

УТВЕРЖДАЮ

И.о.заведующего МБДОУ



Никитина С.Н.

Приказ № 16-0

20.08.2022

Десятидневное меню

МБДОУ «Детский сад № 4 «Родничок»

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 3 до 7 лет



УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ

Никитина С.Н.

ДЕНЬ № 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	3,79	5,48	23,97	160		94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Итого на завтрак			6,22	5,8	48,45	270,5	0,03	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого за 2 завтрак			0,4	0,4	9,8	44	10
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	81
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	1,11	277
	Макаронные изделия отварные	150	5,76	0,82	31,14	155,1		204
	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6		
	Гренки из пшеничного хлеба(2-й вариант)	25	2,42	4,01	14,61	104,3		116
Итого за обед			37,07	28,88	107,8	840,94	25,59	
Полдник	Пирог открытый	60	3,7	1,93	33,19	165	0,05	459
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Итого за полдник			9,18	6,81	42,26	267	2,51	
Итого за первый день			52,87	41,89	208,3	1422,4	38,13	



УТВЕРЖДАЮ:

И.О. Заведующий МБДОУ
 Детский сад № 4 "Родничок"
 Никитина С.Н.

ДЕНЬ №2 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая "Дружба"	200	3,4	4,4	24,5	157,21		185
	Чай с лимоном	180/10/7	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
Итого на завтрак			5,92	11,96	46,22	322,21	1,42	
2. Завтрак	Печенье	30	1,12	1,77	11,23	32,56		
	Йогурт	180	5,8	5	8,4	102,22	0,6	401
Итого за 2 завтрак			6,92	6,77	19,63	134,78	0,6	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,4	86/118
	Плов из птицы	171	16,53	13,84	29,1	306,98	0,82	304
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	2,71	2,83	47,66	12,25	14
	Компот из свежих плодов	180	0,28	0,1	21,42	87,84	1,54	372
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого за обед			21,9	21,18	76,25	593,88	15,01	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,75	3,31	53
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого за полдник			13,28	18,99	33,91	360,25	4,63	
Итого за первый день			48,02	58,9	176,01	1411,12	21,66	



УТВЕРЖДАЮ:

И.О. ответственного МБДОУ

«Детский сад №4 "Родничок"»

Никитина С.Н.

ДЕНЬ №3 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая из манной крупы	200	3,18	3,89	26,38	187		185
	Сыр	15	2,32	2,95		36	0,07	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Итого на завтрак			10,72	9,55	55,23	384,5	1,24	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Итого за 2 завтрак			0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,44	4,47	7,31	52,3	7,46	83/121
	Рыба, припущенная с овощами	80	5,91	0,25	2,54	36	0,84	244
	Каша рассыпчатая из перловой крупы	150	4,8	3,91	47,81	246	0,75	166
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,43	40,38	3,7	13
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Итого за обед			17,75	13,2	108,43	602,62	14,3
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	231
	Чай с вареньем	180/15	0,14	0,02	10,75	44	0,39	392
Итого за полдник			18,83	12,69	22,15	278	0,64	
Итого за первый день			47,70	35,84	195,61	1309,12	26,18	



УТВЕРЖДАЮ:

И.О. заведующего МБДОУ

Детский сад №4 "Родничок"

Никитина С.Н.

ДЕНЬ № 4 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Драчена	85	8,52	11,69	5,05	160	0,28	228
	Сыр	15	2,32	2,95		36	0,07	7
	Чай с молоком	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Итого на завтрак			13,27	14,96	29,53 *	306,5	0,38	
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0,9		18,18	76	3,6	399
	Печенье	30	1,12	1,77	11,23	32,56		
Итого за 2 завтрак			2,02	1,77	29,41	108,56	3,6	
Обед	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,3	81	9,6	77
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	4,8	3,91	47,81	246	0,75	166
	Печень, тушенная в соусе	100	14,43	17,43	5,9	253	73,61	261
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	5,7	33
	Кисель из варенья	180	0,51	0,054	27,18	111,24	0,99	382
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,61		
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5			
Итого за обед			27,47	24,174	79,25	641,69	89,9	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	458
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Итого за полдник			12,02	7,91	33,86	255	2,55
Итого за первый день			54,78	48,814	172,05	1311,75	96,43	



УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ

Детский сад № 4 "Родничок"

Никитина С.Н.

ДЕНЬ № 5 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич.ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая из овсяной крупы	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
Итого на завтрак			12,09	16,22	47,52	384,6	2,34	
2 завтрак	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8		
	Сок фруктовый	150	0,9		18,18	76	3,6	399
Итого за 2 завтрак			1,14	0,03	42,12	173,8	3,6	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,81	4,91	12,74	102,5	10,28	57
	Котлета рыбная запеченная с сметанным соусом	80/30	2,6	5,92	7,5	97	0,21	255
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	21	318
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,43	40,38	3,7	13
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Итого за обед			13,12	19,59	97,52	624,03	35,55	
Полдник	Пирожок печенный с яблоком	50	3,42	3,15	20,95	125,99	0,23	436/453
	Ряженка	180	5,8	5	8,4	102,22	0,6	401
Итого за полдник			9,22	8,15	29,35	228,21	0,83	
Итого за первый день			35,57	43,99	216,51	1410,64	42,32	



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего МБДОУ
Детский сад №4 "Родничок"
 Никитина С.Н.

ДЕНЬ № 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая из рисовой крупы	200	2,06	3,7	26,14	146,66	0,98	185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Итого на завтрак			8,1	7,19	56,45	324,16	2,41	
2 Завтрак	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Итого за 2 завтрак			0,4	0,4	9,8	44	10
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	67
	Биточки рубленые с маслом	85	11,96	12,42	13,6	206	0,12	282
	Рагу из овощей	155	2,4	11,33	13,59	166	8,27	137
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого за обед			18,78	28,14	72,32	611,1	23,52	
Полдник	Пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	235
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Чай с вареньем	180/15	0,14	0,02	10,75	44	0,39	392
Итого за полдник			15,68	11,18	44,88	343	10,58	
Итого за первый день			42,96	46,91	183,45	1322,26	46,51	



УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ
Детский сад №4 "Родничок"
 Никитина С.Н.

ДЕНЬ №7 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая из пшенной крупы	200	2,17	3,89	27,45	154		185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
Итого на завтрак			7,47	13,85	56,43	381	1,17	
2 завтрак	Печенье	30	1,12	1,77	11,23	32,56		
	Ряженка	180	5,8	5	8,4	102,22	0,6	401
	Итого за 2 завтрак			6,92	6,77	19,63	134,78	0,6
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,75	2,28	11,44	73,2	6,6	80
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	321
	Печень, тушенная в соусе	100	14,43	17,43	5,9	253	73,61	261
	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого за обед			25,23	28,48	92,52	743,83	119,39	
Полдник	Крендель сахарный	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	460
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого за полдник			6,6	3,05	34,78	193	0,12
Итого за первый день			46,22	52,15	203,36	1452,61	121,28	



УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ

Детский сад №4 "Родничок"

Никитина С.Н.

ДЕНЬ № 8 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая из манной крупы	200	3,18	3,89	26,38	187		185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Итого на завтрак			9,22	7,38	56,69	364,5	1,43	
2 Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Итого за 2 завтрак			0,4	0,4	9,8	44	10
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6,88	6,72	11,47	133,8	7,29	84
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	205	4,8	3,91	47,81	246	0,75	166
	Бефстроганов из отварного мяса	80/80	20,68	16,57	4,38	248	0,01	278
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,43	40,38	3,7	13
	Напиток витаминизированный из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,06	79	90	398
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого за обед			36,06	31,58	96,51	816,78	101,75	
Полдник	Драчена	85	8,52	11,69	5,05	160	0,28	228
	Салат из свеклы	60	0,68	2,71	2,83	47,66	12,25	33
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за полдник			11,63	14,72	32,36	318,16	12,56	
Итого за первый день			57,31	54,08	195,36	1543,44	125,74	



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего МБДОУ

"Детский сад №4 "Родничок"

Никитина С.Н.

ДЕНЬ № 9 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	234	0,17	206/204
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого на завтрак			17,69	15,88	61,96	432	2,77	
2 завтрак	Пряник	20	1,12	1,77	11,23	32,56		
	Йогурт	180	5,8	5	8,4	102,22	0,6	401
	Итого за 2 завтрак			6,92	6,77	19,63	134,78	0,6
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,8	4,6	85/120
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	2,71	2,83	47,66	12,25	14
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,61		
Итого за обед			18,58	12,35	64,82	446,25	26,18	
Полдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
	Соус яблочный	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	362
	Кофейный напиток с сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	396
Итого за полдник			20,77	15,19	39,95	379,45	0,67	
Итого за первый день			63,96	50,19	186,36	1392,48	30,22	



УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ

«Детский сад №4 "Родничок"»

Никитина С.Н.

ДЕНЬ № 10 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая из овсяной крупы	200	3,79	5,48	23,97	160		185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Итого на завтрак			6,22	5,8	48,45	270,5	0,03	
2 завтрак	Печенье	30	1,12	1,77	11,23	32,56		
	Сок фруктовый	150	0,9		18,18	76	3,6	399
Итого за 2 завтрак			2,02	1,77	29,41	108,56	3,6	
Обед	Борщ с картофелем	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	58
	Тефтели рыбные тушеные	80	9,28	2,99	9,68	103	0,25	261
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	321
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,43	40,38	3,7	13
	Кисель из натурального сока сока	180	0,51	0,054	27,18	111,24	0,99	382
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6		
	Гренки из пшеничного хлеба(2-й вариант)	25	2,42	4,01	14,61	104,3		116/124
Итого за обед			22,75	20,194	99,74	673,57	27,75	
Полдник	Оладьи с творогом	130	10,46	12,18	51,06	356	0,46	452
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого за полдник			13,31	14,59	65,42	447	1,63	
Итого за первый день			44,30	42,354	243,02	1499,63	33,01	