

«Утверждено»
заведующая МДОУ
«Детский сад
«Колосок»
с.Воскресенское
Т.А.Алферова
от 20.03.2023 год



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МДОУ «Детский сад «Колосок»
с.Воскресенское
(примерное)

	Наименование блюда	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	Б	ж	у	ккал	выход	б	жс	у	Ккал
Завтрак 1-й день	Каша манная молочная	177	150/4	3,8	5,9	17,6	138,0	200/5	5,0	7,8	23,4	184,0
	Кофейный напиток	-----	-----	-----	-----	-----	-----	200	3,2	3,1	13,5	93
Итого 2-й завтрак	Печенье	262	150	4,1	4,6	6,4	82	-----	-----	-----	-----	-----
	Сок яблочный	1	20	1,6	2,0	14,8	84	30	2,2	3,0	22,4	122
Обед	Огурцы свежие.		324,0	9,5	12,5	38,8	304	435	10,3	13,9	59,3	399
	Суп крестьянский с крупой на курице/бульоне	61	100	0,5	0,1	10,10	46	100	0,5	0,1	10,10	46
	Жаркое по домашнему		100	0,8	0,1	2,5	14	100,0	0,8	0,1	2,5	14
	Компот из сухофруктов	268	150	1,3	3,4	7,5	66	200	2,1	6,6	12,4	113
Итого	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	53,03	40	1,85	0,34	9,35	49,5
	Хлеб пшеничный		50	1,58	0,2	9,66	47,78	60	2,92	0,37	17,87	88,39
Полдник	Булочка с творогом	207	610,0	22,16	20	63,78	524,08	750	30,87	30,16	89,92	750,68
	Чай с сахаром	258	120/10	21,9	15,8	27,8	341	150/15	27,5	19,8	35,1	431
Итого Всего			150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41
			280,0	21,97	15,81	34,9	370	365	27,62	20	45,3	472
			1314	54,13	48,41	147,58	1244,08	1650	69,39	64,16	203,72	1635,68

Рекомендации на ужин: Кефир, омлет натуралы
ный, салат из свеклы с растительным маслом

2-й день	Наименование блюд	№ рецептур	До 3-х лет				От 3-х до 7 лет					
			выход	Б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	Ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная	182	150	5,6	6,0	27,4	181	200	7,4	8,0	36,5	241
	Какао, молоко кипяченое	263	150	1,0	1,1	9,1	49	200	1,4	1,4	12,3	65,0
	Бутерброд с маслом, с сыром	2	30/10/5	6,7	9,6	13,2	167	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254
Итого			345	13,3	16,7	49,7	397	470	18,5	19,3	79,6	560
			349	12,89	14,86	51,4	393,6	455	16,75	18,99	63,9	519,29
			100	0,1	0	12,5	55	100	0,1	0	12,5	55
Обед	Сок яблочный	16	40	0,6	0	2,9	14	60,0	0,8	0,1	4,3	21
	Щи из свежей капусты на кур/бульоне.	49	150	1,1	3,3	5,0	55	200,0	1,8	5,8	8,4	93
	Вермишель отварная	197	120/5	4,3	3,4	26,7	157	150/5	5,5	4,2	33,3	196
	Гуляш с мясом кур	90	50/50	14,54	15,68	3,2	212,04	70/50	20,35	21,92	4,48	296,85
	Кисель	274	150,0	0	0	15	57	180	0	0	20	76
	Хлеб пшеничный		30	1,58	0,2	9,66	57,78	30	2,92	0,37	17,87	88,39
Итого	Хлеб ржаной		50	1,98	0,36	10,02	52	70	2,64	0,48	13,36	69,34
	Булочка сдобная	250	615	24,1	22,94	72,48	604,82		34,01	32,87	101,71	840,58
	Чай с сахаром	258	50,0	3,9	4,3	26,3	159	70,0	5,5	6,0	36,8	223
Итого	Яйцо отварное		150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41
				12,7	11,5	0,7	158,7		12,7	11,5	0,7	158,7
			200	19,87	18,65	34,3	386	270	24,77	23,22	48,1	502,7
Всего		1294	52,99	54,63	173,78	1384,08	1640	70,78	73,85	237,74	1925,75	

Рекомендации на ужин: Молоко кипяченое, блинчики с яблочным фаршем

3-й день	Наименование блюда	№ рецептуры	До 3-х лет						От 3-х до 7 лет					
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал		
Завтрак	Каша геркулесовая мол.	169	150,0	6,1	7,4	26,7	198	200,0	8,1	9,8	35,6	264		
	Кофейный напиток	----- 256	150	4,1	4,6	6,4	82	200	3,2	3,1	13,5	93		
	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,4	4,4	14,5	109	50/5	4	4,6	24,2	156		
Итого	Яблоко		345	14,93	18,88	47,66	419	460	17,98	21,35	68,49	537		
	Огурцы свежие	20	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47		
Обед	Суп гороховый на мясокост./бульоне	59	150	0,8	0,1	2,5	14	100	0,8	0,1	2,5	14		
	Котлета рыбная	79	50	8,1	5,7	6,9	112	75	12,1	8,6	10,3	168		
Итого	Гречка отварная с маслом	160	150/4	8,4	5,4	34,6	224	200/4	11,2	7,0	46,2	296		
	Кисель	274	150,0	0	0	15	57	180	0	0	20	76		
Итого	Хлеб пшеничный		50	4,74	0,6	29,08	142	60	6,32	0,8	38,64	189,34		
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,3	14,49	71,67		
Итого	Оладьи с сахаром	227	684	28,52	14,76	115,8	715	819	41,06	21,2	163,93	1017,01		
	Чай с сахаром	258	50/10	4,6	4,2	24,9	156	70/15	6,5	6,0	35,4	222		
Итого	Чай с сахаром		150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41		
Итого			210	4,67	4,21	32	185	285	6,62	6,02	45,6	263		
	Всего		1339	48,49	38,25	205,26	1380	1664	66,06	49,15	287,82	1864,01		

Рекомендации на ужин: Молоко кипяченое, запеканка капустная с мясом

4-й день	Наименование блюда	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	Б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	Ккал
Завтрак	Каша молочная рисовая	168	150	5,3	7,7	26,1	195	200	7,7	10,0	43,9	297
	Кофейный напиток	256	150	4,1	4,6	6,4	82	200	3,2	3,1	13,5	93
	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,4	4,4	14,5	109	50/5	4	4,6	24,2	156
Итого			335	6,5	16,7	47	386	455	13,3	17,7	72	526
Завтрак	Сок виноградный		100	0,5	0	12,2	55	100	0,5	0	12,2	55
	Свекла отварная	16	40	0,6	0	2,9	14	60	0,8	0,1	4,3	21
Обед	Суп картофельный с клецками на мяс/бульоне	58	150	1,2	1,8	8,7	56	200	2,1	3,0	14,4	94
	Рагу овощное с мясом	141	150	2,8	7,5	12,8	130,0	200	3,7	10,0	17,1	174,0
	Компот из сухофруктов	268	150	0,7	0,04	20,6	82	200	1	0,05	27,5	110
	Хлеб пшеничный		50	4,74	0,6	29,08	142	60	6,32	0,8	38,64	189,34
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого			570	12,02	10,3	84,10	476,75	760	16,56	14,43	115,3	657,68
Полдник	Запеканка из творога.	207	120	21,9	15,8	27,6	341	150	27,5	19,8	35,1	431
	Чай сладкий	258	150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41
Итого			270	21,97	15,81	34,7	370	350	27,62	20	45,3	472
Всего			1275	40,99	42,81	178	1287,75	1665	57,98	52,13	258,3	1710,68

Рекомендации на ужин: Вареники ленивые, кефир

5-й день	Наименование блюда	№ рецептуры	До 3-х лет						От 3-х до 7 лет					
			выход	Б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	Ккал		
Завтрак	Каша манная молочная	177	150/4	3,8	5,9	17,6	138	200/5	5,0	7,8	23,4	184		
	Кофейный напиток	262	150	2,1	2,1	11	70	200	2,8	2,8	14,7	93		
	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,4	4,4	14,5	109	50/5	4	4,6	24,2	156		
Итого			339	8,3	12,4	43,1	317	460	11,8	15,2	62,3	433		
2-й завтрак	Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47		
Обед	Борщ со свежей капустой на кур/бульоне	52	150	1,1	3,3	7,5	63	200	1,8	5,7	12,5	107		
	Котлета из говядины	92	50/5	7,8	10,8	8,3	163	70/7	11,0	15,2	10,9	225		
	Макаронь отварная с маслом	197	120/4	4,3	3,4	26,7	157	150/5	5,5	4,2	33,3	196		
	Кисель	274	150	-	-	15	57	200	-	-	20	76		
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34		
	Хлеб пшеничный		40	2,37	0,3	14,49	71	60	3,16	0,4	19,32	94,67		
Итого		549	17,55	18,16	82,01	563	732	24,1	25,98	109,38	768,01			
Полдник	Ватрушка с творогом	243	50	7,9	6	14,4	144	75	11,8	9,1	21,6	217		
	Чай с сахаром	258	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9,1	25		
Итого			200	8	6,02	19	181	275	11,9	9,13	30,7	242		
Всего			1188	34,25	36,98	153,91	1108	1567	48,2	50,71	212,15	1490,01		

Рекомендации на ужин: Картофельное пюре, кефир, салат из квашеной капусты

6-й день	Наименование блюда	№ рецептуры	До 3-х лет						От 3-х до 7 лет					
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	181	150/4	5,6	6,6	26,4	187	200/5	7,4	8,8	35,1	250		
	Какао, молоко кипяченое	256/264	150	4,1	4,6	6,4	82	200	3,2	3,1	13,5	93		
	Печенье		20	1,6	2,0	14,8	84	30	2,2	3,0	22,4	122		
Итого	Сок яблочный		339	12,1	15,6	47,3	378	460	14,6	16,5	72,8	499		
	Помидор свежий		100	0,5	0,1	10,1	46	100	0,5	0,1	10,1	46		
	Рассольник ленинградский	50	100	1,1	0,2	3,8	24	100	1,1	0,2	3,8	24		
ОБЕД	Плов из курицы	127	150	1,3	3,0	9,3	74	200	2,2	5,3	15,4	120		
	Компот из сухофруктов	268	100/50	14,2	17,2	26	317	150/70	19,9	24,7	39	461		
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34		
	Хлеб пшеничный		50	1,58	0,2	9,66	47,78	60	2,92	0,37	17,87	88,39		
	Ватрушка с творогом	242	630	20,8	21	79,38	596,78	820	29,76	31,1	116,93	872,73		
Итого	Чай с сахаром	258	150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41		
			200	5,87	3,61	26,5	165	270	8,22	5,12	37,8	232		
Всего			1269	39,33	40,31	163,3	1185,78	1550	53,08	52,82	237,63	1649,73		

Рекомендации на ужин: Кефир, винегрет овощной, котлета

7-й день	Наименование блюда	№ рецептуры	До 3-х лет						От 3-х до 7 лет					
			выход	Б	ж	у	ккал	Выход	б	ж	у	Ккал		
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	183	150/4	4,7	6,1	25,1	174	200/5	6,3	8,1	33,5	232		
	Кофейный напиток	256	150	4,1	4,6	6,4	82	264	3,2	3,1	13,5	93		
	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,4	4,4	14,5	109	50/5	4	4,6	24,2	156		
Итого			335	11,2	15,1	46	365	460	13,5	15,8	71,2	481		
2ой-завтрак	Сок абрикосовый		100	0,1	0	12,5	55	100	0,1	0	12,5	55		
Обед	Свекла отварная	16	40	0,6	0	2,9	14	60	0,8	0,1	4,3	21		
	Суп картофельный с вермишелью на кур/булл.	55	150	1,6	1,5	11,3	67	200	2,7	2,6	18,9	111		
	Капуста тушеная	135	120	2,6	3,9	11,3	90	150	3,3	4,9	14,1	113		
	Куры отварные	122	50	11,5	9,7	0,2	134	70	15,9	13,39	0,3	185		
	Кисель	274	150	-	-	15	57	200	-	-	20	76		
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	30	2,64	0,48	13,36	69,34		
Итого	Хлеб пшеничный		50	1,98	0,25	12,8	59,73	70	2,37	0,3	14,49	71,67		
			590	20,26	15,71	60,62	473,73	780	27,74	21,77	85,45	647		
			50/10	4,6	4,2	24,9	156	70/15	6,5	6,0	35,4	222		
Полдник	Оладьи со сгущ. молоком	227	150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41		
	Чай с сахаром	258		12,7	11,5	0,7	158,7		12,7	11,5	0,7	158,7		
	Яйцо отварное		210	17,37	15,71	32,07	343,7	285	19,32	17,52	46,3	421,7		
			1135	48,93	46,52	121,19	1237,43	1525	60,66	55,09	215,45	1604,7		
Итого														
Всего														

Рекомендации на ужин: Молоко кипяченое, жаркое по-домашнему

8-й день	Наименование блюд	№ рецепту ры	До 3-х лет						От 3-х до 7 лет					
			выход	б	ж	у	ккал	выход	Б	ж	у	Ккал		
Завтрак	Каша геркулесовая мол.	169	150,0	6,1	7,4	26,7	198	200,0	8,1	9,8	35,6	264		
	Кофейный напиток	395	150	2,34	2	10,63	70	200	3,17	2,68	15,96	111,12		
	Батон с маслом с сыром		20/4/10	4,73	6,88	14,56	139	30/5/15	6,68	8,45	19,39	180,0		
Итого			334	13,17	16,28	51,89	407	450	17,95	20,93	70,95	555,12		
2-й завтрак	Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,10	46	100	0,5	0,1	10,10	46		
	Огурец свежий		100	0,8	0,1	2,5	14	100	0,8	0,1	2,5	14		
Обед	Суп гороховый на мясокостном бульоне	59	150	4,5	2,6	17,7	114	200	8,0	4,4	31,8	202		
	Картофель отварной.	131	150	3,0	3,3	22,5	134	200	3,9	4,4	30,0	179		
	Рыба тушеная с овощами	75	90	14,2	6,9	2,8	130	120	18,9	9,2	3,8	173		
	Компот из с/ф	268	150	0,7	0,04	20,6	82	200	1,0	0,05	27,5	110		
	Хлеб ржаной		50	1,98	0,36	10,02	62	60	2,64	0,48	13,36	79,34		
	Хлеб пшеничный		30	1,58	0,2	9,66	57,78	40	2,92	0,37	17,87	88,39		
Итого			720	26,76	13,5	85,78	593,78	870	38,16	19	126,83	845,73		
Полдник	Булочка домашняя	251	50	3,5	5,9	26,7	174	70	4,9	8,2	37,4	244		
	Чай с сахаром	258	150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41		
Итого			200	3,57	6	33,8	203	270	5,02	8,22	47,6	285		
Всего			1354	44	35,88	181,57	1249,78	1690	61,63	48,25	255,48	1731,73		

Рекомендации на ужин: Молоко кипячёное, сырники из творога

9-й день	Наименование блюда	№ рецептур	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	Выход	б	ж	у	Ккал
Завтрак	Каша манная молочная	177	150/4	3,8	5,9	17,6	138	200/5	5,0	7,8	23,4	184
	Кофейный напиток	262	150	4,1	4,6	6,4	82	264	3,2	3,1	13,5	93
	Батон с маслом сливочным	1	20/5	2,45	7,55	14,62	136	30/5	2,45	7,55	14,62	136
Итого	Сок виноградный		329	11,9	19,85	47,12	413	440	13,35	20,65	72,02	526
	2ой-завтрак		100	0,5	0	12,2	55	100	0,5	0	12,2	55
Обед	Помидора свежая		100	1,1	0,2	3,8	24	100	1,1	0,2	3,8	24
	Суп фасолевый на бульоне	59	150	4,5	2,6	17,7	114	200	8,0	4,4	31,8	202
	Рагу овощное с мясом говядины	142	150	2,5	7,6	14,5	136	200	3,3	10,1	19,4	182
	Компот из сухофруктов	268	150	0,7	0,04	20,6	82	200	1	0,05	27	110
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого	Хлеб пшеничный		40	1,58	0,2	9,66	57,78	60	2,92	0,37	17,87	88,39
	Оладьи из творога	214	630	12	11,04	45,78	487,78	800	18,41	15,65	120,23	704,33
	Чай с сахаром	258	70/15	10,1	7,3	26,5	212	125/30	18	12,7	49	381
Итого			150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41
	Всего		235	10,17	7,31	33,6	241	355	18,12	12,72	59,02	422
			1194	34,57	38,2	138,7	1196,78	1595	40,38	49,02	263,47	1707,33

Рекомендации на ужин: Молоко кипяченое, блинчики с яблочным фаршем

10-й день	Наименование блюда	№ рецептуры	До 3-х лет						От 3-х до 7 лет					
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал		
Завтрак	Каша гречневая с молоком	170	150/4	6,8	6,7	27,8	200,0	200/5	9,0	9,0	37,0	266		
	Какао с молоком	-----	----	--	----	----	----	264	3,2	3,1	13,5	93		
	Молоко кипяченое	256	150	4,1	4,6	6,4	82	----	----	----	----	----		
Итого	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,4	4,4	14,5	109	50/5	4	4,6	24,2	156		
	Сок		324	12,3	17,7	48,7	391	439	16,2	16,7	74,2	515		
Обед	Морковь отварная	15	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47		
	Борщ на кур/бульоне	52	40	0,5	0,04	2,2	11	60	0,7	0,06	3,4	17		
	Вермишель отварная	197	150/5	1,1	3,3	7,5	63	200/10	1,8	5,7	12,5	107		
	Гуляш с мясом кур	90	50/50	14,54	15,68	3,2	212,04	70/50	20,35	21,92	4,48	296,85		
	Компот из с/ф	268	150	0,7	0,04	20,6	82	200	1,0	0,05	27,5	110		
Итого	Хлеб ржаной		20	1,58	0,2	9,66	57,78	30	2,64	0,48	13,36	69,34		
	Хлеб пшеничный		40	1,98	0,25	12,8	59,73	50	2,37	0,3	14,49	71,67		
	Сырники из творога	209	610	24,2	22,87	46	540,55	835	33,63	32,65	105,63	850,86		
Итого	Чай с сахаром	258	150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41		
	Всего		230	12,97	8,11	26,2	231	330	20,72	13,02	42	370		
			1264	50,07	44,68	165,46	1184,55	1604	69,15	61,17	230,43	1748,86		

Рекомендации на ужин: Омлет натуральный, салат "Здоровье", молоко кипяченое