

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад «Улыбка»
Илекского района Оренбургской области
О.П. Молотова
Приказ от 01.09.2022г. №7



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (примерное)

(с 10-тичасовым пребыванием для детей от 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
			День 1					
Завтрак 1	Бутерброд с маслом (шоколадным /сливочным)	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	85(1)
Завтрак 1	Каша манная молочная с маслом	200/5	4,52	4,07	30,57	177,0		24(169)
Завтрак 1	Чай с сахаром с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	33(394)
Итого за Завтрак 1		425	9,64	13,96	59,5	402	1,2	
Завтрак 2	Соки фруктовые (овощные, ягодные)	100	0,5	0	10,1	42,67	2,0	37 (418)
Итого за Завтрак 2		100	0,5	0	10,1	42,67	2,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	0,85	3,42	3,07	48	3,36	200(53)
Обед	Щи с капустой и картофелем со сметаной	200/7	4,9	9,42	10,67	102,75	6,8	144(144)
Обед	Плов из птицы и мяса	180	17,4	14,57	30,59	323,1	0,86	45(304)
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,43	0,25	12,66	54,61	2,34	40(521)
Обед	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,2	60,5		1
Обед	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5		1
Итого за Обед		702	29,88	29,88	90,44	718,46	13,36	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	170	4,95	4,13	16,93	85,91	0,54	44(401)
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	5,8	4,67	35,35	261,33		64(574)
Итого за Полдник		240	10,75	8,8	52,28	347,24	0,54	
Итого за день		1467	50,77	51,51	212,32	1510,37	17,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак 1	Бутерброд с джемом или повидлом (с маслом)	30/15/5	2,94	4,64	16,38	184	0,11	88(2)
Завтрак 1	Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом	200/5	5,39	6,38	27,13	187		28(168)
Завтрак 1	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	34(397)
Итого за Завтрак 1		435	12	14,21	59,33	478	1,54	
Завтрак 2	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	120	3,49	2,92	11,95	60,64	0,38	44(401)
Итого за Завтрак 2		120	3,49	2,92	11,95	60,64	0,38	
Обед	Винегрет	60	0,81	3,70	5,06	54,96	9,09	6(45)
Обед	Рассольник "Ленинградский"	200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02	76(76)
Обед	Гуляш из отварного мяса	80	10,31	8,15	2,62	124,57	0,55	100(277)
Обед	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,57	26,44	168		22(317)
Обед	Кисель из плодов или ягод	180	0,13	0,04	24,73	99,72	1,66	378a
Обед	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,2	60,5		1
Обед	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5		1
Итого за Обед		665	24,64	22,38	105,84	734,85	17,32	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	35(395)
Полдник	Ватрушка Королевская	70	6,2	10,3	34,4	255,2	0	71 (430)
Итого за Полдник		250	9,05	12,71	48,76	346,2	1,17	
Итого за день		1470	49,18	52,28	225,88	1619,69	20,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак 1	Бутерброд с сыром	30/5/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	86(7)
Завтрак 1	Каша вязкая рисовая молочная с маслом	200/5	3,09	4,07	32,09	177		29(179)
Завтрак 1	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	41(393)
Итого за Завтрак 1		430	9,66	11,36	60,06	380,25	2,93	
Завтрак 2	Соки фруктовые (овощные, ягодные)	100	0,5	0	10,1	42,67	2,0	37 (418)
Итого за Завтрак 2		100	0,5	0	10,1	42,67	2,0	
Обед	Салат из репчатого лука с зеленым горошком	60	0,8	5,1	3,9	67	3,2	1(33)
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,95	4,68	14,01	136,62	8,42	20(39)
Обед	Рыба, запеченная с яйцом с соусом томатным	70/30	12,4/03	3,2/1,3	2,0/2,4	86,33/22,35	0,7/0,7	52 (263)/ 55 (366)
Обед	Ячневая каша	150	4,5	4,5	25,21	156	0,47	247(24)
Обед	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	39(376)
Обед	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,2	60,5		1
Обед	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5		1
Итого за Обед		765	31,46	20,7	108,73	771,3	18,18	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	170	4,95	4,13	16,93	85,91	0,54	44(401)
Полдник	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	70	5,6	16,8	44,1	345,27	0	81(34)
Итого за Полдник		240	10,75	20,93	61,03	431,18	0,54	
Итого за день		1535	52,17	52,99	239,92	1625,4	19,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом (шоколадным /сливочным)	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	85(1)
Завтрак 1	Каша гречневая на молоке	200	7,87	8,46	26,5	249,8	0,9	7(82)
Завтрак 1	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	170	4,95	4,13	16,93	85,91	0,54	44(401)
Итого за Завтрак 1		410	15,27	20,14	58,05	471,71	1,44	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие	100	1,5	0,1	19,2	89,0	10	38 (368)
Итого за Завтрак 2		100	1,5	0,1	19,2	89,0	10	
Обед	Огурец (томат) маринованный (свежий)	40	0,39	2,4	1,5	26,1	6,8	89 (-)
Обед	Суп гороховый (с гренками)	200	4,39	4,22	13,06	88,14	4,65	17(81)
Обед	Гренки	20	2,49	0,32	15,21	73,61	0	87 (124)
Обед	Жаркое по-домашнему	180	10,68	9,00	19,66	258,10	22,79	19 (153)
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,43	0,25	12,66	54,61	2,34	40(521)
Обед	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5		1
Итого за Обед		670	22,63	16,84	83,24	630,06	36,58	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	35(395)
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	110/15	6,34	7,2	22,68	281,1	0,31	28(130)
Итого за Полдник		295	9,19	9,61	37,04	372	1,48	
Итого за день		1475	48,59	46,15	197,63	1562,77	49,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак 1	Бутерброд с джемом или повидлом (с маслом)	30/15/5	2,94	4,64	16,38	184	0,11	88(2)
Завтрак 1	Каша "Дружба" молочная	200	7,3	8,48	30,87	228	2,21	25(173)
Завтрак 1	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	34(397)
Итого за Завтрак 1		430	13,1	16,31	78,67	519	3,75	
Завтрак 2	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	120	3,49	2,92	11,95	60,64	0,38	44(401)
Итого за Завтрак 2		120	3,49	2,92	11,95	60,64	0,38	
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	11,34	17(17)
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,26	13,72	83,8	6,6	14(88)
Обед	Котлеты мясные с томатным соусом	80/30	14,24/0,3	8,02/1,3	7,16/2,4	139,13/22,35	0,81	174(161)/ 55(366)
Обед	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,5	4,5	25,21	156,01	0,36	61(215)
Обед	Кисель из плодов или ягод	180	0,13	0,04	24,73	99,72	1,66	378a
Обед	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,2	60,5		1
Обед	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5		1
Итого за Обед		775	28,59	24,08	108,47	706,95	20,77	
Полдник	Блинчики со сгущенкой	80/15	4,45	6,16	32,96	228,57	1,12	201(727)
Полдник	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	33(394)
Итого за Полдник		275	7,12	8,5	47,27	317,57	2,32	
Итого за день		1580	46,11	51,81	246,36	1604,16	27,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом (шоколадным /сливочным)	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	85(1)
Завтрак 1	Вермишель молочная	200	6,8	8,1	26,85	207,8	2,21	27 (93)
Завтрак 1	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	41(393)
Итого за Завтрак 1		420	9,37	15,67	51,67	384,8	5,04	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие	100	1,5	0,1	19,2	89,0	10	38 (368)
Итого за Завтрак 2		100	1,5	0,1	19,2	89,0	10	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65,0	4,5	81 (22)
Обед	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	133,33	7,29	22(87)
Обед	Суфле куриное с соусом томатным	70/30	8,53/0,3	7,96/1,3	10,14/2,4	117,31/22,35	0,29/0,7	11 (418) 55 (366)
Обед	Пюре из гороха	150	8,68	0,93	24,54	138,1	0,04	64 (207)
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,43	0,25	12,66	54,61	2,34	40(521)
Обед	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,2	60,5		1
Обед	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5		1
Итого за Обед		765	31,95	23,6	99,21	720,7	15,16	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	170	4,95	4,13	16,93	85,91	0,54	44(401)
Полдник	Булочка сладкая	70	4,93	6,51	33,45	211,44	0,31	79(469)
Итого за Полдник		240	9,88	10,64	50,38	297,35	0,85	
Итого за день		1525	52,7	50,01	220,46	1491,85	31,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом (шоколадным /сливочным)	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	85(1)
Завтрак 1	Каша пшенная молочная	200	7,1	8,14	26,63	206,20	2,21	26(171)
Завтрак 1	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	170	4,95	4,13	16,93	85,91	0,54	44(401)
Итого за Завтрак 1		410	14,43	15,89	58,02	395,83	2,75	
Завтрак 2	Соки фруктовые (овощные, ягодные)	100	0,5	0	10,1	42,67	2,0	37 (418)
Итого за Завтрак 2		100	0,5	0	10,1	42,67	2,0	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,99	4,3	2,96	54,7	15,5	2 (11)
Обед	Свекольник со сметаной	200/10	1,95	4,02	11,94	86,22	13,47	13 (120)
Обед	Курица в соусе томатном	80	9,06	9,0	2,74	128	1,54	410(410)
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263		51(186)
Обед	Кисель из плодов или ягод	180	0,13	0,04	24,73	99,72	1,66	378a
Обед	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,2	60,5		1
Обед	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5		1
Итого за Обед		755	22,93	25,66	97,72	821,64	32,17	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	35(395)
Полдник	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	168(289)
Итого за Полдник		250	8,45	6,71	38,84	273,3	1,47	
Итого за день		1515	46,31	48,26	204,68	1533,44	38,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех.карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак 1	Бутерброд с джемом или повидлом (с маслом)	30/15/5	2,94	4,64	16,38	184	0,11	88
Завтрак 1	Каша кукурузная молочная жидкая	200	7,8	12,54	29,98	313,79	1,93	273(91)
Завтрак 1	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	34(397)
Итого за Завтрак 1		430	14,41	20,37	62,18	604,79	3,47	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5	38 (368)
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,3	10,3	47,0	5	
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,40	11,34	17(17)
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/5	2,84	4,08	11,62	94,6	5,04	15 (69)
Обед	Фрикадельки мясные с соусом томатным	85/30	8,15/0,3	8,21/1,3	7,47/2,4	136,67/22,35	0,44/0,7	50 (305)/ 55 (366)
Обед	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	3,1	63 (206)
Обед	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Обед	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,2	60,5		1
Обед	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5		1
Итого за Обед		770	22,18	27,62	107,79	78247	21,02	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	170	4,95	4,13	16,93	85,91	0,54	44(401)
Полдник	Кондитерские изделия –(Вафли, печенье)	70	5,11	6,69	34,19	217,0	0	82(35)
Итого за Полдник		240	10,06	10,82	51,12	302,91	0,54	
Итого за день		1540	47,05	59,19	231,39	1737,17	30,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак 1	Бутерброд с сыром	30/5/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	86(7)
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,09	8,11	36,93	243,73	7,42	62(279)
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	35(395)
Итого за Завтрак 1		425	15,39	17,79	69,06	496,98	8,69	
Завтрак 2	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	120	3,49	2,92	11,95	60,64	0,38	44(401)
Итого за Завтрак 2		120	3,49	2,92	11,95	60,64	0,38	
Обед	Салат из (отварной) моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56	2,12	82(9)
Обед	Суп с клецками с мясом птицы	200/10	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24	202(37)
Обед	Каша перловая рассыпчатая	150	4,2	4,4	26,89	167	0,8	61(215)
Обед	Гуляш из отварного мяса	80	10,31	8,15	2,62	124,57	0,55	100(277)
Обед	Кисель из плодов или ягод	180	0,13	0,04	24,73	99,72	1,66	378a
Обед	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,2	60,5		1
Обед	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5		1
Итого за Обед		755	25,72	25,17	105,89	776,89	9,37	
Полдник	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	41(393)
Полдник	Пирог с капустой и консервированной рыбой	80	4,60	4,34	19,69	149,69	23,79	275(138)
Итого за Полдник		260	4,72	4,36	29,89	210,69	26,62	
Итого за день		1560	49,32	50,24	215,79	1525,10	45,06	

Прием пищи 8 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех.карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом (шоколадным /сливочным)	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	85(1)
Завтрак 1	Каша ячневая молочная вязкая	200	4,39	4,2	28,3	169	0	168(168)
Завтрак 1	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	34(397)
Итого за Завтрак 1		420	10,51	14,94	58,74	412	2,64	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие	100	1,5	0,1	19,2	89,0	10	38 (368)
Итого за Завтрак 2		100	1,5	0,1	19,2	89,0	10	38 (368)
Обед	Салат овощной	60	1,56	5,04	8,28	76,53	9,6	13(13)
Обед	Суп «Крестьянский»	200	1,85	6,18	12,34	112,46	14,72	180(180)
Обед	Манты с мясом	160	15,81	8,67	3,17	248,64	2,77	413(413)
Обед	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	39(376)
Обед	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,2	60,5		1
Обед	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	10,63	64,75		1
Итого за Обед		650	23,84	20,99	74,38	675,88	27,49	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	170	4,95	4,13	16,93	85,91	0,54	44(401)
Полдник	Пудинг творожный с молоком сгущенным	80	8,98	8,49	49,82	189,67	0,28	175(128)
Итого за Полдник		250	13,93	12,62	66,75	275,58	0,82	
Итого за день		1440	49,78	48,65	219,07	1452,46	40,95	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад «Улыбка»
Илекского района Оренбургской области

О.П. Молотова
Приказ от 01.09.2022г. №7

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (примерное)

(с 10-тичасовым пребыванием для детей от 3 до 7 лет)

