



Утверждаю:

Заведующий МДОУ детским садом № 5 «Тополёк»  
с.Варениковское  
И.В.Косенко

**Примерное десятидневное меню**  
**осенне - зимной период 2022-2023г.г.**  
**от 3-х до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Бутерброд с сыром	60	6,306	9,174	19,416	185,3	0,09	№3
	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157,5	0	№213
	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,55	106,79	1,44	№397
Второй завтрак	Фрукты	1шт.	1,5	0,5	21	96	10	
	Суп-лапша домашняя	180	1,5	3,6	8,58	73,62	0,36	№86
Обед	Рыба тушеная в томате с овощами	80	8,74	4,08	2,04	80	2,29	№486
	Картофель отварной	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,165	№318
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	45	2,11	0,3	22,41	99,3	0	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,98	101,7	0,36	№376
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,49	4,89	90,9	102	2,46	№400
	Блинчики	110	0,75	11,28	38,08	281,54	0,37	№447
Итого за первый день			48,612	53,64	278,856	1491,5	35,535	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136	0	№1
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,43	5,04	16,416	132,84	0,82	№93
	Чай с сахаром	180	3,186	2,79	13,57	92,394	1,422	№393
Второй завтрак	Фрукты	1шт.	1,5	0,5	21	96	10	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,314	3,525	9,18	73,8	7,397	№57
	Голубцы ленивые /соус	180	15,91	10,22	22,55	246	22,53	№298
	Сок фруктовый	180	0,75	0	18,18	76	3,60	№399
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	45	2,11	0,3	22,41	99,3	0	
Полдник	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	№401
	Струдель	100	11,50	15,70	23,50	284	0	№1124
Итого за первый день			48,61	48,51	165,8	1301,404	38,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136	0	№1
	Каша вязкая манная	180	4,03	0,39	33,3	153,6	0	№384
	Чай с молоком	180	3,186	2,79	13,57	92,394	1,422	№394
Второй завтрак	Фрукты	1шт.	1,5	0,5	21	96	10	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,102	61,02	13,302	№67
Обед	Шницель рыбный	60	8,01	2,7	5,98	81	0,25	№511
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,2	26,37	165,48	0	№688
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	45	2,11	0,3	22,41	99,3	0	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,98	101,7	0,36	№376
Полдник	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,79	1,44	№397
	Крендель сахарный	70	4,956	9,198	39,01	259	0	№460
Итого за первый день			34,16	30,91	211	1259,994	15,364	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Бутерброд с сыром	60	6,306	9,174	19,416	185,3	0,09	№3
	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157,5	0	№213
	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,76	84,006	1,17	№395
Второй завтрак	Фрукты	1 шт.	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,77	3,72	11,11	97,2	8,06	№83
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	7,57	5,41	13,74	134,16	6,12	№302
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	45	2,11	0,3	22,41	99,3	0	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,98	101,7	0,36	№376
Полдник	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Пирожки печенные	70	7,115	5,18 0	16,96	143,33	0,06	№454
Итого за первый день			33,75	31,47	135,4	961,506	36,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный)	180	3,035	3,338	13,68	97	0	№235
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,76	70,5	0	
	Чай с молоком	180	3,186	2,79	13,57	92,394	1,422	№394
Второй завтрак	Фрукты	1шт.	1,5	0,5	21	96	10	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,314	3,525	9,18	73,8	7,397	№57
	Котлеты рубленые из птицы	65	10,49	9,628	10,93	172,25	0,593	№305
	Каша пшеничная	150	6,6	5,727	37,88	229,5	0	№313
	Свекла отварная	70	0,99	4,26	5,85	65,73	6,65	№33
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	45	2,11	0,3	22,41	99,3	0	
	Сок фруктовый	180	0,75	0	18,18	76	3,60	№399
Полдник	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,76	84,006	1,17	№395
	Булочка домашняя	70	5,096	8,764	37,74	250,6	0	№469
Итого за первый день			63,53	59,66	457,7	1706,18	24,742	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136	0	№1
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,43	5,04	16,41	132,84	0,82	№93
	Чай с сахаром	180	3,186	2,79	13,57	92,394	1,422	№393
Второй завтрак	Фрукты	1шт.	1,5	0,5	21	96	10	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,102	61,02	13,302	№67
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	8,74	4,08	2,04	80	2,29	№486
	Картофель отварной	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,165	№318
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	45	2,11	0,3	22,41	99,3	0	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,98	101,7	0,36	№376
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,49	4,89	90,9	102	2,466	№400
	Пудинг манный	150	5,53	4,78	42,55	235,005	0,495	№397
Итого за первый день			36,40	35,23	250,2	1133,915	37,598	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Бутерброд с сыром	60	6,306	9,174	19,416	185,3	0,09	№3
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	№215
	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,79	1,44	№397
Второй завтрак	Фрукты	1шт.	1,5	0,5	21	96	10	
Обед	Суп картофельный с крупой перловой	180	1,807	2,091	12,24	74,34	5,94	№80
	Пельмени мясные отварные	100						
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	45	2,11	0,3	22,41	99,3	0	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,98	101,7	0,36	№376
Полдник	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,76	84,006	1,17	№395
	Оладьи	100	7,05	11,28	38,08	281,54	0,37	№401
Итого за первый день			33,62	29,47	143,8	975,436	19	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,448	7,552	14,62		0	№1
	Каша вязкая геркулесовая	150	4,8	2,47	30,22		0,69	№93
	Чай с молоком	180	3,186	2,79	13,57		0,02	№392
Второй завтрак	Фрукты	1шт.	1,5	0,5	21		10	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,314	3,525	9,18	73,8	7,397	№57
	Шницель рубленый	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	№282
	Соус	30	0,48	1,76	2,11	26,25	0,38	№356
	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,579	5,007	20,52	145,5	0	№313
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	45	2,11	0,3	22,41	99,3	0	
	Сок фруктовый	180	0,75	0	18,18	76	3,60	№399
Полдник	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Котлеты манные с повидлом	100	11,50	15,70	23,50	284	0	№1124
Итого за первый день			228,2	52,81	176,5	1381,354	108,379	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136	0	№1
	Суп молочный с крупой	180	4,33	4,57	15,15	119,16	0,828	№94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,76	84,006	1,17	№395
Второй завтрак	Фрукты	1 шт.	1,5	0,5	21	96	10	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,102	61,02	13,302	№67
	Жаркое по-домашнему	180	22,03	5,65	19,58	217,062	7,686	№276
	Свекла отварная	70	0,99	4,26	5,85	65,73	6,65	№33
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	45	2,11	0,3	22,41	99,3	0	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,98	101,7	0,36	№376
Полдник	Ряженка	180	5,22	3,75	7,56	92	0,54	№401
	Струдель	100	11,50	15,70	23,50	284	0	№1124
Итого за первый день			228,2	52,81	176,5	1381,354	108,379	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Запеканка из творога	180	26,31	18,07	25,72	370,5	0,36	№237
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,76	70,5	0	
	Чай с молоком	180	3,186	2,79	13,57	92,394	1,422	№394
Второй завтрак	Фрукты	1шт.	1,5	0,5	21	96	10	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,7	11,75	97,02	4,180	№81
	Котлеты рубленые из птицы	65	10,49	9,628	10,93	172,25	0,593	№305
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,165	№321
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	45	2,11	0,3	22,41	99,3	0	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,98	101,7	0,36	№376
Полдник	Ряженка	180	5,22	3,75	7,56	92	0,54	№401
	Блинчики	110	0,75	11,28	38,08	281,54	0,37	№447
Итого за первый день			57,8	48,41	405,9	1383,714	35,57	