

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ  
«Заокский детский сад №3  
комбинированного вида»

 **Болдырева Н.К.**



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МКДОУ «Заокский детский сад №3 комбинированного вида»**  
**с 12 часовым пребыванием детей**

на осенне-зимний период  
для детей с 3-7 лет

## 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	200/5	5,2	6,025	22,3	161,2	0,88	39
	2. Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	19
	3. Бутерброд со слив. маслом и сыром 40/10/10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	50
		10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	
	10	2,325	2,95	0	36,4	0,07		
						<b>521,82</b>		
II-ой завтрак:	1. Киви	120	0,96	0,48	9,72	56,4	216	б/н
						<b>56,4</b>		
Обед:	1. Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	60	0,84	6,79	5,64	88,00	6,64	81
	2. Борщ на м/к бульоне с говядиной , со сметаной	250/8	4,17	5,69	23,3	163	58,1	71
	3. Печень по-строгановски со сметаной	75	10,8	4,3	2,7	91,1	0,39	85
	4. Макароны отварные с маслом слив.	160/5	8,73	8,46	39,45	268,65	0	33
	5. Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,048	0	14,13	56,7	25	25
	6. Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,36	12,48	59,4	0	13
						<b>743,35</b>		
Полдник:	1. Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	14
	2. Сушки	20	2,14	0,24	14,24	67,8	0	б/н
						<b>175,8</b>		
Ужин:	1. Рагу овощное с маслом сливочным	160/5	15,45	34,8	16,81	192,9	2,34	37
	2. Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	63	0	15
	3. Чай с сахаром и лимоном	200	0,9	0,23	10,291	46,73	0,45	17
	4. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	3
						<b>389,83</b>		
Итого за день:			<b>68,553</b>	<b>70,455</b>	<b>241,21</b>	<b>1887,22</b>	<b>316,292</b>	

## 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша кукурузная молочная с маслом слив.	200/5	5,01	6,77	26,83	188,88	1,25	63
	2. Кофейный напиток с молоком	200	3,7	3,06	18,3	116,51	1,57	2
	3. Бутерброд с маслом 40/10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	30
		10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	
	5. Семга с/с	35	7,9	4,4	0	70,7	0	б/н
					<b>530,49</b>			
II-ой завтрак:	1. Груши	140	0,56	0,42	14,42	64,4	7	б/н
						<b>64,4</b>		
Обед:	1. Салат из кукурузы консервированной с луком репчатым и растительным маслом	60	4,88	7,24	28,51	198	1	86
	2. Рассольник на м/к бульоне с говядиной , со сметаной	250/8	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	52
	4. Рыбные биточки	85	12,46	13,71	10,13	215,5	0,18	88
	5. Картофельное пюре со сливочным маслом	160/5	3,42	7,74	23,12	163,38	27,2	35
	6. Компот из замороженных ягод	200	0,16	0,16	15,893	60	6,6	36
	7. Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,36	12,48	59,4	0	13
						<b>846,58</b>		
Полдник:	1. Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	66
	2. «Гребешок» из дрожжевого теста	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26	89
					<b>289,5</b>			
Ужин:	1. Пудинг морковно- творожный	120	2,67	4,82	12,19	390,1	17,2	90
	2. Чай с сахаром	200	0,9	0,23	10,291	46,73	0,45	38
	3. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,5	3,9	25	79,6	0	3
					<b>516,43</b>			
<b>Итого за день:</b>			<b>64,195</b>	<b>78,425</b>	<b>274,6</b>	<b>2247,4</b>	<b>76,54</b>	

## 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	5,87	5,49	19,87	153,3	1,82	75
	2. Чай с молоком , с сахаром	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	40
	3. Бутерброд с маслом сливочным и сыром 40/10/10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	50
		10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	
		10	2,325	2,95	0	36,4	0,07	
						<b>513,94</b>		
II-ой завтрак:	1. Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	16	6
						<b>75,2</b>		
Обед:	1. Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,9	2,7	6,5	53	3,78	7
	2. Суп фасолевый на м/к бульоне с говядиной	250	5,85	0,975	20,975	116,25	5	42
	3. Голубцы ленивые формовые с мясом индейки	180	15,7	19,95	0,316	345,63	1,75	43
	4. Соус сметанный с томатом	60	4,29	8,73	19,09	50,45	88,15	44
	5. Компот из сухофруктов	200	0,048	0	14,13	56,7	25	12
	6. Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,36	12,48	59,4	0	13
						<b>681,43</b>		
Полдник:	1. Молоко кипяченой	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	14
	2. Вафли	29	0,8	0,9	22,5	102,7	0	б/н
						<b>210,7</b>		
Ужин:	1. Оладьи с джемом	85/8	15,7	11,3	29,1	309,05	0,36	47
	2. Напиток из шиповника	200	0,9	0,23	10,291	80,45	0,45	48
	4. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	3
						<b>469,1</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>61,08</b>	<b>67,365</b>	<b>240,32</b>	<b>1950,37</b>	<b>144,382</b>	

## 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200/5	5,2	6,02	22,3	161,2	0,88	18
	2. Кофейный напиток с молоком	200	3,7	3,06	18,3	116,51	1,57	2
	3. Бутерброд с маслом сливочным 40/10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	30
		10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	
					<b>432,11</b>			
II-ой завтрак:	1. Сок	200	1	0	14,6	82	171	31
						<b>82</b>		
Обед:	1. Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	0,9	2,7	4,2	45	6,6	90
	2. Суп с клецками и куриным мясом	250	4,47	4,32	27,1	165,7	16,6	33
	3. Котлета мясная из говядины	80	12	2,64	7,6	102,96	0,47	54
	4. Гречка отварная с маслом сливочным	160/5	4,09	7,6	33,7	219,75	0	10
	5. Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,44	0,02	21,78	90,5	0,4	25
	6. Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,36	12,48	59,4	0	13
					<b>683,31</b>			
Полдник:	1. Снежок	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	26
	2. Плюшка	70	5,1	3,7	32,6	185,1	0,01	91
					<b>282,3</b>			
Ужин:	1. Картофель отварной с маслом сливочным	160/5	26,17	20,42	32,6	418,9	0,76	73
	2. Сельдь с луком	40	0,07	0,01	8,2	40,2	0,33	74
	4. Чай с сахаром	200	0,9	0,23	10,291	46,73	0,45	38
	5. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	3
					<b>585,43</b>			
<b>Итого за день:</b>			<b>76,015</b>	<b>64,525</b>	<b>275,59</b>	<b>2065,15</b>	<b>199,28</b>	

## 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	1. Омлет натуральный	80	6,97	8,25	1,8	109,56	0,4	92
	2. Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	46
	3. Бутерброд с маслом сливочным и сыром 40/10/10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	50
		10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	
		10	2,325	2,95	0	36,4	0,028	
						<b>512,24</b>		
II-ой завтрак:	1. Банан	200	0,24	0,10	18,33	100	15	б/н
						<b>100,0</b>		
Обед:	1. Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,08	0	0,16	44,8	0,52	41
	2. Щи из свежей капусты на м/к бульоне с говядиной , со сметаной	250/8	6,5	5,2	22,09	197,33	6,1	82
	3. Рис отварной с маслом сливочным	160/5	13,7	15	14,5	168,9	18,54	24
	4.Тефтели рыбные	70	8,8	5,9	5,99	170,1		94
	5. Компот из замороженных ягод	200	0,048	0	14,13	56,7	25	36
	6. Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,36	12,48	59,4	0	13
						<b>697,23</b>		
Полдник:	1. Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	14
	2. Сухари	20	1,7	2,12	14,26	79,4	20	б/н
						<b>285,2</b>		
Ужин:	1.Сырники с повидлом	120/5	3,82	5,76	30,68	350,4	28	93
	2. Чай с сахаром и лимоном	200	0,9	0,23	10,291	46,73	0,45	17
	3. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	3
						<b>476,73</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>60,38</b>	<b>69,295</b>	<b>228,38</b>	<b>2071,4</b>	<b>119,922</b>	

## 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	5,195	6,975	24,24	181,2	1,38	49
	2. Чай с молоком , с сахаром	200	3,7	3,06	18,3	116,51	1,57	40
	3. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	3
	4. Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	4
						<b>452,11</b>		
II-ой завтрак:	1. Сок	200	1	0	14,6	82	171	31
						<b>82</b>		
Обед:	1. Салат из зеленого горошка с растительным маслом	60	1,57	5,08	3,9	67	3,2	95
	2. Суп крестьянский с куриным мясом со сметаной	250/8	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	22
	3.Жаркое по - домашнему	160	4,5	6,4	21,9	263	0	77
	4. Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	15,893	60	6,6	12
	5. Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,36	12,48	59,4	0	13
						<b>598,27</b>		
Полдник:	1. Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	14
	2. Печенье	26	2,5	3,9	25	139	0	б/н
	3. Мармелад	20	0	0,02	13,64	59,2	0	б/н
						<b>306,2</b>		25
Ужин:	1.Вермишель отварная с маслом сливочным	120/5	7,4	8	18,2	140,43	0,1	16
	2.Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	63	0	15
	3. Напиток из шиповника	200	0,9	0,23	10,291	46,73	0,45	48
	4. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	3
						<b>329,76</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>53,825</b>	<b>67,015</b>	<b>245,04</b>	<b>1768,34</b>	<b>192,78</b>	

## 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,36	7,6	21,63	177,1	1,31	1
	2. Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	19
	3. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	3
	4. Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	4
	5. Сыр порционный	10	2,325	2,95	0	36,4	0,07	5
					<b>537,72</b>			
II-ой завтрак:	1. Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	16	6
					<b>75,2</b>			
Обед:	1. Салат из соленых огурцов с репчатым луком и растительным маслом	60	0,52	3,1	1,6	35,9	3,33	96
	2. Свекольник на м/к бульоне с говядиной, со сметаной	250/8	0,84	0,67	3,69	106,9	9,87	97
	3. Фрикадельки мясные из говядины	90	18,61	21,85	4,95	246,9	5,52	98
	4. Гречка отварная с маслом сливочным	160/5	4,09	7,6	33,7	215,9	0	53
	5. Соус молочный	60	4,8	3,4	26	37	0	108
	6. Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,048	0	14,13	56,7	25	25
	7. Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,36	12,48	59,4	0	13
					<b>758,7</b>			
Полдник:	1. Кефир	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	26
	2. Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	99
					<b>299,0</b>			
Ужин:	1. Пудинг творожный с джемом	120/7	15,3	10,7	16,6	230,1	0,5	67
	2. Чай с лимоном с сахаром	200	0,044	0	13,34	51,7	2,2	38
	3. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	3
					<b>432,0</b>			
<b>Итого за день:</b>			<b>73,49</b>	<b>87,265</b>	<b>241,5</b>	<b>2032,04</b>	<b>65,892</b>	



## 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	4,11	6,1	20,73	154,82	0,83	18
	2. Кофейный напиток с молоком	200	3,7	3,06	18,3	116,51	1,57	2
	3. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	3
	4. Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	4
						<b>345,73</b>		
II-ой завтрак:	1. Апельсины	160	1,44	0,32	12,96	68,8	96	б/н
						<b>68,8</b>		
Обед:	1. Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,74	4,54	3,73	61	4	32
	2. Бульон с овощами и куриным мясом	250	4,1	7,16	20,93	145	8,2	100
	4. Рыба тушеная под овощами	80	7,9	4,7	4,45	93,3	4,62	83
	5. Картофельное пюре со сливочным маслом	160/5	3,42	7,74	23,12	163,38	27,2	35
	6. Компот из замороженных ягод	200	0,44	0,02	21,78	90,5	0,4	36
	7. Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,36	12,48	59,4	0	13
							<b>612,58</b>	
Полдник:	1. Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	14
	2. Пряники	28	1,34	0,78	21,8	94	0	б/н
	3. Зефир	32	0,26	0,03	25,5	104,3	0	б/н
						<b>306,3</b>		
Ужин:	1. Макароны с сыром и маслом сливочным	160/5	2,67	4,82	12,19	104	17,2	62
	3. Чай с лимоном с сахаром	200	0,044	0	13,34	51,7	2,2	17
	4. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	3
							<b>365,8</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,655</b>	<b>66,315</b>	<b>250,44</b>	<b>1779,21</b>	<b>164,56</b>	

## 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	4,33	6,6	24	173,4	1,31	29
	2. Чай с молоком с сахаром	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	40
	3. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	3
	4. Масло порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	4
	5. Сыр порционный	10	2,325	2,95	0	36,4	0,07	5
					<b>534,02</b>			
II-ой завтрак:	1. Сок	200	0,24	0,10	18,33	100	15	31
						<b>100,0</b>		
Обед:	1. Салат из моркови с маслом растительным	60	0,59	4,04	4,3	57,3	4	101
	2. Суп с макаронными изделиями и куриным мясом	250	5,9	4,87	23,9	105,9	16,68	102
	3. Капуста тушеная с маслом сливочным	200/5	17,86	28,73	12,98	129,89	52,8	65
	4. Оладьи из печени (говядина)	70	16,1	22,3	0,513	256,80	1,80	72
	5. Компот из сухофруктов	200	0,048	0	14,13	56,7	25	12
	6. Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,36	12,48	59,4	0	13
					<b>665,99</b>			
Полдник:	1. Снежок	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	45
	2. Булочка сдобная	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	103
					<b>283,9</b>			
Ужин:	1. Запеканка творожная с изюмом	110	13,38	8,5	13,1	198,6	0,35	104
	2. Напиток из шиповника	200	0,044	0	13,34	51,7	2,2	48
	3. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	3
					<b>329,9</b>			
<b>Итого за день:</b>			<b>67,96</b>	<b>86,915</b>	<b>230,12</b>	<b>1913,81</b>	<b>120,022</b>	

## 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Суп молочный с макаронными изделиями , с маслом сливочным	200/5	6,64	7,59	28,13	204	1,95	56
	2. Кофейный напиток с молоком	200	3,7	3,06	18,3	116,51	1,57	2
	3. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	3
	4. Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,08	0	4
					<b>474,91</b>			
II-ой завтрак:	1. Банан	160	2,4	0,8	33,6	153,6	16	б/н
						<b>153,6</b>		
Обед:	1. Салат из свежей капусты , моркови с растительным маслом	60	0,9	2,7	4,2	45	6,6	21
	2. Суп гороховый на м/к бульоне с говядиной	250	13,36	7,13	15,8	183,4	17,68	76
	3. Суфле куриное	80	20,1	18,9	5,1	246	0,6	107
	4. Соус белый основной	60	0,70	1,35	1,79	37	0	11
	5. Рис отварной со сливочным маслом	160/5	5,76	0,83	31,14	155,1	0	10
	6. Кисель из плодово- ягодного концентрата	200	0,44	0,02	21,78	90,5	0,4	25
	7. Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,36	12,48	59,4	0	13
					<b>771,4</b>			
Полдник:	1. Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	14
	2. Пирожное «Барни»	30	1,8	4,35	17,4	114,0	0	б/н
					<b>222,0</b>			
Ужин:	1. Винегрет овощной с растительным маслом	160	2,1	16,2	8,1	186	2,7	106
	2. Вареное яйцо	40	5	4,6	0,3	63	0	15
	3. Чай с сахаром	200	0,044	0	13,34	51,7	2,2	38
	4. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	3
					<b>380,3</b>			
<b>Итого за день:</b>			<b>71,735</b>	<b>78,975</b>	<b>248,46</b>	<b>2002,21</b>	<b>52,04</b>	

Всего прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью

10 (десять) листов

Личность Забудина

Подпись И.К.К.

№ 20

