	8,0	29,92	264
<i>Итого за завтрак</i>		<b>350</b>	<b>19,52</b>	<b>13,06</b>	<b>27,75</b>	<b>306,02</b>	

<b>II завтрак</b>	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	4,88	7,24	28,51	198	
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне курином	200/15	5,1	8,06	6,84	125,6	28, 156
	Зразы картофельные фаршированные мясом	160	12,23	13,48	23,08	261,59	95
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Компот из крыжовника или смородины	180	0,27	0,06	16,28	66,77	525
<b>Итого за обед</b>		<b>665</b>	<b>25,77</b>	<b>29,44</b>	<b>75,86</b>	<b>742,1</b>	
<b>Полдник</b>	Салат из яблок, апельсинов и бананов с сахаром	40	0,38	0,22	18,35	30,99	52
	Пирожки с яблоками	70	3,90	1,50	28,90	153,12	1107
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,088	0	22,26	89,4	383
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>4,37</b>	<b>1,72</b>	<b>69,51</b>	<b>273,51</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1425</b>	<b>50,16</b>	<b>44,32</b>	<b>183,22</b>	<b>1367,63</b>	

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>N рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле</b>		

					<i>воды</i>		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная «Дружба»	160	5,28	6,57	23,55	170,85	84
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	
	Какао на молоке	170	5,74	6,5	19,58	155,43	249
<b>Итого за завтрак</b>		<b>375</b>	<b>9,71</b>	<b>13,39</b>	<b>55,33</b>	<b>399</b>	
<b>II завтрак</b>	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с зелёным горошком	60	1,35	6	3,93	79,5	71
	Суп сырный на бульоне курином	200	10,68	14,45	19,72	248,81	28, 18
	Запеканка капустная с мясом	150	11,8	11,59	16,77	214	78
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,4	81	241
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>27,62</b>	<b>29,18</b>	<b>65,58</b>	<b>689,64</b>	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые	120	15,62	12,23	28,06	283,46	116
	Кисель молочный	200	4,2	3,73	30,25	171,4	384
	Плоды и ягоды свежие «Груши свежие»	65	0,4	0,3	10,3	46	368
<b>Итого за полдник</b>		<b>385</b>	<b>20,22</b>	<b>16,26</b>	<b>68,61</b>	<b>500,86</b>	

<b>Итого за день:</b>	<b>1550</b>	<b>58,05</b>	<b>58,93</b>	<b>199,62</b>	<b>1635,50</b>	
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

**Неделя 2 День 5**

<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	64
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	
	Кофейный напиток на молоке	200	5,71	6,4	22,88	169,16	253

<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>14,99</b>	<b>21,18</b>	<b>62,5</b>	<b>499,54</b>	
-------------------------	--	------------	--------------	--------------	-------------	---------------	--

<b>II завтрак</b>	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
-------------------	---------------------------	-----	-----	-----	------	----	-----

<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
----------------------------	--	------------	------------	------------	-------------	-----------	--

<b>Обед</b>	Овощи натуральные помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,3	14,4	120
	Суп картофельный на бульоне курином	200	6,52	9,25	14,44	162,73	28, 18
	Плов с мясом	150	9,76	12,1	25,02	249,54	163
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,33	0,20	21,87	90,58	526

<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>20,56</b>	<b>22,27</b>	<b>64,78</b>	<b>607,39</b>	
----------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

<b>Полдник</b>	<b>Винегрет овощной</b>	60	0,76	6,12	4,4	76,17	90
	<b>Яйцо отварное</b>	40 (1 шт.)	5,1	4,6	0,3	63	209
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,8	0,36	12,6	64,28	
	<b>Чай с сахаром</b>	180/8	0	0	11,98	43	263,264
	<b>Плоды и ягоды свежие «Яблоки свежие»</b>	65	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за полдник</b>		<b>383</b>	<b>8,06</b>	<b>11,48</b>	<b>39,08</b>	<b>290,45</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1578</b>	<b>44,11</b>	<b>55,03</b>	<b>176,46</b>	<b>1433,38</b>	