

«Утверждаю»
заведующий МБДОУ
детский сад «Катюша»
_____ А.В. Сучкова
приказ № 66-ОД от 01.12.2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «КАТЮША»
(ЗИМНЕ – ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)**

День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			б	ж	у				
<u>Завтрак:</u>	Каша манная на сг. молоке с маслом	200	7,72	6,34	24,81	168,23	6,34	№ 39, стр.110	
		180	6,95	5,71	22,33	151,41	5,71		
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, с. 136	
		150	-	-	12,46	49,88	5		
	Печенье с маслом	50/10	7,07	17,23	33,5	207,76	-	№ 3, стр. 101	
		50/10	7,07	17,23	33,5	207,76	-		
<u>Обед:</u>	Салат из капусты и моркови с растит. маслом	50	0,36	0,17	3,93	50,95	15,45	№ 12 стр. 221	
		40	0,29	0,14	3,14	40,77	12,36		
	Суп рыбный из консервов со сметаной	250	10,79	10,75	15,54	285,87	8,02		№ 70, стр. 194
		200	8,63	8,6	12,43	228,7	6,42		
	Картофель тушеный с мясом	200	12,87	14,77	20,43	265,32	7,88	№ 5, стр. 21	
		180	11,58	13,29	18,39	238,79	7,09		
	Напиток апельсиновый	180	0,27	0,06	12,41	95,67	2,08	№ 42, стр. 127	
		150	0,23	0,05	10,34	79,73	1,73		
	Хлеб	50	2,62	0,84	20,62	120	-	№ 7	
		40	2,1	0,67	16,5	96	-		
<u>Полдник:</u>	Сухарь	35	0,24	0,21	20,82	110,6	-		
		35	0,24	0,21	20,82	110,6	-		
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, с. 136	
		150	-	-	12,46	49,88	5		
<u>Ужин:</u>	Каша пшеничная на сг. молоке	200	8,21	10,8	7,19	160,67	0,76	№ 63, стр.114	
		180	0,72	9,72	6,48	144,61	0,69		
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, с. 136	
		150	-	-	12,46	49,88	5		
<u>Итого за первый день:</u>	3-7		64,05	76,56	225,5	1837,74	50,85		
	1-3		46,19	67,53	205,1	1529,25	42,81		

День 2

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<u>Завтрак:</u>	Каша пшённая на сг. молоке с маслом	200	8,2	7,39	31,2	207,2	0,9	№ 9, стр.113
		180	7,38	6,65	28,08	186,48	0,81	
	Какао-напиток со сг. молоком	180	1,76	1,54	10,27	60,74	0,97	№ 2, стр. 122
		150	1,47	1,3	8,6	50,61	0,8	
	Бутерброд с маслом	60/10	4,75	14,28	33,5	207,76	-	№ 11 стр. 101
		60/10	4,75	14,28	33,5	207,76	-	
<u>Обед:</u>	Суп гороховый с мясом	250	15,5	9,44	21,41	310,57	5,32	№ 13, стр. 178
		200	12,4	7,56	17,13	248,46	4,26	
	Котлета мясная с подливкой, макароны	230	25,15	16,14	40,02	392,88	0,8	№ 17, стр.27 № 22, стр.247 № 35, стр.52
		200	18,52	12,92	34,75	357,16	0,5	
	Компот из сухофруктов	180	0,24	-	19,65	130,72	0,72	№ 15, стр. 130
		150	0,2	-	16,36	108,94	0,6	
	Хлеб	50	2,62	0,84	22,62	120	-	№ 7
		40	2,1	0,67	18,1	96	-	
<u>Полдник:</u>	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	10	№ 16,62 44,16,
		100	1,5	0,5	21	96	10	
	Вафли	35	1,12	0,98	23,39	119,74	-	
		35	1,12	0,98	23,39	119,74	-	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	6	№ 26, стр. 135
		180	0,2	3,66	11,97	47,33	5,4	
<u>Ужин:</u>	Винегрет с яйцом	230	9,51	11,21	21,49	194,7	22	№ 56, с.217 № 57, с. 79
		200	8,27	9,75	18,69	169,30	19,13	
	Хлеб	50	2,62	0,84	22,62	120	-	№ 7
		40	2,1	0,67	18,1	96	-	
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, стр. 136
		150	-	-	12,48	49,88	5	
Итого за второй день:	3-7		61,27	66,02	279,81	1996,18	74,64	
	1-3		53,36	59,45	248,93	1756,06	65,45	

День 3

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<u>Завтрак:</u>	Каша гречневая на сгущ. молоке с маслом	200	6,98	10,42	25,0	222,38	0,9	№ 27, стр. 110
		180	6,29	9,38	22,5	200,15	0,81	
	Кофейный напиток на сг. молоке	180	1,37	10,64	61,75	6,6	1,62	№ 31, стр.132
		150	1,14	8,72	51,46	5,5	1,35	
	Бутерброд с сыром	60/10/10	6,2	13,25	24,7	233,66	0,37	№ 11
		60/10/10	6,2	13,25	24,7	233,66	0,37	
<u>Обед:</u>	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,56	1,31	29,9	5,7	№ 43 стр.239
		40	0,35	2,37	1,05	23,92	4,56	
	Суп рисовый с мясом	250	19,12	13,07	24,55	230,85	3,7	№ 48, стр.188
		200	15,3	10,46	19,64	184,68	2,96	
	Котлета рыбная с подливкой, картоф. пюре	230	14,74	18,96	33,85	302,21	2,96	№ 21, с 201 № 22, с.247
		200	12,82	16,49	29,43	262,79	2,57	
	Напиток лимонный	180	0,3	0,03	15,97	71,18	17,60	№ 25, стр. 133
		150	0,2	0,02	13,31	59,31	14,67	
	Хлеб	50	2,62	0,84	20,62	120	-	№ 7
		40	2,1	0,67	16,5	96	-	
<u>Полдник:</u>	Кефир	200	6	6,4	8,4	130	-	
		180	5,4	5,76	7,56	117	-	
	Пряник	35	1,68	0,98	22,2	117,53	-	
		35	1,68	0,98	22,2	117,53	-	
<u>Ужин:</u>	Вареники ленивые со сметан. соусом	230	19,29	12,2	19,2	246,89	4,52	с. 60, № 60 № 38, с.251
		200	16,77	10,61	16,7	214,69	3,93	
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, стр. 136
		150	-	-	12,46	49,88	5	
<u>Итого за третий день:</u>	3-7		65,55	84,66	299,36	1808,67	38,66	
	1-3		54,95	74,56	262,22	1603,76	32,62	

День 4

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<u>Завтрак:</u>	Каша ячневая на сг. молоке с маслом	200	7,64	6,71	30,31	190,45	1,42	№ 69, с. 114
		180	6,88	6,04	27,28	171,4	1,28	
	Какао-напиток на сг. молоке	180	1,76	1,54	10,27	66,74	0,97	№ 2, стр. 122
		150	1,47	1,3	8,6	50,61	0,8	
	Бутерброд с маслом	60/10	4,75	14,28	33,5	207,76	-	№ 11
		60/10	4,75	14,28	33,5	207,76	-	
<u>Обед:</u>	Рассольник с мясом, сметаной	250	12,23	14,11	20,8	304,49	9,12	№ 33, стр. 169
		200	9,78	11,29	16,64	243,53	7,3	
	Котлета печеночная с подливкой, макароны	230	14,43	10,46	40,76	263,0	8,51	№ 34 стр.56 № 22, стр.247 № 35, стр.52
		200	12,55	9,1	35,44	228,7	7,4	
	Напиток (сок)	180	-	-	28,97	114,85	5	№ 6, стр. 133
		150	-	-	24,14	95,7	4,17	
	Хлеб	50	2,62	0,84	20,62	120	-	№ 7
		40	2,1	0,67	16,5	96	-	
<u>Полдник:</u>	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, стр. 136
		150	-	-	12,46	49,88	5	
	Баранка	35	2,6	0,15	10,5	117,6	-	
		35	2,6	0,15	10,5	117,6	-	
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	10	№ 16, 44,62
		100	1,5	0,5	21	96	10	
<u>Ужин:</u>	Блинчики с маслом, сахаром	200	6,43	10,46	46,01	310,36	0,78	№ 18, стр. 90
		180	5,79	9,41	41,41	279,24	0,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,24	-	19,65	130,72	0,72	№ 15, стр.130
		150	0,2	-	16,36	108,94	0,6	
<i>Итого за четвёртый день:</i>	3-7		71,9	51,8	268,6	1884,47	46,48	
	1-3		65,53	46,48	249,4	1671,71	40,97	

День 5

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<u>Завтрак:</u>	Вермишель молочная с маслом	200	2,96	7,23	24,09	170,63	0,9	№ 53, стр. 172
		180	2,66	6,5	21,68	153,57	0,8	
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, стр. 136
		150	-	-	12,46	49,88	5	
	Бутерброд с сыром	60/10/10	6,2	13,25	24,7	233,66	0,37	№ 11
		60/10/10	6,2	13,25	24,7	233,66	0,37	
<u>Обед:</u>	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	250	19,23	14,02	25,07	250,64	10,23	№ 4, стр. 166
		200	15,39	11,21	20,05	200,51	8,18	
	Пельмени с маслом	200	20,15	36,14	120,02	301,4	0,8	№ 41, стр. 29
		180	18,14	32,52	108,02	271,26	0,72	
	Компот из сухофруктов	180	0,24	-	19,65	130,72	0,72	№ 15, стр. 130
		150	0,2	-	16,36	108,94	0,6	
	Хлеб	50	2,62	0,84	20,62	120	-	№ 7
		40	2,1	0,67	16,5	96	-	
<u>Полдник:</u>	Напиток (сок)	200	-	-	28,97	114,85	5	№ 6, с. 133
		180	-	-	24,14	95,7	4,17	
	Булка	60	3,6	5,25	30,18	204	-	№ 90
		50	3	4,38	25,15	170	-	
<u>Ужин:</u>	Каша гречневая на сгущ. молоке с маслом	200	6,98	10,42	25,0	222,38	0,9	№ 27, стр. 110
		180	6,29	9,38	22,5	200,15	0,81	
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, стр. 136
		150	-	-	12,48	49,88	5	
Итого за пятый день:	3-7		81,97	76,97	250,76	2110,09	48,47	
	1-3		71,06	67,8	224,81	1839,15	40,99	

День 6

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<u>Завтрак:</u>	Каша пшеничная на сг. Молоке с маслом	200	8,21	10,8	7,19	160,67	0,36	№ 63, стр.114
		180	7,39	9,72	6,48	144,61	0,33	
	Кофейный напиток на сг. молоке	180	1,62	1,37	10,64	61,75	6,6	№ 31, с. 132
		150	1,35	1,14	8,72	51,46	5,5	
	Бутерброд с маслом	60/10	4,75	14,28	33,5	207,76	-	№ 11, с. 101
		60/10	4,75	14,28	33,5	207,76	-	
<u>Обед:</u>	Щи с мясом и сметаной	250	10,79	10,75	15,54	285,87	8,02	№ 40, с. 196
		200	8,63	8,6	12,43	228,7	6,42	
	Котлета рыбная с подливкой, рис	230	23,48	23,43	55,1	455,44	1,96	№ 21, стр.202 № 22, стр.157 № 23, стр.247
		200	20,42	20,37	47,91	396,03	1,7	
	Напиток	180	0,27	0,06	12,41	95,67	2,08	№ 42, с. 127
		150	0,23	0,05	10,34	79,73	1,73	
	Хлеб	50	2,62	0,84	20,62	120	-	№ 7
		40	2,1	0,67	16,5	96	-	
<u>Полдник:</u>	Кисель	200	-	-	25,45	101,85	10	№ 73
		180	-	-	22,91	91,67	9	
	Печенье	60	3,6	5,25	30,18	204	-	
		50	3	4,38	25,15	170	-	
<u>Ужин:</u>	Картофельное пюре, соленые огурцы с луком	230	13,5	5,54	20,66	102,62	22,6	№ 50, с. 157 № 43
		200	12,15	4,99	18,6	92,36	20,34	
	Хлеб	50	2,62	0,84	20,62	120	-	№ 7
		40	2,1	0,67	16,5	96	-	
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, с. 136
		150	-	-	12,46	49,88	5	
<u>Итого за шестой день:</u>	3-7		71,32	57,65	233,79	1759,03	72,48	
	1-3		63,03	52,3	206,82	1546,34	62,77	

День 7

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<u>Завтрак:</u>	Каша из овсяных хлопьев на сг. молоке с маслом	200	8,05	8,26	26,25	195,3	7,04	№ 1, стр.111
		180	7,25	7,43	23,63	175,77	6,33	
	Какао-напиток со сг. молоком	180	1,76	1,54	10,27	60,74	0,97	№ 2, стр. 122
		150	1,47	1,3	8,6	50,61	0,8	
	Печенье с маслом	35/10	2,71	13,03	21,22	135,75	-	№ 3
		35/10	2,71	13,03	21,22	135,75	-	
<u>Обед:</u>	Салат из свеклы с луком с растит. маслом	50	0,9	0,06	5,28	25,2	5,7	№ 45 стр.235
		40	0,72	0,05	4,23	20,16	4,56	
	Суп картофельный с мясом	250	19,12	13,07	24,55	230,85	3,7	№ 65, стр.181
		200	15,3	10,46	19,64	184,68	2,96	
	Котлета печеночная с подливкой, гречка	230	14,43	10,46	40,76	263,0	8,51	№ 34 стр.56 № 22, стр.247 № 24, стр.108
		200	12,55	9,1	35,44	228,7	7,4	
	Компот из сухофруктов	180	0,24	-	19,65	130,72	0,72	№ 15, стр.130
		150	0,2	-	16,36	108,94	0,6	
	Хлеб	50	2,62	0,84	20,62	120	-	№ 7
		40	2,1	0,67	16,5	96	-	
<u>Полдник:</u>	Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	16,63	66,5	6	№ 26, с. 135
		180	-	-	15	59,9	5,4	
	Булка	60	3,6	5,25	30,18	204	-	
		50	3	4,38	25,15	170	-	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№ 16, 62 44,16,62
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
<u>Ужин:</u>	Оладьи с джемом	200	6,82	11,06	83,82	310,11	1,8	№ 52, с. 93
		180	6,14	9,95	75,44	279,1	1,62	
	Чай с сахаром	180	-	-	14,97	59,85	6	№ 8, с. 136
		150	-	-	12,46	49,88	5	
Итого за седьмой день:	3-7		63,97	67,66	301,51	1799,24	47,9	
	1-3		55,71	60,72	268,74	1591,09	42,94	

День 8

Приём пищи	Наименова ние блюда	Вы ход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			б	ж	у			
<u>Завтрак:</u>	Каша гречневая на сг. молоке с маслом	200	6,98	10,42	25,0	222,38	0,9	№ 27, мтр.110
		180	6,28	9,38	22,5	200,14	0,8	
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, с. 136
		150	-	-	12,46	49,88	5	
	Бутерброд с маслом, сыром	60/10/10	6,2	13,25	24,7	233,66	0,37	№ 11
		60/10/10	6,2	13,25	24,7	233,66	0,37	
<u>Обед:</u>	Суп крестьянский с мясом	250	12,24	10,63	27,23	270,24	3,02	с. 182, № 58
		200	9,79	8,5	21,78	216,19	2,42	
	Голубцы ленивые	200	10,98	9,79	19,76	237,01	2	с. 141, № 66
		180	9,89	8,81	17,78	213,31	1,8	
	Компот из сухофруктов	180	0,24	-	19,65	130,72	0,72	№ 15, стр. 130
		150	0,2	-	16,36	108,94	0,6	
	Хлеб	50	2,62	0,84	20,62	120	-	№ 7
		40	2,1	0,67	16,5	96	-	
<u>Полдник:</u>	Кефир	200	6	6,4	8,4	130	-	
		180	5,4	5,76	7,56	117	-	
	Пряник	35	1,68	0,98	22,2	117,53	-	
		35	1,68	0,98	22,2	117,53	-	
<u>Ужин:</u>	Макаронник	200	8,24	10,28	46,42	310,96	-	№ 86, с.51
		180	7,42	9,25	41,78	279,86	-	
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, с. 136
		150	-	-	12,46	49,88	5	
<u>Итого за восьмой день:</u>	3-7		83,94	75,33	249,84	2013,79	33,49	
	1-3		74,11	67,48	217,38	1765,71	28,63	

День 10

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<u>Завтрак:</u>	Каша рисовая на сг. молоке	200	3,76	6,62	32,89	206,53	9,88	№ 30, стр. 115
		180	3,41	6,02	29,9	187,75	8,98	
	Какао-напиток на сг. молоке	180	1,76	1,54	10,27	66,74	0,97	№ 2, стр. 122
		150	1,47	1,3	8,6	50,61	0,8	
	Бутерброд с маслом	50/10	3,88	10,3	24,7	207,76	-	№ 11,
		50/10	3,88	10,3	24,7	207,76	-	
<u>Обед:</u>	Суп с макаронными изделиями с фрикадельками	250	15,1	12,76	23,39	247,17	12	№ 20, стр. 181
		200	12,08	10,21	18,71	197,74	9,6	
	Вареники ленивые со сметан. соусом	230	19,29	12,2	19,2	246,89	4,52	с. 60, № 60 № 38, с.251
		200	16,77	10,61	16,7	214,69	3,93	
	Напиток лимонный	180	0,3	0,03	15,97	71,18	17,6	№ 25, с. 133
		150	0,2	0,02	13,31	59,31	14,67	
	Хлеб	50	2,62	0,84	20,62	120	-	№ 7
		40	2,1	0,67	16,5	96	-	
<u>Полдник:</u>	Напиток (сок)	200	-	-	28,97	114,85	5	№ 6, с. 133
		180	-	-	24,14	95,7	4,17	
	Печенье	60	3,6	5,25	30,18	204	-	
		50	3	4,38	25,15	170	-	
<u>Ужин:</u>	Омлет салат из свеклы с луком	200	9,51	11,21	21,49	194,7	22	№ 46, с.75 № 45 стр.235
		180	8,27	9,75	18,69	169,30	19,13	
	Хлеб	50	2,62	0,84	20,62	120	-	№ 7
		40	2,1	0,67	16,5	96	-	
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, стр. 136
		150	-	-	12,46	49,88	5	
Итого за девятый день:	3-7		65,36	59,57	268,23	1832,29	61,45	
	1-3		56,07	52,25	230,01	1571,98	53,03	

День 9

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<u>Завтрак:</u>	Макаронны с сыром, маслом	200	15,41	8,62	38,83	267,1	-	№ 51, стр.53
		180	13,87	7,76	34,95	240,4	-	
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, стр. 136
		150	-	-	12,46	49,88	5	
	Бутерброд с маслом	60/10	4,75	14,28	33,5	207,76	-	№ 11, стр. 101
		60/10	4,75	14,28	33,5	207,76	-	
<u>Обед:</u>	Салат из моркови с растит. маслом	50	0,61	3,55	4,85	52,96	1,63	№ 76 224
		40	0,49	2,84	3,88	42,37	1,31	
	Суп молочный с рисам	250	6,02	6,46	20,66	167,8	1,14	№ 84, стр.173
		200	5,41	5,81	18,59	151,02	1,03	
	Запеканка картоф. с мясом, подливкой	200	19,59	16,64	24,94	308,98	7.84	№61 , стр. 23 № 22, с. 247
		180	17,64	14,98	22,45	278,09	7,06	
	Напиток (сок)	180	-	-	28,97	114,85	5	№ 6, с. 133
		150	-	-	24,14	95,7	4,17	
	Хлеб	50	2,62	0,84	20,62	120	-	№ 7
		40	2,1	0,67	16,5	96	-	
<u>Полдник:</u>	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, с. 136
		150	-	-	12,46	49,88	5	
	Баранка	60	3,6	5,25	30,18	204	-	№ 90
		50	3	4,38	25,15	170	-	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№ 16,62 44,16,62
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
<u>Ужин:</u>	Капуста тушенная с мясом	200	2,96	6,68	21,24	180,25	0,38	№ 72, стр. 141
		180	2,66	6,01	19,12	162,22	0,34	
	Хлеб	50	2,62	0,84	20,62	120	-	№ 7
		40	2,1	0,67	16,5	96	-	
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, с. 136
		150	-	-	12,46	49,88	5	
<u>Итого за десятый день:</u>	3-7		73,0	71,34	277,33	2068,54	48	
	1-3		64,36	64,03	243,87	1825,09	42,76	

<i>Итого за весь период:</i>	3-7		630,06	687,56	2654,77	19110,04	522,42	
	1-3		555,37	612,6	2357,31	16700,14	452,97	
<i>Среднее значение за период:</i>	3-7		63	68,76	265,48	1911	52,24	
	1-3		55,53	61,26	235,73	1670,01	45,3	