

Утвержден  
Заведующий МБДОУ № 1  
\_\_\_\_\_ Т.Д. Макуха  
приказ № 156 от 30.08.2021 г

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)  
для организации питания детей с 10 часовым пребыванием в МБДОУ №1 2021-2022  
учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			вещества					
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1</b>								
<b>Завтрак1</b>	Яйцо отварное	40	3,83	2,81	22,69	131,40	0,29	227
	Каша вязкая со сливочным маслом	100	2,90	2,90	17,80	108,60	0,00	182,00
	Чай с молоком	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411,00
	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,60	0,07	33,00	0,00	6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,66	0,00	
<b>Завтрак2</b>	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,0	386
<b>Обед</b>	Нарезка из свежей моркови	30	0,40	0,03	3,50	15,70	1,44	31,00
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,18	1,60	8,70	54,50	4,95	86,00
	Котлета мясная в томатном соусе с овощами	90	7,86	7,99	13,54	193,44	9,91	299,00
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	110	4,20	3,20	19,33	121,35	0,00	219,00
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,20	9,66	47,33	0,00	
	Компот из свежих яблок	150	0,15	0,15	16,73	82,50	0,81	390,00
<b>Полдник</b>	Тефтели рыбные тушеные	80	7,30	2,59	7,55	83,00	0,09	277,00
	Икра из свежих овощей	70	3,83	2,81	22,69	131,40	0,29	40,00
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411,00
	Хлеб пшеничный йодированный	20	0,79	0,10	4,83	23,67	0,00	
	Печенье	35	3,12	7,57	19,57	161,30	0,00	
<b>Итого в</b>			37,30	36,22	209,76	1220,55	0,85	

день								
------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 2</b>								
<b>Завтрак1</b>	Суп молочный с крупой	160	4,70	4,70	14,30	119,10	0,73	101
	Чай с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	414
	Сыр российский порционно	3	0,70	0,90	0,00	10,80	0,02	7
	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,6	0,07	33	0,00	6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,66	0,00	
<b>Завтрак2</b>	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,29	10,0	386
<b>Обед</b>	Нарезка из свежей капусты	30	2,00	2,20	10,81	72,00	8,60	21
	Суп картофельный с крупой	150	1,18	1,60	8,70	54,50	4,95	86
	Котлета мясная в томатном соусе с овощами	90	6,40	7,20	8,40	123,75	0,60	304
	Пюре картофельное	110	2,25	3,50	24,99	100,65	13,32	339
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,20	9,66	47,33	0,00	
	Компот из свежих яблок	150	0,15	0,15	16,73	82,50	0,81	390
<b>Полдник</b>	Лапшевник из творога со сметаной	115	10,25	10,35	17,24	224,00	1,36	30
	Икра из свежих овощей	70	3,83	2,81	22,69	131,40	0,29	40
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	330
<b>Итого в день</b>			43,16	43,94	180,92	1292,98	28,47	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
			<b>ДЕНЬ 3</b>					
<b>Завтрак1</b>	Суп молочный с крупой	160	4,20	4,10	13,10	105,80	0,73	.101
	Какао с молоком	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	416
	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,6	0,07	33,00	0,00	6
	Сыр российский порционно	3	0,70	0,90	0,00	10,80	0,02	7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,66	0,00	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,29	10,00	
<b>Обед</b>	Нарезка из квашеного огурца	30	0,04	3,60	0,07	33,00	0,00	
	Борщ на курином бульоне со сметаной	150	0,97	2,92	4,04	46,35	7,97	65
	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,41	321
	Компот из свежих яблок	150	0,15	0,15	16,73	82,50	0,81	390
	Хлеб ржаной	30	3,12	7,57	19,57	161,30	0,00	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	75	5,73	11,04	1,10	127,00	0,10	229
	Нарезка из отварной свеклы	50	2,60	5,10	13,60	110,10	7,40	40
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411

	Хлеб пшеничный йодированный	20	0,79	0,10	4,83	23,67	9,00	
<b>Итого в день</b>			38,96	47,18	123,92	1095,17		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 4</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Суп молочный с крупой	160,00	4,80	4,40	137,00	119,40	0,73	101
	Молоко кипяченое	150,00	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	330
	Масло сливочное порционнo	5	0,04	3,6	0,07	33,00	0,00	6
	Сыр российский порционнo	3	0,70	0,90	0,00	10,80	0,02	7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,66	0,00	
<b>Завтрак 2</b>	Сок яблочный промышленного производства	150,00	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	418
<b>Обед</b>	Нарезка из квашеного помидора	30,00	0,48	0,48	11,76	56,40	19,20	
	Суп картофельный с клецками	150,00	1,20	1,90	7,55	51,20	3,50	91
	Пудинг из говядины	60,00	14,45	5,71	0,69	112,00	0,12	307
	Капуста тушеная	110,00	22,72	35,61	103,70	826,10	188,78	143
	Компот из сухофруктов	150,00	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	394
	Хлеб ржаной	30,00	3,12	7,57	19,57	161,30	0,00	
<b>Полдник</b>	Пудинг рыбный запечённый	80,00	4,90	3,50	28,99	167,90	0,40	271
	Пюре картофельное	110,00	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	339
	Хлеб пшеничный	20,00						

	Чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
<b>Итого в день</b>		1243,00	64,34	67,29	385,10	1837,51	215,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 5</b>								
<b>Завтрак1</b>	Суп молочный с крупой	160	7,00	11,25	40,00	289,25	64,0	101
	Какао с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	20,5	416
	Масло сливочное порционнo	5	0,04	3,6	0,07	33	0,00	6
	Сыр российский порционнo	3	0,70	0,90	0,00	10,80	0,02	7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,66	0,00	
<b>Завтрак2</b>	Сок яблочный промышленного производства	150	0,40	0,40	9,80	44,29	10,00	418
<b>Обед</b>	Нарезка из свежей моркови	30	0,48	0,48	11,76	56,40	19,20	40
	Суп весенний	150	2,00	2,20	10,81	72,00	8,60	77
	Пюре картофельное	110	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	339
	Голубцы ленивые в соусе	90	10,14	12,62	9,57	174,27	28,40	294
	Хлеб ржаной	30	3,12	7,57	19,57	161,30	0,00	1
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,15	16,73	82,50	0,81	394
<b>Полдник</b>	Ленивые вареники со сметаной(сгущенное молоко)	75	0,40	0,40	9,80	44,29	10,00	229
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	Хлеб пшеничный йодированный	20	4,56	0,48	29,16	142,80	0,00	
	Печенье	35	3,12	7,57	19,57	161,30	0,00	
<b>Итого в день</b>			39,07	53,95	214,37	1275,56	60,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
			<b>ДЕНЬ 6</b>					
<b>Завтрак1</b>	Яйцо отварное	40	7,86	7,99	13,54	193,44	9,91	227
	Каша вязкая со сливочным маслом	70	2,00	2,85	11,85	92,80	0,48	182
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,021	411
	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,6	0,07	33	0,00	6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,66	0,00	
<b>Завтрак2</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,29	10,00	386
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	30	2,00	2,20	10,81	72,00	8,60	40
	Рассольник ленинградский	150	2,00	2,20	10,81	72,00	8,60	82
	Биточек мясной в соусе томатном с овощами	90	7,86	7,99	13,54	193,44	9,91	299
	Картофельное пюре	110	0,40	0,05	0,85	6,50	2,5	339
	Компот из свежих яблок	150	0,15	0,00	16,73	82,50	0,81	390
	Хлеб ржаной	30	3,12	7,57	19,57	161,30	0,00	
<b>Полдник</b>	Котлета рыбная тушеная	80	10,30	4,51	6,21	107,00	0,51	277
	Нарезка из отварной свеклы	50	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	40

	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	Хлеб пшеничный йодированный	20	4,56	0,48	29,16	142,8	0,00	
<b>Итого в день</b>			39,41	39,79	117,77	1236,93		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
			<b>ДЕНЬ 7</b>					
<b>Завтрак1</b>	Суп молочный с крупой	160	2,00	2,85	11,85	92,80	0,48	101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	414
	Масло сливочное порционнo	5	0,04	3,60	0,07	33,00	0,00	6
	Сыр российский порционнo	3	0,70	0,90	0,00	10,80	0,02	7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,66	0,00	
<b>Завтрак2</b>	Яблоки	100	0,40	0,4	9,8	44	10,0	386
<b>Обед</b>	Нарезка из квашеных овощей	30	2,00	2,20	10,81	72,00	8,60	
	Суп овощной	150	2,00	2,20	10,81	72,00	8,60	87
	Котлета мясная	65	7,86	7,99	13,54	193,44	9,91	295
	Каша вязкая	110	2,00	2,20	10,81	72,00	8,60	143
	Компот из свежих фруктов	150	0,15	0,00	16,73	82,50	0,81	390
	Хлеб ржаной	30	3,12	7,57	19,57	161,30	0,00	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога со сметаной	115	10,30	4,51	6,21	107,00	64,00	251
	Молоко кипяченое	150	1,00	4,50	4,25	61,01	20,50	330



<b>Итого в день</b>			31,25	31,76	121,19	891,21	103,86	
---------------------	--	--	-------	-------	--------	--------	--------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 8</b>								
<b>Завтрак1</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	160	7,00	11,25	40,00	289,25	64,0	100
	Какао с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	20,50	55
	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,60	0,07	33,00	0,00	6
	Сыр российский порционно	3	0,70	0,90	0,00	10,80	0,02	7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,66	0,00	
<b>Завтрак2</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,29	10,0	
<b>Обед</b>	Нарезка из квашеных овощей	30	0,48	0,48	11,76	56,40	19,20	
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	2,00	2,20	10,81	72,00	8,60	91
	Птица тушеная с капустой	160	26,50	26,05	0,85	344,71	48,40	319
	Компот из свежих яблок	150	0,15	0,15	16,73	82,50	0,81	390
	Хлеб ржаной	30	3,12	7,57	19,57	161,30	0,00	
<b>Полдник</b>	Пудинг рыбный запечённый	80	0,40	0,40	9,80	44,29	10,00	271
	Пюре картофельное	110	0,48	0,48	11,76	56,4	19,20	339

	Хлеб пшеничный йодированный	20	4,56	0,48	29,16	142,80	0,00	63
	Чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	Печенье	35	3,12	7,57	19,57	161,30	0,00	
<b>Итого в день</b>			48,21	56,36	190,26	1284,70	118,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 9</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Суп молочный с крупой	160	2,00	2,85	11,85	92,80	0,48	101
	Молоко кипяченое	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	330
	Масло сливочное порционнно	5	0,58	0,11	4,33	19,9	3,4	6
	Сыр российский порционнно	3	0,15	0,00	16,73	82,5	0,81	7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,66	0,00	
<b>Завтрак 2</b>	Сок яблочный промышленного производства	150	0,40	0,40	9,80	44,29	10,00	
<b>Обед</b>	Нарезка из квашеных овощей	30	2,00	2,20	10,81	72,00	8,60	
	Борщ на мясном бульоне	150	2,00	2,20	10,81	72,00	8,60	69
	Вермишелевая запеканка с отварным мясом	125	7,86	7,99	13,54	193,44	9,91	311
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	16,73	82,50	0,81	394
	Хлеб ржаной	30	3,12	7,56	19,57	161,30	0,00	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	75	5,73	11,04	1,10	127,00	0,10	229

	Икра кабачковая	50	2,60	5,10	13,60	110,10	7,40	40
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	Хлеб пшеничный йодированный	20	0,79	0,10	4,83	23,67	0,00	
	Печенье	35	3,12	7,57	19,57	161,30	0,00	
<b>Итого в день</b>			29,89	47,43	165,51	1129,76	35,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 10</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Суп молочный с крупой	160	7	11,25	40	289,25	64,0	101
	Какао с молоком	150	2,34	2	10,63	70	20,5	55
	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,60	0,07	33,00	0,00	6
	Сыр российский порционно	3	0,70	0,90	0,00	10,80	0,02	7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,66	0,00	
<b>Завтрак 2</b>	Сок промышленного производства	150	0,4	0,4	9,8	44,29	10,00	67
<b>Обед</b>	Нарезка из свежих овощей	30	0,48	0,48	11,76	56,4	19,2	54
	Суп картофельный с бобовыми изделиями	150	1,18	1,6	8,7	54,5	4,95	86
	Тефтели мясные в соусе томатном с овощами	90	26,5	26,05	0,85	344,71	48,4	304
	Пюре картофельное	130	7	11,25	40	289,25	64	25
	Компот из смеси	150	0,15	0,15	16,73	82,5	0,81	394

	сухофруктов							
	Хлеб ржаной	30	3,12	7,57	19,57	161,3	0	1
<b>Полдник</b>	Сырники со сметаной (со сгущенным молоком)	115	10,25	10,35	17,24	224	1,36	30
	Кефир	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	330
<b>Итого в день</b>			43,4	50,43	197,08	1470,85		