



Заведующая МКДОУ «Детский сад №46»
И.И. Жилова.

Утверждаю

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания воспитанников от 3 лет до 7 лет

МКДОУ «Детский сад №46»

на 2023-2024 учебный год.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
<u> </u> день							
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,24	10,03	13,98	231,83	68
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		450	9,34	10,23	48,08	378,89	
Обед	Суп перловый со сметаной	250	5,46	8,69	18,37	173,62	87
	Плов (говядина, курица)	150	14,17	11,96	25,08	264	31
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	15,893	60	34
	Хлеб в/с	70	6,2	0,4	40,2	189,4	79
ИТОГО		650	25,99	21,21	99,543	687,02	
Полдник	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	46
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		250	3,06	9,43	32,27	222,36	
Ужин	Яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63	38
	Кабачковая икра	20	0,72	2,83	4,63	46,80	
ИТОГО		20	5,72	7,43	4,91	109,8	45
ИТОГО В СУТКИ		1270	54,78	61,92	293,113	1968,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
день Завтрак	Каша пшеничка молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	49
	Хлеб с маслом	40/10	3,06	0,4	18,27	170	46
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
	ИТОГО	450	9,5	7,93	57,62	414,36	
Обед	Суп с макаронами со сметаной	250	5,46	8,69	18,73	173,62	87
	Котлеты говяжьи	50	12,3	11,3	3,4	165,4	80
	Капуста тушеная	120	2,41	4,52	8,11	87,6	20
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	15,893	60	34
	Хлеб в/с	70	6,2	0,4	40,2	189,4	79
ИТОГО	670	26,53	25,07	86,333	676,02		
Полдник	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
	Яблоки	1шт					
	ИТОГО	250	3,1	0,2	34,1	146,36	
Ужин	Суп молочный пшеничный	200	7,01	8,09	28,39	213	61
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
ИТОГО	250	10,11	9,29	48,49	307,7		
ИТОГО В СУТКИ	1420	49,24	42,49	226,543	1544,44		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
_____ день							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	21,86	187	53
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		450	9,45	8,71	55,96	334,06	
Обед	Суп рассольник со сметаной	250	1,2	3,06	10,15	73	18
	Рыбные котлеты	70	9,59	1,4	5,6	73,5	80
	Картофельное пюре	150	3,15	4,2	22,35	135	116
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	15,893	60	34
	Хлеб в/с	70	6,2	0,4	40,2	189,4	79
ИТОГО		720	35,15	9,22	94,193	530,9	
Полдник	Бутерброд с маслом	40\10	3,06	9,43	18,27	170	46
	Яблоки свежие	1					
	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		270	3,06	9,43	32,27	222,36	
Ужин	Макароны отварные с овощами	100	5,34	6,96	31,45	203	21
ИТОГО		100	5,34	6,96	31,45	203	
ИТОГО В СУТКИ		1540	53	34,32	213,873	1290,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
день	Завтрак	Оладьи	5,624	11,696	4,664	146,464	209
		Чай	12	3,06	13	49,28	136
	ИТОГО	280	17,624	14,756	17,664	195,794	
Обед	Суп гороховый со сметаной	250	9,62	8,84	25,28	216,85	82
		100	18,05	14,26	4,58	218	30
		150	4,65	4,05	24,0	136,5	152
		180	0,16	0,16	15,893	60	34
		70	6,2	0,4	40,2	189,4	79
	ИТОГО	750	38,68	27,71	109,953	820,75	
Полдник	Бутерброд с маслом	40\10	3,06	9,43	18,27	170	46
		200	-	-	14,0	52,36	70
	ИТОГО	250	3,06	9,43	32,27	222,36	
Ужин	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	23
		50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
	ИТОГО	250	9,31	7,67	45,19	286,7	49
	ИТОГО В СУТКИ	1530	68,674	122,566	205,027	1525,604	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
_____ день							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	2,9	3,8	34,4	185	139
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		450	6	4	68,5	332,06	
Обед	Борщ со сметаной	250	6,06	10,18	17,35	183,4	74
	Пирог с творогом	60	4,51	5,04	28,47	189	66
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	15,893	60	34
	Хлеб в/с	70	6,2	0,4	40,2	189,4	79
ИТОГО		560	16,93	15,78	101,913	621,18	
Полдник	Бутерброд с маслом	40\10	3,06	9,43	18,27	170	46
	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		270	3,06	9,43	32,27	22,36	
Ужин	Омлет	80	5,624	11,696	4,664	146,464	219
	Яблоки свежие	1					
ИТОГО		80	5,624	11,696	4,664	146,464	219
ИТОГО В СУТКИ		1360	31,614	40,906	207,347	1122,064	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
<u> </u> день							
Завтрак	Каша пшеничка молочная	200	6,35	8,51	21,86	187	53
	Хлеб с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	46
	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		250	8,93	10,15	44,28	301,38	1,54
Обед	Суп перловый со сметаной	250	5,46	8,69	18,37	173,62	87
	Курица отварная	90	21,11	21,34	8,12	279,56	97
	Сметанный соус	50	0,45	5,06	1,62	45	56
	Пшеничный гарнир	100	6,9	6,8	39,9	253,7	94
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	15,893	60	34
	Хлеб в/с	70	6,2	0,4	40,2	189,4	79
ИТОГО		740	40,28	42,45	124,103	1001,28	
Полдник							
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	41
ИТОГО		230	5,77	2,54	34,41	183,7	
Ужин	Булочка домашняя	65	5,05	9,63	33,52	111,7	52
	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		265	5,05	9,63	47,52	164,06	52
ИТОГО В СУТКИ		1485	60,03	64,77	250,313	1650,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,24	10,03	13,98	231,83	68
	Хлеб с маслом	40\10	3,06	9,43	18,27	170	46
	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		450	9,3	19,46	46,25	454,19	
Обед	Суп гречневый со сметаной	250	2,25	5,5	14,75	110	26
	Котлеты говяжьи	50	12,3	11,3	3,4	165,4	80
	Макароны отварные	120	5,50	4,57	26,44	168	14
	Красная подлива	30	0,45	5,06	1,62	45	56
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	15,893	60	34
	Хлеб в/с	70	6,2	0,4	40,2	189,4	79
ИТОГО		700	26,81	26,99	102,306	737,8	
Полдник	Чай с сахаром	200	-	-	18,0	60	12
	(Пряники, печенье, вафли)						
ИТОГО		200	-	-	18,0	60	12
Ужин	Пирожки с капустой	60	4,51	5,04	28,47	189	26
ИТОГО		60	4,51	5,04	28,47	189	26
ИТОГО В СУТКИ		1410	40,62	51,49	177,026	1440,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
<u> </u> день							
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,43	9,95	24,18	206,68	69
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
ИТОГО		250	10,11	9,29	48,49	307,7	
Обед	Суп «Баграцион» со сметаной	250	2,25	5,5	14,75	110	26
	Пельмени со сметаной	100/20	24,8	39,29	46,34	588,81	58
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	15,893	60	34
	Хлеб в/с	70	6,2	0,4	40,2	189,4	79
ИТОГО		620	33,41	45,35	117,183	948,21	
Полдник	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	46
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		250	3,06	9,43	32,27	222,36	
Ужин	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	21,86	187	53
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
ИТОГО		250	9,45	8,71	41,96	281,7	53
ИТОГО В СУТКИ		1370	56,03	72,78	239,903	1759,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
<u> </u> день							
Завтрак	Каша пшеничка молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	49
	Хлеб с маслом	40\10	3,06	0,4	18,27	170	46
	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		450	9,5	7,93	57,62	414,36	
Обед	Суп с лапшой со сметаной	250	6,3	6,87	18,42	154,96	82
	Биточки	50	12,3	11,3	3,4	165,4	80
	Свекольная икра	60	0,83	4,54	4,55	65	54
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	15,893	60	34
	Хлеб в/с	70	6,2	0,4	40,2	189,4	79
	ИТОГО		450	25,79	23,27	82,463	634,76
Полдник	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	9
ИТОГО		230	4,3	1,5	33,1	184,7	
Ужин	Лакумы	60	8,13	6,86	47,1	280	47
	Печенье	20					
ИТОГО		60	8,13	6,86	47,1	280	
ИТОГО В СУТКИ		1190	47,72	39,56	220,283	1513,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	23
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		450	9,31	7,67	59,19	339,06	
Обед	Борщ со сметаной	250	6,06	10,18	17,35	183,4	74
	Тефтели говяжьи	50	8,98	9,49	7,31	150,5	48
	Гороховое пюре	80	13,8	5,58	34,26	238,7	81
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	15,893	60	34
	Хлеб в/с	70	6,2	0,4	40,2	189,4	79
ИТОГО		630	35,2	25,81	116,013	822	
Полдник	Бутерброд с маслом	40\10	3,06	9,43	18,27	170	46
	Чай с лимоном	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		250	3,06	9,43	32,27	222,36	
Ужин	Суп молочный с макаронами	200	4,25	4,5	15,5	117,5	14
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
ИТОГО		250	7,35	4,7	35,6	212,2	
ИТОГО В СУТКИ		2210	54,92	47,61	243,073	1595,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ реп
			Б	Ж	У		
день							
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,24	10,03	13,98	231,83	68
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		250	9,34	10,23	48,08	378,89	
Обед	Суп из овощей со сметаной	250	2,75	7,3	16,36	140,85	73
	Хичины с картошкой	50	4,51	5,04	28,47	189	219
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	15,893	60	34
	Хлеб в/с	70	6,2	0,4	40,2	189,4	79
ИТОГО		550	13,62	12,9	100,923	579,25	
Полдник	Бутерброд с маслом	40\10	3,06	9,43	18,27	170	46
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		250	3,06	9,43	32,27	222,36	
Ужин	Суп молочный геркулесовый	200	6,35	8,51	21,86	187	53
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
ИТОГО		250	8,53	10,15	44,28	301,38	
ИТОГО В СУТКИ		1250	27,13	42,71	225,553	1481,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
_____ день							
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	7,01	8,09	28,39	213	61
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
ИТОГО		250	10,11	9,29	48,49	307,7	
Обед	Суп гороховый со сметаной	250	9,62	8,84	25,28	216,85	82
	Гуляш	100	18,05	14,26	4,58	218	30
	Перловка	80	4,5	65	36,6	206,9	90
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	15,893	60	34
	Хлеб в/с	70	6,2	0,4	40,2	184,4	79
ИТОГО		680	38,53	88,66	122,553	886,15	
Полдник	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	46
	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		250	3,06	9,43	32,27	222,36	
Ужин	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	100
	Консервированные огурцы	25	0,1	0	0,2	1,65	
ИТОГО		175	3,15	5,24	18,26	143,65	100
ИТОГО В СУТКИ		1355	54,85	112,62	221,573	1559,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	21,86	187	53
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		450	8,93	10,15	44,28	301,38	1,54
Обед	Суп с клецками со сметаной	250	7,8	10,7	23,75	217,1	76
	Курица отварная	90	21,11	21,34	8,12	279,56	97
	Сметанный соус	50	0,45	5,06	1,62	45	56
	Пшеничный гарнир	100	6,9	6,8	39,9	253,7	94
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	15,893	60	34
	Хлеб в/с	70	6,2	0,4	40,2	189,4	79
ИТОГО		740	42,62	44,46	129,483	1044,76	
Полдник	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	46
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	70
ИТОГО		250	3,06	9,43	32,27	222,36	
Ужин	Суп молочный гречневый	200	5,43	9,95	24,18	206,68	69
	Хлеб в/с	50	3,1	0,2	20,1	94,7	79
ИТОГО		250	8,53	10,15	44,28	301,38	
ИТОГО В СУТКИ		1690	63,14	74,19	250,313	1869,88	