

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №35»  
Н.С. Борисенко  
«01» 08 2001 г.

# Примерное Десятидневное меню





Прием пищи	Наименование блюд	Всего блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша манная молочная	215	7,03	9,53	26,92	215,2	185
	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	5,76	20,44	55,32	395
	Бутерброд с маслом	40	3,04	0,36	19,88	90,4	1
		8	0,05	6,67	-	59,84	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,16</b>	<b>22,32</b>	<b>67,24</b>	<b>420,76</b>	
<b>2-й завтрак</b>	<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>4,6</b>	<b>140</b>
<b>Обед</b>	Суп рассольник на м/б со сметанной	200	4,9	5,5	21,8	172,0	74
	Гуляш из отварного мяса	100	15,4	10,93	7,81	218,18	277
	Гречка рассыпчатая с маслом	150	6,5	6	39	243,75	313
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,25	24,85	107	700
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,76	113	376
<b>Итого за обед</b>			<b>29,55</b>	<b>22,7</b>	<b>121,22</b>	<b>853,93</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	400
	Печенье	35	2,73	2,84	20,81	113	
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,83</b>	<b>8,28</b>	<b>30,91</b>	<b>226,34</b>	
<b>Ужин</b>	Омлет натуральный	90	9,39	12,19	6,7	174,54	215
	Салат из зеленого горошка	55	3,17	2,11	8,93	65,48	10
	Компот из шиповника	200	0,27	0,11	7,86	37,88	129
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,13	12,43	54	700
<b>Итого за ужин</b>			<b>14,01</b>	<b>14,54</b>	<b>35,92</b>	<b>331,9</b>	
<b>Итого за 1 день</b>			<b>68,05</b>	<b>67,94</b>	<b>265,39</b>	<b>1837,53</b>	

День 2							Ценность	рецептура
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	8,5	8,04	37,38	264,9	177	
	Какао с молоком	200	5,28	4,94	20,71	59,05	397	
	Бутерброд с маслом	40	3,04	0,36	19,88	90,4	3	
	сыром	8	0,05	5,67	-	59,84		
		9	2,25	2,88	-	35,64		
Итого за завтрак			<b>19,12</b>	<b>21,89</b>	<b>77,97</b>	<b>509,83</b>		
2-ой завтрак	Фрукт	100	0,9	0,1	0,9	41	368	
Обед	Салат витаминный	70	1,50	2,0	5,43	45,18	12	
	Суп овощной с мясом, сметанной	200	6,65	3,89	12,61	120	66	
	Бефстроганов из печени	100	4,4	5,78	3,55	122,51	294	
	Картофельное пюре	150	5	2,3	26,5	165,5	321	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,85	107	700	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,76	113	376	
Итого за обед			<b>20,36</b>	<b>14,34</b>	<b>100,7</b>	<b>673,19</b>		
Полдник	Биокефир	200	2,78	4	8	100	420	
	Кондитерское изделие	40	3,12	3,24	30,6	165,95	489	
Итого за полдник			<b>5,9</b>	<b>7,24</b>	<b>38,6</b>	<b>265,95</b>		
Ужин	Запеканка творожная	150	13,66	9,04	9,92	199,33	79	
	Кисель из ягод (свежемороженых)	200	0,51	0,05	27,18	111,24	382	
Итого за ужин			<b>14,17</b>	<b>9,09</b>	<b>37,1</b>	<b>310,57</b>		
Итого за 2 день			<b>60,45</b>	<b>52,66</b>	<b>255,27</b>	<b>1800,54</b>		

Неделя 1 День 3							Ценность	Рецептуры
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,86	9,94	29,52	194	168	
	Кофейный напиток с молоком	200	5,04	5,76	20,44	55,32	395	
Итого за завтрак	Бутерброд с маслом, сыром	40	3,04	0,36	19,88	90,4	3	
		8	0,05	6,67	-	59,84		
		9	2,25	2,88	-	35,64		
Итого за завтрак			<b>18,24</b>	<b>25,61</b>	<b>69,84</b>	<b>435,2</b>		
2-ой завтрак	<b>Фрукт(апельсин)</b>	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>0,17</b>	<b>18,56</b>	<b>82,5</b>	<b>371</b>	
	Обед							
Итого за обед	Суп картофельный с пшеном (крестьянский) с мясом	200	5,96	7,65	24,65	200,07	80	
	Ленивые голубцы сметанный соус	155/15	14,308	13,39	17,304	261,6	298/354	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,85	107	700	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,76	113	376	
Итого за обед			<b>23,018</b>	<b>21,41</b>	<b>94,564</b>	<b>682,3</b>		
Полдник	Ватрушка с творогом	90	9,61	8,22	9,59	225	458	
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	46,0	140	
Итого за полдник			<b>10,11</b>	<b>8,32</b>	<b>19,69</b>	<b>271</b>		
Ужин	Рис отварной с курагой, изюмом	140	2,25	3,61	24,04	200,65	167	
	Чай с лимоном	200	0,047	-	10,15	46,44	394	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,88	90,4	701	
Итого за ужин			<b>5,337</b>	<b>3,97</b>	<b>51,07</b>	<b>337,49</b>		
Итого за 3 день			<b>59,505</b>	<b>59,48</b>	<b>253,724</b>	<b>1808,49</b>		

Прием пищи	Наименование блюд	Всего блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,74	10,0	29,78	233,1	185
	Какао с молоком	200	5,28	5,94	20,71	59,05	397
	Бутерброд с маслом, сыром	40	3,04	0,36	19,87	90,4	3
		9	2,25	2,88	-	35,64	
		8	0,05	6,67	-	59,84	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,36</b>	<b>25,85</b>	<b>70,36</b>	<b>478,03</b>	
2-й завтрак	<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	140
Обед	Салат из квашенной капусты	60	1	2,5	46	46,26	21
	Суп куриный бульон с гречками	200	3,9	0,41	20,5	111,84	117
	Суфле куриное с рисом	80	12,2	12,9	4,35	160	165
		100	2,3	3,55	24,4	140	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,25	24,85	107	700
<b>Итого за обед</b>			<b>22,15</b>	<b>19,63</b>	<b>147,86</b>	<b>678,1</b>	
Полдник	Ряженка	200	8,22	4,5	7,56	223,2	420
	Печенье	40	3,12	3,24	23,78	129,1	
<b>Итого за полдник</b>			<b>11,34</b>	<b>7,74</b>	<b>31,34</b>	<b>352,3</b>	
Ужин	Овощное рагу	200	4,33	4,66	23,6	180	137
	Чай с лимоном	200	0,047	-	10,15	46,44	394
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,13	12,43	54	700
<b>Итого за ужин</b>			<b>1,557</b>	<b>4,79</b>	<b>46,18</b>	<b>280,44</b>	
<b>Итого за 4 дня</b>			<b>53,907</b>	<b>58,11</b>	<b>305,84</b>	<b>1834,87</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Всего блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	3,33	5,5	11,32	108,22	185
	Чай с молоком	200	3,54	3,1	15,08	102,66	394
	Бутерброд с маслом	40	3,04	0,36	19,88	90,4	1
		8	0,05	6,67	-	59,84	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,96</b>	<b>15,63</b>	<b>46,28</b>	<b>361,12</b>	
2-й завтрак	Сок	200	0,5	0,1	10,1	4,6	140
Обед	Свекольник с мясом, сметанной	200	6,2	5,2	21,5	141	58
	Биточки мясные	80	6,8	12,9	14,9	223	282
	Вермишель	150	4,72	5,35	21,6	170,2	205
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,25	24,85	107	700
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,76	113	376
<b>Итого за обед</b>			<b>20,47</b>	<b>23,72</b>	<b>110,61</b>	<b>754,2</b>	
Полдник	Банан	200	1,8	0,2	18	92	368
	Булочка	100	12,63	10,03	39,75	300,8	469
	Чай сладкий	200	6	1,55	6,5	24,64	392
<b>Итого за полдник</b>			<b>20,43</b>	<b>11,78</b>	<b>64,25</b>	<b>417,44</b>	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	150	16,38	7,5	3,84	171,0	247
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,13	12,43	54	700
	Шиповник	200	0,27	0,11	7,86	37,88	129
<b>Итого за ужин</b>			<b>17,83</b>	<b>7,74</b>	<b>24,13</b>	<b>262,88</b>	
<b>Итого за 5 День</b>			<b>69,19</b>	<b>58,97</b>	<b>255,37</b>	<b>1800,24</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Всего блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	8,9	11,6	24,61	240,45	185
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,4	10,98	73,92	395
	Бутерброд с маслом, сыром	50	3,8	0,45	24,85	113	3
		8	0,05	6,67	-	59,84	
		9	2,25	2,88	-	35,64	
Итого за завтрак			17,4	24	60,24	522,85	
2-й завтрак	Апельсин	200	1,4	9,34	37,12	165	140
	Суп с бобовыми с мясом	200	5,1	5,3	16,25	133,55	81
Обед	Тефтели мясные с рисом	80	5,0	6,5	8,9	114	286
	Салат из моркови с яблоком	60	5,0	3,1	5,7	49,0	40
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,25	24,85	107	700
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,76	113	376
	Итого за обед		17,85	15,17	83,46	516,25	
Полдник	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	400
	Печенье	40	3,12	3,24	23,78	129,1	
Итого за полдник			9,22	8,68	33,88	242,44	
Ужин	Ленивые вареники с маслом	150	20,56	18,36	32,25	333	229
	Чай сладкий	200	6,0	1,53	6,5	24,64	392
Итого за ужин			26,56	19,89	38,75	357,64	
Итого за 6 дней			72,43	77,08	253,45	1804,18	



Прием пищи	Наименование блюд	Всего блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Молочная вермишель	200	6,83	9,16	30,89	233,58	185
	Какао с молоком	200	5,28	4,94	20,71	59,05	397
	Бутерброд с маслом, сыром	40	3,04	0,36	19,88	90,4	3
		8	0,05	5,67	-	59,84	
		9	2,25	2,88	-	35,64	
Итого за завтрак			<b>17,45</b>	<b>23,01</b>	<b>71,48</b>	<b>478,51</b>	
2-й завтрак	Банан	130	1,95	-	29,12	118,3	
	Борщ с мясом, сметанной	200	3,2	5,2	21,5	141	11
Обед	Плов с говяжьим сердцем	200	22,8	13,78	39,62	380,97	
	Салат из квашенной капусты	60	0,52	1,99	2,55	30,28	20
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,25	24,85	107	700
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,76	113	376
Итого за обед			<b>29,27</b>	<b>21,24</b>	<b>116,28</b>	<b>772,25</b>	
Полдник	Кефир	200	2,78	4	8	100	420
	Хлеб белый (сухарик)	40	3,04	0,36	19,88	90,4	489
Итого за полдник			<b>5,82</b>	<b>4,36</b>	<b>27,88</b>	<b>190,4</b>	
Ужин	Рыба запеченная в молочном соусе	100	12,5	19,87	9,7	160	254
	Огурец						
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,13	12,43	54	700
	Шиповник	200	0,27	0,11	7,86	37,88	129
Итого за ужин			<b>13,95</b>	<b>20,11</b>	<b>29,99</b>	<b>251,88</b>	
Итого за 7 дней			<b>68,44</b>	<b>68,72</b>	<b>274,75</b>	<b>1811,04</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Всего блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3,02	3,08	15,66	119,67	185
	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	5,76	20,44	55,32	395
	Бутерброд с маслом, сыром	40	3,04	0,36	19,88	90,4	1
		8	0,05	6,67	-	59,84	
		9	2,25	2,88	-	35,64	
Итого за завтрак			<b>13,4</b>	<b>18,75</b>	<b>55,98</b>	<b>360,87</b>	
2-й завтрак	Сок	200	0,5	0,1	10,1	4,6	140
	Щи с мясом, сметанной	200	5,03	5,47	17,90	159,04	124
	Котлета рубленая в сметанном соусе	80/30	9,67	10,62	8,61	169	281
	Картофельное пюре	150	4,66	6,4	38,4	220,5	321
	Помидор						
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,25	24,85	107	700
	Компот из замороженных ягод	200	0,1	0,04	8,71	34,72	375
Итого за обед			<b>21,81</b>	<b>22,78</b>	<b>98,47</b>	<b>690,26</b>	
Полдник	Плюшка	150	11,95	15,94	60,56	406,5	
	Чай сладкий с лимоном	200	0,047	-	10,15	46,44	394
Итого за полдник			<b>11,99</b>	<b>15,94</b>	<b>70,71</b>	<b>452,94</b>	
Ужин	Макароны отварные с тертым сыром	150/5	4,19	4,49	30,13	170,2	206
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	
	Шиповник	200	0,27	0,11	7,86	37,88	129
Итого за ужин			<b>7,5</b>	<b>4,96</b>	<b>57,87</b>	<b>298,48</b>	
Итого за 8 день			<b>55,2</b>	<b>62,53</b>	<b>293,13</b>	<b>1807,15</b>	

Неделя 2 День 9								Ценность	Процента
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,86	9,94	29,52	194	168		
	Какао с молоком	200	5,28	4,94	20,71	59,05	397		
	Бутерброд с маслом	40	3,04	0,36	19,88	90,4	1		
		8	0,05	6,67	-	59,84			
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,23</b>	<b>21,91</b>	<b>70,11</b>	<b>403,29</b>			
2-й завтрак	Яблоко	130	0,52	-	14,69	59,8			
Обед	Салат из моркови	40	0,65	2,04	3,5	34,48	42		
	Суп лапша(вермишелевый) на курином бульоне	200	5,89	5,71	23,63	210,85	118		
	Кнели в сметанном соусе	80	12,2	12,9	4,35	160	312		
	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150	3,58	5,33	36,67	210	165		
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,25	24,85	107	700		
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,1	0,04	8,71	34,72	375		
<b>Итого за обед</b>			<b>24,77</b>	<b>26,27</b>	<b>101,71</b>	<b>757,05</b>			
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	5,04	5,76	20,44	55,32	395		
	Печенье	35	2,73	2,84	20,81	113,0			
Итого за полдник			<b>7,77</b>	<b>8,6</b>	<b>41,25</b>	<b>168,32</b>			
	Ужин	Винегрет , селедка с луком	250	4,37	15,42	18,75	260,9	45	
		50	10,7	4,2	-	72	8		
		25	1,18	0,13	12,43	54	700		
Итого за ужин	Чай сладкий	200	6	1,53	6,5	24,64	392		
			<b>22,25</b>	<b>21,28</b>	<b>37,68</b>	<b>411,54</b>			
<b>Итого за 9 День</b>			<b>71,54</b>	<b>78,06</b>	<b>265,44</b>	<b>1800</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Всего блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	7,72	10,58	29,0	235,4	185
	Какао с молоком	200	5,28	4,94	20,71	59,05	397
	Бутерброд с маслом, сыром	40	3,04	0,36	19,88	90,4	3
		8	0,05	5,67	-	59,84	
		9	2,25	2,88	-	35,64	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,44	0,28	62,8	337
Итого за завтрак			<b>23,42</b>	<b>28,87</b>	<b>69,87</b>	<b>543,13</b>	
2-й завтрак	Сок	200	0,5	0,1	10,1	4,6	140
Обед	Суп рисовый с картофелем, с мясом	200	5,46	8,417	25,45	218,96	86
	Капуста тушеная	180	3,5	6,7	17,1	142,2	132
	Котлета мясная	80	18,9	6,4	9,44	165,6	451
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,25	24,85	107	700
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,76	113	376
Итого за обед			<b>30,61</b>	<b>21,79</b>	<b>104,6</b>	<b>746,76</b>	
Полдник	Апельсин	130	1,17	-	10,92	49,4	
Итого за полдник			<b>4,17</b>	-	<b>10,92</b>	<b>49,4</b>	
Ужин	Творожно-морковная запеканка	200	20,4	21	29,22	255,2	238
Итого за ужин	Кисель из свежемороженых ягод	200	0,51	0,05	27,18	111,24	382
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	701
Итого за 10 дней			<b>79,65</b>	<b>72,17</b>	<b>271,77</b>	<b>1800,73</b>	

Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всего	Факт на 1 ребенка	№	%
Молоко, кисломолочная	500	520	410	540	350	510	540	390	400	340	4500	450	450	100
Творог	-	130	-	-	-	130	-	-	-	140	400	40	40	100
Сметана	11	26	11	-	11	-	11	10	30	-	110	11	11	100
Сыр	-	10	10	6,4	-	10	7,2	6,4	-	10	60	6,0	6,0	100
Мясо	95	20	100	-	95	95	15	95	-	95	550	55	55	100
Птица (куры)	-	-	-	120	-	-	-	-	120	-	240	24	24	100
Рыба (филе)	-	-	-	-	140	-	140	-	90	-	370	37	37	100
Яйцо	1,5	1/5	1/8+1/4	1	1/8+1/5	1/8+1/8	1/2	1/8+1/4	118	1+1/8+1/5	10	1	1	100
Картофель	100	300	100	155	100	100	100	300	250	100	1400	140	140	100
Овощи, зелень	200	175	178	266	200	140	280	160	283	318	2200	220	220	100
Фрукты свежие	-	125	100	7	200	120	100	20	170	158	1000	100	100	100
Фрукты сухие	15	11	18	11	11	11	11	11	-	11	110	11	11	100
Соки	200	-	200	100	200	-	-	100	-	200	1000	100	100	100
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50	100
Хлеб пшеничный	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	80	80	100
Крупы, бобовые	70	35	70	60	15	30	50	20	60	20	430	43	43	100
Макаронные изделия	-	-	-	-	45	-	20	45	10	-	120	12	12	100
Мука пшеничная	10	10	80	-	70	35	10	68	7	-	290	29	29	100
Крахмал	-	8	-	7	-	-	-	-	7	8	30	3	3	100
Сливочное масло	21	21	23	22	23	20	18	21	21	20	210	21	21	100
Масло растительное	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	110	11	11	100
Кондитерские изделия	40	40	-	40	-	40	-	-	40	-	200	20	20	100
Чай	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6	0,6	0,6	100
Какао	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6	0,6	0,6	100
Кофейный напиток	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1	12	1,2	1,2	100
Дрожжи	-	-	1,5	-	1,5	-	-	1,0	-	1	5	0,5	0,5	100
Сахар	27	34	40	20	30	29	30	30	30	30	300	30	30	100
Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	5	100
Суп. продукты	-	125	-	-	-	-	125	-	-	-	250	25	25	100

Гр. шито, пронумеровано, скреплено печатью  
и по...сью ( двенадцать ) лист  
Заведующ. МАНУ «Детский сад №35» Н.С. Борисенко  
« 01 » сентября 2021 г.

