

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МДОБУ  
центр развития ребенка –  
детский сад № 22 «Малыш»

  
Т.В.Зикунова  
« 01 » сентября 2021 года

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ С 3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ,  
ПОСЕЩАЮЩИХ МДОБУ центр развития ребенка детский сад № 22 «Малыш»  
с.Покровка Октябрьского муниципального округа с 10,5 часовым пребыванием  
согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,175	8,303	32,02	239,48	1,56	
Батон	40	3,08	1,2	22,32	98,0	-	
Сыр (порциями)	20	3,325	4,185	-	55,4	0,33	№7
Чай с сахаром	200	0,2	-	13,6	50,4	-	№132
Пряник	20	0,69	0,56	17,554	76,0	-	
	<b>480</b>	<b>12,47</b>	<b>14,25</b>	<b>85,50</b>	<b>519,28</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Кисломолочный напиток	130	6,3	4,29	11,05	110,5	0,78	№401
	<b>130</b>	<b>6,3</b>	<b>4,29</b>	<b>11,05</b>	<b>110,5</b>		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с гречкой	200	7,426	10,615	17,965	208,12	56,93	
Капуста тушенная	100	2,043	6,807	14,779	124,26	41,25	№48
Пюре картофельное	100	5,343	8,503	11,68	139,6	17,572	№321
Котлета мясная рубленая паровая	70	9,467	14,9	5,088	207,04	0,952	№99
Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,72	3,9	3,0	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,08	18,79	82,3	0,6	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	25,05	120,5	-	Приложение Г(с.555)
	<b>750</b>	<b>28,27</b>	<b>41,39</b>	<b>94,07</b>	<b>885,72</b>		
<b>Полдник</b>							
Кисель	180	0,0216	-	33,3476	130,982	-	
Пирожок из дрожжевого теста	60	7,06	3,42	21,78	145,6	0,06	№454
Банан	70	1,05	0,07	15,26	62,3	7,0	
	<b>310</b>	<b>8,13</b>	<b>3,49</b>	<b>70,39</b>	<b>338,89</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>55,17</b>	<b>63,42</b>	<b>261,01</b>	<b>1854,39</b>		

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая молочная жидкая	200	6,375	7,823	32,682	234,42	1,56	
Батон	40	3,08	1,2	22,32	98,0	-	
Масло (порциями)	8	0,04	6,6	0,064	59,84	-	№6
Какао с молоком	200	3,529	3,025	7,702	74,4	1,3	№397
Бублики простые	20	1,8	0,22	12,56	62,8	-	
	<b>468</b>	<b>14,82</b>	<b>18,87</b>	<b>75,33</b>	<b>529,46</b>	<b>2,86</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Кисломолочный напиток	130	6,3	4,29	11,05	110,5	0,78	№401
	<b>130</b>	<b>6,3</b>	<b>4,29</b>	<b>11,05</b>	<b>110,5</b>	<b>0,78</b>	
<b>Обед</b>							
Суп – уха со свежей рыбы с крупой	200	9,332	5,515	20,69	154,79	56,3	
Плов из птицы, мяса	220	10,905	20,31	39,82	397,6	2,25	
Салат из свеклы	45	0,642	2,038	5,032	38,01	4,3	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,08	19,29	82,3	0,6	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	25,05	120,5	-	Приложение Г(с.555)
	<b>715</b>	<b>24,63</b>	<b>28,39</b>	<b>109,88</b>	<b>793,20</b>	<b>63,45</b>	
<b>Полдник</b>							
Кекс «Творожный»	60	8,64	9,31	35,03	218,2	0,036	№488
Чай с сахаром	200	0,2	-	13,6	50,4	-	
Банан	80	1,2	0,08	17,44	71,2	8,0	
	<b>340</b>	<b>10,04</b>	<b>9,39</b>	<b>66,07</b>	<b>339,80</b>	<b>8,04</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>55,79</b>	<b>60,94</b>	<b>262,33</b>	<b>1772,96</b>	<b>75,13</b>	

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшенная молочная жидкая	200	6,055	8,823	33,182	237,8	1,56	
Хлеб пшеничный	45	3,02	0,405	23,545	99,02	-	Приложение Г(с.555)
Сыр (порциями)	20	3,325	4,185	-	55,4	0,33	
Пряник	15	0,52	0,42	11,655	52,5	-	
Кофейный напиток	200	1,3	1,5	16,3	73,0	0,72	
	<b>480</b>	<b>14,22</b>	<b>15,33</b>	<b>84,68</b>	<b>517,72</b>	<b>2,61</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Кисломолочный напиток	130	6,3	4,29	11,05	110,5	0,78	№401
	<b>130</b>	<b>6,3</b>	<b>4,29</b>	<b>11,05</b>	<b>110,5</b>	<b>0,78</b>	
<b>Обед</b>							
Борщ на м/б со сметаной	200	13,49	7,926	16,84	147,5	2,408	
Пюре картофельное	150	8,015	12,755	17,53	209,44	26,359	№321
Рыба, тушенная с овощами	70	3,01	9,37	22,74	182,4	24,26	№247
Салат из квашеной капусты	40	0,576	2,034	1,792	25,64	11,0	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	26,05	120,5	-	Приложение Г(с.555)
Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,08	19,29	82,3	0,6	
	<b>710</b>	<b>28,84</b>	<b>32,62</b>	<b>104,24</b>	<b>767,78</b>	<b>64,63</b>	
<b>Полдник</b>							
Омлет натуральный	100	5,03	7,5	33,95	255,0	0,49	№215
Чай с сахаром	180	0,2	-	13,6	50,4	-	
Яблоко	80	0,32	0,32	9,94	33,0	12,8	
	<b>360</b>	<b>5,55</b>	<b>7,82</b>	<b>57,49</b>	<b>338,40</b>	<b>13,29</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>54,91</b>	<b>60,06</b>	<b>257,46</b>	<b>1734,40</b>	<b>81,31</b>	

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная жидкая	200	4,185	8,1125	43,962	233,12	1,56	
Хлеб пшеничный	45	3,02	0,405	23,545	99,02	-	Приложение Г(с.555)
Масло (порциями)	8	0,04	6,6	0,064	59,84	-	
Чай с сахаром	200	0,2	-	13,6	50,4	-	
Пряник	20	0,69	0,56	17,54	76,0	-	
	<b>473</b>	<b>8,14</b>	<b>15,68</b>	<b>98,71</b>	<b>518,38</b>	<b>1,56</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Кисломолочный напиток	130	6,3	4,29	11,05	110,5	0,78	№401
	<b>130</b>	<b>6,3</b>	<b>4,29</b>	<b>11,05</b>	<b>110,5</b>	<b>0,78</b>	
<b>Обед</b>							
Щи из морской капусты	200	6,896	11,451	11,871	194,606	9,599	
Жаркое по - домашнему	220	10,953	18,734	28,783	332,37	25,15	№276
Икра кабачковая	60	0,6	5,4	7,64	73,2	4,2	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	26,05	120,5	-	Приложение Г(с.555)
Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,08	19,29	82,3	0,6	
	<b>730</b>	<b>22,20</b>	<b>36,12</b>	<b>93,63</b>	<b>802,98</b>	<b>39,55</b>	
<b>Полдник</b>							
Вареники ленивые (отварные)	130	16,6302	7,0888	38,504	260,47	0,5	
Сок	180	0,9	-	18,38	68,4	-	№399
	<b>310</b>	<b>17,53</b>	<b>7,09</b>	<b>56,88</b>	<b>328,87</b>	<b>0,5</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>54,17</b>	<b>63,18</b>	<b>260,30</b>	<b>1760,73</b>	<b>42,39</b>	

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,564	9,251	37,404	224,94	1,56	
Хлеб пшеничный	45	3,02	0,405	23,545	99,02	-	Приложение Г(с.555)
Масло (порциями)	8	0,04	6,6	0,064	59,84	-	
Чай с сахаром	200	0,2	-	13,2	50,4	-	
Пряник	20	0,69	0,56	17,554	76,0	1,56	
	<b>473</b>	<b>8,51</b>	<b>16,82</b>	<b>91,77</b>	<b>510,20</b>	<b>3,12</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Кисломолочный напиток	130	6,3	4,29	11,05	110,5	0,78	№401
	<b>130</b>	<b>6,3</b>	<b>4,29</b>	<b>11,05</b>	<b>110,5</b>	<b>0,78</b>	
<b>Обед</b>							
Рассольник	200	6,555	11,875	17,723	186,55	11,459	
Гуляш из отварного мяса	70	9,004	16,187	7,814	199,11	1,454	№277
Рис отварной	150	3,065	4,125	37,841	200,86	-	
Салат «Дальневосточный» из морской капусты	60	0,6	0,12	0,48	4,8	2,18	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,55	20,15	99,5	-	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,08	19,29	82,3	0,6	
	<b>730</b>	<b>22,67</b>	<b>32,94</b>	<b>103,30</b>	<b>773,12</b>	<b>15,70</b>	
<b>Полдник</b>							
Запеканка из творога	130	17,32	6,15	17,222	184,37	-	№237
Соус сметанный	30	0,14	0,5	0,9	22,2	-	№354
Кисель	180	0,0216	-	33,3476	130,982	-	
	<b>340</b>	<b>17,48</b>	<b>6,65</b>	<b>51,47</b>	<b>337,55</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>54,96</b>	<b>60,70</b>	<b>257,59</b>	<b>1731,37</b>	<b>19,60</b>	

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,245	10,877	30,746	216,62	1,56	
Батон	40	3,08	1,2	22,32	98,0	-	
Сыр (порциями)	20	3,325	4,185	-	55,4	0,33	
Чай с сахаром	200	0,2	-	13,6	50,4	-	
Печенье	20	1,5	2,36	14,88	87,2	-	
	<b>480</b>	<b>13,35</b>	<b>18,62</b>	<b>81,55</b>	<b>507,62</b>	<b>1,89</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Кисломолочный напиток	130	6,3	4,29	11,05	110,5	0,78	№401
	<b>130</b>	<b>6,3</b>	<b>4,29</b>	<b>11,05</b>	<b>110,5</b>	<b>0,78</b>	
<b>Обед</b>							
Суп с рыбными консервами	200	7,600	11,628	18,568	200,72	57,3	№87
Бефстроганов из отварного мяса	70	9,092	8,39	3,663	162,51	1,307	№278
Макаронные изделия отварные с мясом	150	4,38	0,495	33,705	151,65	-	№204
Икра кабачковая	60	0,6	5,4	7,64	73,2	4,2	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	26,05	120,5	-	Приложение Г(с.555)
Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,08	19,29	82,3	0,6	
	<b>730</b>	<b>25,42</b>	<b>26,44</b>	<b>108,92</b>	<b>790,88</b>	<b>63,41</b>	
<b>Полдник</b>							
Запеканка рисовая с изюмом	130	2,51	4,1	40,552	192,97	-	
Молоко кипяченое	180	5,6	6,4	9,4	104,4	2,6	№400
Банан	45	0,675	0,045	11,05	39,65	7,1	
	<b>355</b>	<b>8,79</b>	<b>10,55</b>	<b>61,002</b>	<b>337,02</b>	<b>9,7</b>	

Всего за день		53,86	59,9	262,52	1746,02	75,78	
---------------	--	-------	------	--------	---------	-------	--

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая молочная жидкая	200	5,085	7,803	35,806	231,56	1,56	
Булка городская	40	3,42	1,08	23,49	119,7	-	
Масло (порциями)	8	0,04	6,6	0,064	59,84	-	
Чай с молоком	200	2,5	2,7	20,3	112,4	1,3	
	<b>448</b>	<b>11,045</b>	<b>18,18</b>	<b>79,66</b>	<b>523,5</b>	<b>2,89</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Кисломолочный напиток	130	6,3	4,29	11,05	110,5	0,78	№401
	<b>130</b>	<b>6,3</b>	<b>4,29</b>	<b>11,05</b>	<b>110,5</b>	<b>0,78</b>	
<b>Обед</b>							
Свекольник	200	7,596	9,262	15,737	171,75	11,959	
Голубцы ленивые	220	19,971	22,995	31,886	343,16	47,704	
Салат из соленных огурцов	40	0,316	2,034	1,072	22,478	3,8	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,55	20,15	99,5	-	
Кисель	200	0,024	-	37,553	145,5355	-	
	<b>710</b>	<b>30,907</b>	<b>34,84</b>	<b>106,4</b>	<b>782,42</b>	<b>63,47</b>	
<b>Полдник</b>							
Маннй пудинг	130	5,05	4,52	30,886	202,40	0,78	
Соус с изюмом	40	0,0054	-	8,8369	40,7455	-	Б/н
Сок	180	0,9	-	18,38	68,4	-	№399
	<b>350</b>	<b>5,96</b>	<b>4,52</b>	<b>58,103</b>	<b>311,55</b>	<b>0,78</b>	
Всего за день		<b>54,21</b>	<b>61,83</b>	<b>255,21</b>	<b>1727,98</b>	<b>67,92</b>	

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша «Рябчик» молочная жидкая	200	5,79	5,539	27,722	230,46	1,56	№178
Масло (порциями)	8	0,04	6,6	0,064	59,84	-	
Хлеб пшеничный	45	3,02	0,405	23,545	99,02	-	Приложение Г(с.555)
Кофейный напиток	200	1,3	1,5	16,3	73,0	0,72	№395
Печенье	20	1,5	2,36	14,88	87,2	-	
	<b>473</b>	<b>11,65</b>	<b>16,40</b>	<b>82,51</b>	<b>549,52</b>	<b>2,28</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Кисломолочный напиток	130	6,3	4,29	11,05	110,5	0,78	№401
	<b>130</b>	<b>6,3</b>	<b>4,29</b>	<b>11,05</b>	<b>110,5</b>	<b>0,78</b>	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,728	13,817	16,586	202,30	1,93	
Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,635	7,495	23,296	188,76	-	№313
Котлета рыбная любительская	70	12,606	10,267	5,34	170,86	0,9	
Соус томатный	50	0,426	2,0755	12,771	31,76	0,629	№349
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,0	0,55	20,15	99,5	-	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,08	19,29	82,3	0,6	
Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,72	3,9	3,0	
	<b>750</b>	<b>29,09</b>	<b>34,31</b>	<b>98,15</b>	<b>779,38</b>	<b>7,06</b>	
<b>Полдник</b>							
Батон	60	4,62	1,8	33,48	147,0	-	
Молоко цельное сгущенное с сахаром	30	2,16	3,05	15,8	100,0	0,3	
Чай с сахаром	200	0,2	-	13,2	50,4	-	

Яблоко	60	0,24	0,24	7,455	24,75	9,6	
	<b>350</b>	<b>7,22</b>	<b>5,09</b>	<b>69,94</b>	<b>322,15</b>	<b>9,9</b>	
Всего за день		<b>54,26</b>	<b>60,09</b>	<b>261,65</b>	<b>1761,55</b>	<b>20,02</b>	

Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная жидкая	200	5,045	4,64	22,024	212,92	1,56	
Чай с сахаром	200	0,2	-	13,6	50,4	-	
Батон	40	3,08	1,2	22,32	98,0	-	
Масло (порциями)	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,33	
Бублик	20	1,8	0,22	12,56	62,8	-	
	<b>468</b>	<b>10,17</b>	<b>12,66</b>	<b>70,57</b>	<b>483,96</b>	<b>1,89</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Кисломолочный напиток	130	6,3	4,29	11,05	110,5	0,78	№401
	<b>130</b>	<b>6,3</b>	<b>4,29</b>	<b>11,05</b>	<b>110,5</b>	<b>0,78</b>	
<b>Обед</b>							
Суп гороховый	200	10,892	9,718	27,905	232,67	56,93	
Рагу овощное	220	16,461	23,425	21,746	298,29	42,704	
Сельдь с маслом и луком	35	5,128	4,548	0,208	67,3	0,26	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	25,05	120,5	-	Приложение Г(с.555)
Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,08	18,79	82,3	0,6	
	<b>705</b>	<b>36,23</b>	<b>38,22</b>	<b>93,70</b>	<b>801,06</b>	<b>100,50</b>	
<b>Полдник</b>							
Пряник	60	2,07	1,68	54,662	228,0	-	
Чай с сахаром	200	0,2	-	13,2	50,4	-	
Яблоко	90	0,36	0,36	11,1825	37,125	14,4	
	<b>350</b>	<b>2,63</b>	<b>2,04</b>	<b>79,05</b>	<b>315,53</b>	<b>14,4</b>	
Всего за день		<b>55,33</b>	<b>57,21</b>	<b>254,37</b>	<b>1711,05</b>	<b>117,57</b>	

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,175	8,303	32,02	239,48	1,56	
Батон	40	3,08	1,2	22,32	98,0	-	
Сыр (порциями)	20	3,325	4,185	-	55,4	0,33	
Чай с сахаром	200	0,2	-	13,6	50,4	-	
Пряник	20	0,69	0,56	17,554	76,0	-	
	<b>480</b>	<b>12,47</b>	<b>14,25</b>	<b>85,50</b>	<b>519,28</b>	<b>1,89</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Кисломолочный напиток	130	6,3	4,29	11,05	110,5	0,78	№401
	<b>130</b>	<b>6,3</b>	<b>4,29</b>	<b>11,05</b>	<b>110,5</b>	<b>0,78</b>	
<b>Обед</b>							
Щи из свежей капусты со сметаной	200	7,317	11,985	17,989	151,51	24,605	
Пюре из овощей (гороховое)	100	9,595	8,955	37,581	197,55	1,15	№53
Овощи тушеные	100	0,31	3,527	6,48	116,82	2,25	
Печень по-строгановски	70	9,236	9,41	9,955	113,92	17,744	
Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,72	3,9	3,0	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,08	18,79	82,3	0,6	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	25,05	120,5	-	Приложение Г(с.555)
	<b>750</b>	<b>30,45</b>	<b>34,44</b>	<b>116,57</b>	<b>786,50</b>	<b>49,35</b>	
<b>Полдник</b>							
Сдоба обыкновенная	60	3,135	3,974	10,014	140,27	-	
Чай с сахаром	200	0,2	-	13,2	50,4	-	
Банан	80	1,2	0,08	17,44	71,2	8,0	
Конфета	10	0,4	3,95	5,42	56,9	-	

шоколадная							
	350	4,94	8,004	46,07	318,77	8,0	
Всего за день		54,16	60,831	259,20	1735,05	60,02	
Среднее значение за период		54,682	60,841	259,64	1753,55		