



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ
МБДОУ «ДС «ГНЕЗДЫШКО»
с 3-х до 7-8 лет**

Режим пребывания: 12 часов

Составил(а): медицинская сестра Азнабаева Г.С.

медицинская сестра Алимбиева Т.В.

День первый

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	вита мин С	№ рецеп та
		Б	Ж	У			
завтрак							
суп молочный с гречневой крупой	250	6,6	6,45	20,65	165,75	6,4	№ 170
какао с молоком	200	6,5	3,7	25,0	144	1,3	№ 508
батон с маслом	30/10	1,3	12,6	7,5	147	0,0	№ 100
	490	14,4	22,75	53,15	456,75	7,7	
второй завтрак							
фрукты/сок	200/120	0,4	0,8	9,8	47	10,0	118/537
обед							
томаты в с/соку	60	0,6	0,06	2,1	12,5	12,5	№113
борщ с капустой , картофелем и со сметаной	250/5	1,82	5,0	10,65	95	41,2	№ 133
суфле из кур	75	21,8	13,3	2,7	174	0,5	№ 415
соус томатный	30	0,36	1,26	2,3	21,9	0,5	№ 462
рис отварной	100	2,49	4,42	24,87	146,0	0,0	№ 246
компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	0,5	№ 527
хлеб пшеничный	20	1,52	0,32	9,92	47,0	0,0	№ 114
хлеб ржаной	40	2,64	0,96	13,36	69,6	0,0	№ 115
	780	31,73	25,32	93,71	568,5	54,7	
полдник							
сок	200	1,0	0,2	20,2	92	3,0	№ 537
печенье/пряник	25	1,87	4,9	18,6	104	0,0	№ 609
	225	2,87	5,1	38,8	196,0	3,0	
ужин							
макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34,0	275,0	0,1	№ 301
чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	№ 503
хлеб пшеничный	20	1,52	0,32	9,92	47,0	0,0	№ 114
	420	23,42	18,82	68,44	435	4,1	
итого за день:	2,115	72,82	72,79	263,9	1975,0	79,5	

День второй

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	вита мин С	№ рецеп та
		Б	Ж	У			
завтрак							
суп молочный с рисовой крупой	250	6,0	6,6	20,65	165,75	6,4	№ 170
кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 514
батон с маслом сыром	30/10/10	1,3	12,6	7,5	147	0,0	№ 100
итого:	480	10,5	21,9	44,05	391,75	7,7	
второй завтрак							
фрукты/сок	120/200	1,5	0,1	21,0	96,0	10,0	118/537
обед							
салат из свеклы и моркови	60	1,0	10,0	7,0	100	3,5	№ 52
суп крестьянский	250	4,8	2,6	35,1	253	23,0	№ 160
кнели рыбные	70	9,0	0,8	3,2	52	0,2	№ 340
соус томатный	30	0,36	1,26	2,3	21,9	0,5	№ 462
пюре картофельное	130	2,1	4,4	10,9	92,0	3,4	№ 434
компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,5	№ 527
хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0	№ 114
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	№ 115
итого:	800	21,64	22,74	102,1	746,7	27,6	
полдник							
йогурт	115	5,8	3,7	10,0	102,0	0,7	№ 536
ужин							
запеканка творожная	150	24,0	25,2	23,9	425	0,6	№ 319
со сгущен. молоком	30	4,3	2,5	16,8	99,3	0,3	№ 490
чай	180	1,5	1,3	15,9	81	1,3	№ 506
хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,84	104,8	0	№ 114
итого:	400	28,64	30,2	76,44	710,1	2,2	
итого за день:	2,000	72,65	78,64	253,59	2046,55	48,2	

День третий

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	вита мин С	№ рецеп та
		Б	Ж	У			
завтрак							
каша молочная геркулесовая	200/5	7,16	9,4	28,8	228,4	1,5	№ 272
какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	1,3	№ 508
батон с маслом	30/10	1,2	12,1	7,5	147	0,0	№ 100
итого:	445	11,96	24,8	61,3	519,4	2,8	
второй завтрак							
сок/яблоко	200/130	1,0	0,2	20,2	92	3,0	537/118
обед							
салат картофельный с зеленым горошком	60	1,3	3,0	7,1	127,0	7,0	№ 66
щи из свежей/квашеной капусты с картофелем со сметаной	250	1,7	2,48	7,7	83,0	18,47	№ 147
гречка отварная	130	5,72	5,2	24,72	168,7	0,0	№243
котлета из говядины	70	12,7	12,7	10,2	204,0	0,0	№ 386
томатным соус	30	1,87	7,1	2,25	76,86	0,05	№ 462
компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	20,7	83,0	1,2	№ 527
хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0	№ 114
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	№ 115
итого:	800	27,57	31,56	96,27	867,36	27,72	
полдник							
молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6	№ 534
вафли/печенье	25	0,7	1,65	19,32	87,5	0,0	№ 607
итого:	225	6,5	6,65	28,92	193,5	2,6	
ужин							
сырники из творога запеченные	150	24,0	18,5	31,0	386,0	0,4	№ 327
с ягодным соусом	30	0,01	0,01	4,5	18,4	0,36	№ 476
чай с сахаром	200	0,5	0,0	27,0	110	0,5	№ 503
хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,84	104,8	0,0	№ 114
итого:	420	27,58	19,7	82,34	619,2	1,16	№ 506
итого за день:	2,090	74,66	82,91	289,0	2291,46	37,28	

День четвертый

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	вита мин С	№ рец п та
		Б	Ж	У			
завтрак							
каша молочная кукурузная	200/5	9,1	7,46	37,0	240,0	1,3	№271
чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	1,3	№ 506
батон с повидлом	40	1,5	4,3	20,4	124	0,1	№ 102
итого:	445	12,1	13,06	73,8	445	2,7	
второй завтрак							
сок/фрукты	200/112	1,0	0,2	20,2	92	3,0	118/537
обед							
томаты в соб/соку	60	0,6	0,06	2,1	12,5	12,5	№ 113
суп пюре из картофеля с гренками	250/10	5,78	5,52	19,8	141,0	7,7	№ 165
говядина тушенная с капустой	200	14,5	35,0	8,7	408,0	20,1	№ 371
компот из ягод	200	0,1	0,0	23,0	96,0	1,8	№ 515
хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0	№ 114
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	№ 115
итого:	780	29,76	25,1	76,9	610,8	27,4	
полдник							
крендель сахарный	60	6,0	9,8	44,1	285	0,0	№ 574
молоко	200	11,6	5,0	9,6	106,0	2,6	№ 534
итого:	260	17,6	14,8	53,7	391	2,6	
ужин							
омлет с сыром	140	19	28,6	3,0	346,0	0,4	№ 315
компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,5	№ 527
хлеб пшеничный	40	3,08	1,6	19,84	104,8	0	№ 114
итого:	380	22,58	30,2	49,84	560,8	0,9	
итого за день:	2,065	83,04	83,36	274,44	2099,6	36,6	

День пятый

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	вита мин С	№ рецеп та
		Б	Ж	У			
завтрак							
суп молочный с макаронными изделиями	250	6,2	7,4	30,8	215,4	1,38	№ 171
какао с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	1,3	№ 508
батон с маслом	30/10	1,2	12,1	7,5	147	0,0	№ 100
и яйцом 1/2	20	2,5	2,3	0,15	31,5	0,0	№ 306
итого:	490	11,4	23,1	54,35	474,9	2,68	
второй завтрак							
фрукты	130	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	№118
обед							
салат из отварной свеклы и зеленого горошка	60	1,2	3,0	7,0	90,0	20,0	№ 54
рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/5	2,2	2,95	14,7	94,25	11,0	№ 139
рыба запеченная с картофелем по-русс	200	16,0	8,9	22,7	235,0	8,8	№ 346
компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	0,5	№ 527
хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0	№ 114
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	№ 115
итого:	775	24,08	15,93	95,0	654,05	40,3	
полдник							
булочка «домашняя»	60	4,5	7,8	36,2	233,0	0,0	№ 583
сок	200	1,0	0,2	20,2	92	3,0	№ 537
итого:	260	5,5	8,0	56,4	325,0	3,0	
ужин							
капуста тушенная	200	5,6	4,9	71,8	354,0	17,0	№ 428
чай с сахаром	200	0,1	0,0	23,0	96,0	1,8	№ 503
хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,84	104,8	0,0	№ 114
итого:	440	8,78	6,1	114,64	554,8	8,5	
итого за день:	2,095	50,66	53,33	328,49	2051,0	124,48	

День шестой

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	вита мин С	№ рец еп та
		Б	Ж	У			
завтрак							
каша молочная ячневая	200/5	6,4	11,4	35,76	271,2	1,42	№ 261
кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 514
батон с маслом и повидлом	30/10/10	1,2	12,1	7,5	147	0,0	№ 100
итого:	445	11,1	18,4	72,06	474,2	2,82	
второй завтрак							
сок/фрукты	200/130	1,0	0,2	20,2	92	3,0	537/118
обед							
салат из отварной свеклы с сыром и чесноком	60	3,9	7,3	5,4	100,0	7,1	№ 58
суп с крупой со сметаной	250	1,6	5,0	17,0	120,0	0,75	№ 161
тефтели из говядины с рисом	70	9,5	15,3	11,4	221	0,8	№ 395
в томатно- сметанном соусе	30	1,1	7,0	2,1	76,6	0,4	№ 453
макароны отварные	130	3,7	0,45	19,3	96	0,0	№ 297
компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	0,5	№ 527
хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0	№ 114
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	№ 115
итого:	800	34,48	35,53	145,1	847,8	9,65	
полдник							
пряник	40	0,5	0,6	15,4	70	0,0	№ 608
молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6	№ 534
итого:	240	6,2	5,6	25,0	176,0	2,6	
ужин							
рыба тушенная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	4,7	№ 349
пюре картофельное	100	2,1	4,4	10,9	92,0	3,4	№ 434
чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	№ 503
хлеб пшеничный	20	1,52	0,32	9,92	47,0	0,0	№ 114
итого:	460	8,22	16,12	24,92	117,0	3,4	
итого за день:	2145	61,0	75,85	287,28	1707,0	18,07	

День седьмой

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	вита мин С	№ рецеп та
		Б	Ж	У			
завтрак							
каша молочная пшеничная	200/5	7,8	9,4	35,8	238,6	1,46	№ 273
кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 514
батон с маслом	30/10	1,2	12,1	7,5	147	0,0	№ 100
итого:	445	12,2	24,2	59,2	509,6	2,76	
второй завтрак							
сок/фрукты	200/120	1,0	0,2	20,2	92,0	3,0	537/118
обед							
огурец консервир.	60	1,1	4,1	9,1	10	3,2	№113
суп с крупой гороховой с гречками	250/10	2,16	2,28	15,06	89,0	6,6	№ 161
жаркое по домашнему /запеканка картофельная с мясом с томат.соус	200 200	23,3	23,5	18,9	380,0	4,0	№ 374 №382
компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,5	№ 527
хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0	№ 114
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	№ 115
итого:	770	31,24	30,96	93,66	835,8	14,3	
полдник							
йогурт	115	5,8	3,7	10,0	102,0	0,7	№ 536
итого:							
ужин							
пудинг из творога с рисом с повидлом	150/30	20,8	20,5	28,2	382	0,3	№ 324
чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	1,4	№ 505
хлеб пшеничный	20	1,52	0,32	9,92	47,0	0,0	№ 114
итого:	400	22,42	20,37	53,32	490	1,3	
итого за день:	1,730	72,66	79,43	236,38	2029,4	22,06	

День восьмой

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	вита мин С	№ рецеп та
		Б	Ж	У			
завтрак							
каша молочная манная	200	5,7	5,26	18,98	146	0,92	№ 268
какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	1,3	№ 508
батон с сыром	30/10	5,0	8,0	7,4	123	0,1	№ 97
итого:	440	14,3	16,56	51,38	413,0	1,32	
второй завтрак							
сок/фрукты	200/130	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	118/537
обед							
салат из отварного картофеля	60	1,9	5,4	13,4	110,0	12,2	№ 62
свекольник со сметаной	250	1,74	3,56	9,62	77,6	7,34	№ 136
голубцы ленивые	180	14,5	35,0	8,7	408,0	20,1	№ 377
компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,5	№ 527
хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0	№ 114
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	№ 115
итого:	750	22,82	46,04	82,32	830,4	40,14	
полдник							
пряник/печенье	30	1,9	1,5	25,0	122,0	0,0	№ 608
молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6	№ 534
итого:	230	7,7	6,5	34,6	228,0	2,6	
ужин							
котлеты из белипа (рыба с творогом)/ вареники ленивые	160	24,9	26,7	16,4	418,0	0,4	
	200	29,7	22,6	28,6	437	0,4	№ 331
чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	№ 503
хлеб пшеничный	20	1,52	0,32	9,92	47,0	0,0	№ 114
итого:	380	23,49	13,42	47,17	583,86	0,45	
итого за день:	1,800	69,81	80,02	236,47	2211,26	54,51	

День девятый

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	вита мин С	№ рецеп та
		Б	Ж	У			
завтрак							
каша молочная «Дружба»	200/5	5,26	11,6	25,06	226,2	1,32	№ 266
чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	1,3	№ 506
батон с маслом	30/10	1,2	12,1	7,5	147	0,0	№ 100
итого:	445	7,96	25,0	48,46	454,2	2,62	
второй завтрак							
фрукты	200/120	0,5	0,5	14,8	67,0	13,0	№ 118
обед							
салат из отварной моркови и зеленого горошка	60	1,0	9,0	4,0	90,0	3,0	№27
суп с фрикадельками	250	2,05	4,2	13,0	97,0	6,14	№ 154
суфле печеночное / печень тушенная с овощами	100	17,3	11,7	11,8	222,0	7,2	№ 404 № 406
с томатным соусом	30	0,36	1,26	2,3	21,9	0,5	№ 462
пюре картофельное	100	2,1	4,4	10,9	92,0	3,4	№ 343
компот из ягод	200	0,1	0,0	23,0	96,0	1,8	№ 515
хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0	№ 114
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	№ 115
итого:	800	26,09	32,64	88,6	743,7	22,04	
полдник							
булочка «нежная»	60	4,1	7,7	33,1	218,0	0,0	№ 579
сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	3,0	№ 537
итого:	260	5,1	7,9	53,4	310,0	3,0	
ужин							
винегрет	250	28,8	18,2	18,2	350	39,2	№ 171
чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	№ 503
хлеб пшеничный	20	1,52	0,32	9,92	47,0	0,0	№ 114
итого:	470	30,82	18,52	55,12	507,0	39,7	
итого за день:	2,175	70,47	84,56	260,38	2081,9	80,36	

День десятый

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	вита мин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
завтрак							
каша молочная пшеничная	200	8,66	11,9	38	293,8	1,38	№ 262
какао с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	1,3	№ 508
батон с маслом	30/10	1,2	12,1	7,5	147	0,0	№ 100
и яйцом 1/2	20	2,5	2,3	0,15	31,5	0,0	№ 306
итого:	460	13,86	27,6	61,55	472,3	2,68	
второй завтрак							
сок/фрукты	200/120	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	№118/ 537
обед							
салат из квашенной капусты	60	0,6	0,06	2,1	12,5	12,5	№ 17
суп картофельный с рыбой	250	12,8	3,86	12,0	114,8	9,7	№ 156
плов из отварной птицы/говядины	200	25,12	15,0	39,2	352,0	0,3	№ 375 №411
кисель из ягод	200	0,1	0,0	23,0	96,0	1,8	№ 515
хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0	№ 114
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	№ 115
итого:	770	42,8	20,0	99,9	700,1	24,3	
полдник							
ватрушка с фаршем	60	3,6	3,2	36,6	190	0,1	№ 561
молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6	№ 534
итого:	260	9,4	8,2	46,2	296,0	2,7	
ужин							
рагу из овощей	200	4,0	5,7	17,0	180,0	15,3	№ 201
компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,5	№ 527
хлеб пшеничный	20	1,52	0,32	9,92	47,0	0,0	№ 114
итого:	420	6,02	6,02	53,92	337,0	15,8	
итого за день:	2,110	72,98	62,02	269,67	1848,4	105,48	
итого за десять дней:	20,325	710,75	705,1	2700,0	19700,0	490,56	
в среднем за 1 день	2,032	72,6	70,5	270,0	1970,0	49,05	