

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ТР  
Подгородненский детский сад  
*А. В. Красняник*  
Приказ № 9 от 13.01.2023г

**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБДОУ ТР ПОДГОРОДНЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД  
НА  
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша гречневая вязкая с м.сл.	150/200	4,98/6,64	5,69/7,59	21,1/28,13	153/204	1,46/1,95	99
	Чай	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Булка с м.сл.	30/5/35/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
<b>Итого:</b>		335/440	7,28/8,94	10,05/11,95	44,7/54,73	291/355	1,46/1,95	
<b>2 завтрак:</b>								
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	38	2	134
<b>Обед:</b>								
	Салат «Витаминный»	45/60	0,5/0,66	4,5/6,06	4,77/6,36	62,1/82,8	6,93/9,24	5
	Суп картофельный с мясом	150/200	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/25,3	112,8/150,3	9,64/12,05	80
	Гуляш из мяса	50/60	7,03/9,84	5,73/8,02	5,11/7,16	99,38/139,13	0,58/0,81	161
	Макароны отв. с м.сл.	100/120	3,65/5,34	4,64/6,96	20,97/31,45	135,33/203	3,97/5,95	195
	Компот из сухофруктов	150/200	0,12/0,16	0/0	11,92/15,89	45/60	4,95/6,6	240
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
<b>Итого:</b>		525/690	17,52/24,6	20,43/28,14	73,03/102,86	506,81/722,23	26,07/34,65	
<b>Полдник:</b>								
	Пирог манный с повидлом	80/20/100/25	3,73/5,59	3,73/5,59	26,4/39,6	153,33/229,99	0,36/0,54	147
	Чай	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0/0	263
<b>Итого:</b>		250/325	3,73/5,59	3,73/5,59	35,38/51,58	183,33/272,99	0,36/0,54	
<b>Всего за день:</b>		1210/1555	29,03/39,63	34,21/45,68	163,21/219,18	1019,14/1393,22	23,89/39,14	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша рисовая с м.сл.	150/200	4,16/5,55	5,6/7,46	19,56/26,08	144/192	1,46/1,95	173
	Чай	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Булка с м.сл.	30/5/35/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
<b>Итого:</b>		335/440	6,46/7,85	9,96/11,82	43,16/52,68	282/343	1,46/1,95	
<b>2 завтрак:</b>								
	Кисломолочный продукт	100	5	3.2	8.5	87	0.6	536
<b>Обед:</b>								
	Борщ с мясом, со сметаной	150/200	2,82/3,52	4,79/5,98	7,83/9,78	93,69/117	7.8/9,74	27
	Жаркое по-домашнему	150/200	5,63/7,5	3,98/5,3	11/14,66	170,45/227,27	6,13/8,17	153
	Компот из кураги	150/200	0,43/0,45	0/0	21,12/23,8	87/90	0,36/0,4	241
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
<b>Итого:</b>		480/650	10,86/14,77	9,13/11,88	49,97/64,94	403,34/521,27	14,29/18,31	
<b>Полдник:</b>								
	Запеканка пшеничная со сгущ.	80/20/100/25	5,3/6,63	5,02/6,27	36,24/45,3	155,8/220,3	0,82/1,03	102
	Чай	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0/0	263
<b>Итого:</b>		250/325	5,3/6,63	5,02/6,27	45,22/57,28	185,8/263,3	0,82/1,03	
<b>Всего за день:</b>								
		1165/1515	30,21/36,94	28,86/35,1	151,27/187,73	1020,54/1284,57	18,04/22,89	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак:</b>	Вермишель молочная с м.сл.	150/200	4,39/5,85	4,36/5,81	14,99/19,99	116,25/155	0,75/1	44
	Чай	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Булка с м.сл.	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
<b>Итого:</b>		335/435	6,69/8,15	8,72/10,17	38,59/46,59	254,25/306	0,75/1	
<b>2 завтрак:</b>								
	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	38	2	134
<b>Обед:</b>								
	Салат из капусты с р.м.	45/60	0,94/1.26	4,54/6,06	4,18/5,58	61,2/81,6	11/15,36	111
	Щи с мясом, сметаной	150/200	2,95/3,68	4,08/7,07	6,87/8,58	94,49/118	15,54/19,41	56
	Суфле рыбное с картофельным пюре	60/120/ 70/130	10,14/ 10,69	7,01/ 7,69	17,87/ 21,63	182,45/ 212,94	2.36/2.95	134
	Компот из изюма	150/200	0,43/0,45	0/0	21,12/ 23,8	87/90	0,36/0,4	241
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
<b>Итого:</b>		555/710	16,44/19,38	15,99/21,42	60,06/76,29	477,34/503,41	29,26/38,12	
<b>Полдник:</b>								
	Яйцо отварное 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	63	0	209
	Салат из свеклы и кукурузы	60/80	0,84/ 1,08	1,88/ 3,08	7,48/ 9,88	50,16/ 75,26	8,55/ 11,4	33
	Чай	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Хлеб	20/30	1,32/ 1,987	0,24/ 0,36	6,38/ 10,02	34,8/ 52,2	0	115
	Кондитерские изделия	15/20	6,15	3,45	19,8	141	0	151



<b>Итого:</b>		285/370	13,41/14,3 1	10,17/11 ,49	42,94/51,9 8	319,96/3 74,46	8,55/11, 4	
<b>Всего за день:</b>		<b>1290/ 1625</b>	<b>31,408/33, 408</b>	<b>33,402/4 1,602</b>	<b>133,717/1 66,987</b>	<b>972,69/1 198,14</b>	<b>48,656/6 0,616</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества(г)			Энергет ич. Ценнос ть (ккал)	Витамин С	№ реце п тур ы
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша манная с м.сл.	150/200	4,66/2,1	5,6/7,47	18,82/25,09	144/192	1,46/1.9 5	88
	Кофейный напиток	150/200	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1	253
	Булка с сыром	30/20 30//25	7.5/8.81 5	6.18/7.5 1	15.42	148.8/ 166.35	0.7	3
<b>Итого</b>		350/455	13.24/ 12.215	12.86/ 16.28	45.91/54.51	369.47/ 450.35	2.99/3.6 5	
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт	100	1.5	0.5	21	95	10	368
<b>Обед:</b>								
	Суп перловый с мясом	150/200	3.93/4.97	4.9/6.19	16.84/21.3	120.88/ 152.82	7.12/9	39
	Рагу овощное с мясом	150/180	6.9/9.02	10.1/ 13.26	9.9/12.61	207.6/ 274.3	14.9/19.1	77
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
<b>Итого</b>		480/630	13,24/17, 77	15,36/20 0,5	58,18/74,41	461,68/60 4,12	22,38/28,5	
<b>Полдник:</b>	Блины с повидлом	75/20/25	6,24	8.1	34,31/36	234/240	1.03	265
	Чай	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	263
<b>Итого</b>		245/300	6.24	8.1	43.29/47.98	264/283	1.03	
<b>Всего за день</b>		<b>1190/ 1565</b>	<b>34,56/38, 18</b>	<b>39,56/48, 58</b>	<b>169,45/199, 33</b>	<b>1220,44/1 472,85</b>	<b>40,68/48,8 8</b>	



--	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/са д	Пищевые Вещества (г)			Энергети ч. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша ассорти с м.сл.	150/200	4,66/6,21	5,79/7,73	20,78/27,71	150,75/201	1,46/1,95	84
	Чай	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Булка с м.сл.	30/35/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
<b>Итого:</b>		335/435	6,96/ 8,51	10,15/ 12,09	44,38/ 54,31	343,06/ 352	2.29/3.12	
<b>2 завтрак:</b>								
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
<b>Обед:</b>								
	Салат из капусты с р.м.	45/60	0.63/0.846	2.28/3.048	3.892/5.19	38.65/ 51.54	15.728/ 20.97	20
	Суп картофельный с рыбой	150/200	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/25,3	112,8/150,3	9,64/12,05	43
	Гуляш	50/60	4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/ 164,8	0,6/0,8	152
	Рис отв.с м.сл.	120/150	3,2	4,72	32,28	184,53	0	315
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
<b>Итого:</b>		545/720	14,98/17,9 2	18,26/22,4 6	89,7/105,74	592,78/729,17	26,32/34,2 2	
<b>Полдник:</b>								
	Винегрет	120/180	1,45/ 2,83	4,69/ 7,56	11,11/22,23	95,24/ 182,12	8,55/11,4	150
	Хлеб	10/20	0,99/1,32	0,18/0,24	5,01/6,68	26,1/34,8	0	115
	Чай	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Кондитерские изделия	20/25	1,12	1,32	30,92	140	0	607
<b>Итого:</b>		300/425	3,56/5,27	6,19/9,12	56,02/71,81	291,34/399,92	8,55/11,4	



		1280/16 80	25,9/32,1	35/44,07	199,9/241,6 7	1271,18/1 525,09	47,16/58,7 4	
<b>Всего за день:</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/са д	Пищевые Вещества (г)			Энергети ч. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша ячневая с м.сл.	150/200	4,98/6,64	5,69/7,59	21,1/28,13	153/204	1,46/1,95	94
	Чай	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	363
	Булка с м.сл.	35/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
<b>Итого:</b>		340/440	13.18/14.8 4	10.29/ 12.19	56.48/66.51	371/435	1,46/1,95	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	38	2	134
<b>Обед:</b>								
	Суп горохов. с мясом	150/200	4.3/6,5	3,9/5,2	17,51/22,09	105,6/150	4,83/6,1	36
	Гуляш	50/60	4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/ 164,8	0.6/0,8	152
	Греча отв.с м.сл.	100/150	3,0/4,5	4,27/6,4	14,64/21,9	175,33/26 3	0/0	233
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
<b>Итого:</b>		525/720	14,71/21,4 4	18,77/25,8 6	70,21/93,32	599,83/83 7,6	12,72/16,5 4	
<b>Полдник:</b>	Макароны с сыром	120/15/ 150/20	3,65/5,34	4,64/6,96	20,97/31,45	135,33/20 3	3,97/5,95	199
	Чай	150/200	0	0	8,98/11,8	30/43	0	363
	Кондитерские изделия	15/20	6,15	3,45	19,8	141	0	151
<b>Итого:</b>		300/390	18,13/11,4 9	8,09/10,41	49,75/63,05	306,33/38 7	3,97/5,95	
<b>Всего за</b>		1230/16	36,72/47,2	35,31/45,1	170,32/200,	1173,23/1	16,57/20,9	



день:		20	9	3	74	640,92	8	
-------	--	----	---	---	----	--------	---	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
Завтрак:	Каша рисовая с м.сл.	150/200	4,16/5,55	5,6/7,46	19,56/26,08	144/192	1,46/1,95	173
	Чай	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	363
	Булка с м.сл.	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Итого:		335/435	7,54/9,15	11,04/13,12	45,85/54,7	328,67/392	1,46/1,95	
<b>2 завтрак:</b>								
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
<b>Обед:</b>								
	Суп картофельный с рыбой	150/200	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/25,3	112,8/150,3	9,64/12,05	43
	Овощное рагу с мясом и сметаной	120/150	16,68/17,21	8,75/10,96	18,3/20,84	217/251,60	0,42/0,56	145
	Кисель	150/200	0	0	13,5/18	46,5/60	0	233
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87		115
Итого:		535/660	23,44/26,53	14,35/18,12	72,76/94,44	471,7/806,5	11,59/14,65	
<b>Полдник:</b>								
	Запеканка творожная со сгущенкой	100/20/110/25	12,8/19,6	11,5/16,7	31,13/43,1	343,27/475,3	0,39/0,54	117
	Чай	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Кондитерские изделия	20/20	1,12	1,32	30,92	140	0	607
Итого:		310/375	13,92/20,72	12,82/18,02	71,03/86	513,27/658,3	0,39/0,54	



Всего за день:		1280/ 1570	49,9/ 66,33	41,41/ 52,46	198,14/ 243,64	1578.84/ 1943,8	14.87/ 18.91	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8 день								
Завтрак:	Каша овсяная с м.сл.	150/200	4.76/6,35	6,38/8,51	16,4/21,86	140,25/187	1,46/1,95	93
	Чай	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Булка с м.сл.	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Итого:		335/435	7.06/8.65	10.74/12.87	40/48.46	278.25/338	1.46/1.95	
2 завтрак	Фрукт	100	0.5	0	10.1	38	2	134
Обед:	Салат из капусты и кукурузы с р.м.	45/60	1.035/1.38	3.195/4.26	4.185/5.58	49.5/66	16.515/22.02	7
	Свекольник с мясом, сметаной	150/200	3,38/4,22	5,2/6,5	11,03/13,77	116,11/145	7,97/9,95	34
	Котлета рыбная	50/60	6,83/7,8	3,8/4,35	24,8/28,3	99,75/114	0,37/0,42	134
	Картофельное пюре с м.сл.	100/120	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,06	113,6/142	14,36/17,95	206
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
Итого:		525/690	16.095/20.23	16.745/20.95	85.905/106.27	512.6/644	39.575/50.74	
Полдник:	Вермишель молочная с м.сл.	150/200	4,39/5,85	4,36/5,81	14,99/19,99	116,25/155	0	44
	Чай	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Кондитерские изделия	15/20	6,15	3,45	19,8	141	0	151
Итого:		315/425	10,54/12,0	7,81/9,26	43,77/51,77	287,25/339	0	
<b>Всего за</b>		<b>1275/1650</b>	<b>30,107/</b>	<b>35,115/</b>	<b>175,375</b>	<b>1179,25/</b>	<b>44,175/</b>	



день:			42,08	47,09	/	1613,7	56,12	
					226,81			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
Завтрак:	Каша манная с м.сл.	150/200	4,66/6,21	5,6/7,47	18,82/25,09	144/192	1,46/1,95	88
	Чай	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	363
	Булка с сыром	30/20 30/25	7.5/8.815	6.18/7.51	15.42	148.8/166.35	0.7	
Итого:		350/455	12.16/ 15.025	11.78/ 14.98	43.22/ 52.49	322.8/401.35	2.16/2.65	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	38	2	134
Обед:	Салат из свеклы с р.м.	45/60	0.5/0.678	2.79/3.714	2.124/ 2.832	35,595/47.46	9.189/ 12.252	14
	Суп картофельный с крупой и мясом	150/200	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/25,3	112,8/150,3	9,64/12,05	80
	Голубцы ленивые с мясом, сметаной	150/200	13.26/17.68	8.52/11.36	18.795/ 25.06	205/273.34	18.78/ 25.04	118
	Кисель	150/200	0	0	13,5/18	46,5/60	0	233
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
Итого:		525/710	19.98/ 26.958	16.87/ 22.174	64.879/ 87.892	452.095/618.1	37.609/ 49.342	
Полдник:	Ватрушка с повидлом	60/70	4,8/5,6	3,69/4,3	20,98/ 24,48	156,3/ 182,3	0,26/0,3	289
	Чай	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	263
Итого:		210/ 270	4,8/ 5,6	3,69/ 4,3	29,96/ 36,46	186,3/ 225,3	0,26/ 0,3	



Всего за день:	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
		1185/1535	38,44/49,083	32,84/41,954	159,059/197,842	1056,195/1339,75	50,029/62,292	
День 10								
Завтрак:	Каша «Дружба» с м.сл.	150/200	4,66/6,21	5,79/7,73	20,78/27,71	150,75/201	1,46/1,95	84
	Кофейный напиток	150/200	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1	253
	Булка с м.сл.	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Итого:		335/435	8.04/9.81	11.23/13.39	47.07/84.03	335.42/401	2.29/2.95	
2 завтрак:	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Обед:	Салат из капусты и моркови с р.м.	45/60	0.63/0.85	2.28/3.05	3.89/5.19	38.65/51.54	15.73/20.97	20
	Рассольник с мясом	150/200	3,93/4,97	4,9/6,19	16,84/21,3	120,88/152,84	7,12/9	33
	Плов с отв. мясом	120/180	7,5/9,2	5,3/6,7	14,66/17,23	170,45/227,27	6,13/8,17	180
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	2415
	Хлеб	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
Итого:		495/690	12.6/17.1	11.52/15.14	63.17/81.65	463.18/608.65	29.34/38.54	
Полдник:	Омлет запечённый с м.сл.	80/100	7,21/9,01	10,1/12,51	1,79/2,24	125/156,25	0,39/0,49	110
	Салат из свеклы с р.м.	40/50	0,48/0,49	0,85/1,88	6,76/7,48	37,61/50,16	7,6/9,5	21
	Хлеб	15/20	0,99/1,32	0,18/0,24	5,01/6,68	26,1/34,8	0	115
	Чай	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Кондитерские изделия	15/20	1,12/1,5	0,43/0,58	7,71/10,28	39,3/52,4	0	67



Итого:		300/390	9,8/12,32	11,56/ 15,21	30,25/ 38,66	258,01/ 336,61	7,99/ 9,99	
Всего за день:		1235/ 1645	30,84/ 39,63	34,71/ 44,14	150,29/ 214,14	1100,61/ 1390,26	50,25/ 61,48	
		Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	
		Если/сад						
Итого за весь период:		12500/ 16120	342,57/ 441,21	363,84/ 460,24	1680,23/ 2200,06	11782,21/ 15052,11	399,12/ 506,51	
Среднее значени е за период:		1250/ 1612	34,25/ 44,12	26,38/ 46,02	168,02/ 220,00	1178,22/ 1505,21	39,91/ 50,65	
Содержа ние белков, жиров, углеводо в меню за период впроцен тах от калорий ности			14,06/ 12,62	29,8/ 30,1	56,14/ 57,28			