

Принято на общем собрании  
Протокол от 16.08.2021 № 4

Согласовано  
Советом родителей  
Протокол от 16.08.2021 № 1

Утверждено приказом  
от 17.08.2021 № 60  
Заведующий МБДОУ- д/с  
«Золотой петушок»  
\_\_\_\_\_ Н.И.Ахремцева

**Примерное  
десятидневное меню  
МБДОУ- д/с «Золотой петушок»  
с.Бутырки**

2021

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша манная молочная жидкая	200/150	6,0	8,2	29,3	215,0	0,22	<b>3</b>
	Кофейный напиток с молоком	200/150	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	<b>34</b>
	батон с маслом сливочным	40/10	2,4	7,5	14,6	136,0		<b>1</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок апельсиновый	100/50	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	
<b>Обед</b>								
	1. Борщ на м/к б	200/150	1,28	3,88	8,74	75,0	8,44	<b>11</b>
	2.Плов из риса и мяса	200/150	16,2	16,3	34,2	351,0	0,76	<b>20</b>
	3. Компот из с/ф	200/150	1,04	-	26,96	107,44	0,8	<b>35</b>
	4.Салат из капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	34,95	<b>47</b>
	Хлеб пшеничный-ржаной	100/50	7,6/3,3	0,8/0,6	49,2/16,7	235,0/87,0		
<b>Полдник</b>	Печенье	40	2,6	6,4	11,0	178,76	<b>0,02</b>	
	Чай с сахаром	200/150	12,0	3,06	13,0	49,28	<b>6</b>	<b>36</b>
<b>Итого за первый день</b>			<b>57,85</b>	<b>59,78</b>	<b>249,63</b>	<b>1656,72</b>	<b>190,15</b>	

<b>День 2</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная «Дружба»	200/150	6,2	8,6	32,4	232,0	<b>0,2</b>	<b>4</b>
	Какао с молоком	200/150	4,2	3,62	17,28	118,66	<b>1,6</b>	<b>37</b>
	Батон с маслом	40/10	2,4	7,5	14,6	136,0		<b>1</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок Яблочный	<b>100/50</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	<b>2,0</b>	
<b>Обед</b>	1.Суп гороховый на м/б с гречками	200/150	17,93	6,76	17,02	204,12	14,2	<b>12</b>
	2.Рыба тушеная с овощами	70	7,65	3,57	1,79	70,0	2,01	<b>22</b>
	3.Гречка отварная с маслом	150	8,55	7,23	41,17	270,51	-	<b>23</b>
	4. Компот из с/ф	200/150	1,04	-	26,96	107,44	0,8	<b>35</b>
	5.Хлеб пшеничный-ржаной	100/50	7,6/3,3	0,8/0,6	49,2/16,7	235,0/87,0		
<b>Полдник</b>	Сухари ванильные	40	27,32	18,08	19,84	61,29	0,54	
	Чай с сахаром	200/150	12,0	3,06	13,0	49,28	6	<b>36</b>
<b>Итого за второй день</b>			<b>98,69</b>	<b>59,92</b>	<b>266,06</b>	1617,3	<b>27,35</b>	
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная ячневая вязкая	200/150	7,04	7,6	36,8	245,6	0,5	<b>5</b>
	Какао с молоком	200/150	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	<b>37</b>

	Бутерброд с сыром	45/10	5,2	11,13	12,0	171,5	0,2	<b>2</b>
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты Апельсин	<b>100/50</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43,0</b>	<b>60,0</b>	
<b>Обед</b>	1. Рассольник на м/б	200/150	<b>6,74</b>	<b>5,04</b>	<b>11,7</b>	112,3	<b>6,35</b>	<b>13</b>
	2. Жаркое по-домашнему	200/150	10,62	10,86	19,4	243,74	<b>4,1</b>	<b>24</b>
	Хлеб пшеничный-ржаной	100/50	7,6/3,3	0,8/0,6	49,2/16,7	235,0/87,0		
	3. Салат из свеклы	100	1,42	6,09	8,36	93,9	<b>9,5</b>	<b>48</b>
	Компот из с/ф	200/150	1,04	-	26,96	107,44	<b>0,8</b>	<b>35</b>
<b>Полдник</b>								
	пряники	50	10,92	18,78	50,88	65,3		
	Чай с молоком	200/150	3,12	3,24	17,7	109,28	<b>0,66</b>	<b>38</b>
<b>Итого за третий день</b>			<b>62,1</b>	<b>67,96</b>	<b>275,08</b>	1572,72	<b>83,71</b>	
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак:</b>	Рожки отварные с маслом	100	3,57	0,37	0,57	104,98	-	<b>33</b>
	сосиска	50	11,0	23,9	0,4	260,0	-	<b>27</b>
	Кофейный напиток с молоком	200/150	3,12	2,66	14,18	93,34	<b>1,3</b>	<b>34</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок Яблочный	100/50	0,5	0,1	10,1	46,0	<b>2,0</b>	
<b>Обед</b>	1. Суп картофельный с фрикадельками мясными	200/150/ 100/50	5,3	4,14	12,36	108,0	<b>8,96</b>	<b>14</b>
	2. Рагу овощное с	200	17,64	23,8	18,37	298,75	<b>34,02</b>	<b>25</b>

	мясом							
	Хлеб пшеничный-ржаной	100/50	7,6/3,3	0,8/0,6	49,2/16,7	235/87		
	3. Компот из с/ф	200/150	1,04	-	26,96	107,44	<b>0,8</b>	<b>35</b>
<b>Полдник</b>	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	-	<b>46</b>
	Печенье	40	3,0	3,92	29,76	166,8		
<b>Итого за четвертый день</b>	Чай с сахаром	200/150	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	<b>36</b>
			74,42	69,1	191,95	1635,09	<b>53,08</b>	
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200/150	5,0	8,2	30,3	215,0	0,22	<b>6</b>
	Кофейный напиток с молоком	200/150	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	<b>34</b>
	Батон с маслом	40/10	2,44	<b>7,55</b>	<b>14,62</b>	136,0	-	
<b>Второй завтрак</b>	Сок Яблочный	100/50	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	46,0	40,0	
<b>Обед</b>	1. Суп рыбный из консервов	200/150	<b>6,88</b>	<b>6,72</b>	<b>11,46</b>	133,8	7,2	<b>15</b>
	2. Гороховое пюре	200	<b>3,9</b>	<b>5,6</b>	<b>9,6</b>	148,68	3,7	<b>26</b>
	3. Сосиска	50	11,0	23,9	0,4	260,0		<b>27</b>
	4. Салат из зеленого горошка консервированного	100	2,98	5,19	6,25	83,6	11	<b>49</b>

	Хлеб пшеничный-ржаной	100/50	7,6/3,3	0,8/0,6	49,2/16,7	235,0/87,0		
	Компот из с/ф	200/150	<b>1,04</b>	-	<b>26,96</b>	107,44	0,8	<b>35</b>
<b>Полдник</b>	Батон с джемом	60	6,28	6,54	19,86	101,0	0,03	
	Чай с сахаром	200/150	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	<b>36</b>
<b>Итого за пятый день</b>			<b>66,04</b>	<b>70,92</b>	<b>222,63</b>	1696,14	70,33	
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша манная жидкая молочная	200/150	<b>6,0</b>	<b>8,2</b>	<b>29,3</b>	215,0	0,22	<b>3</b>
	Чай с сахаром	200/150	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	<b>36</b>
	Батон с маслом	40/10	2,4	7,5	14,6	136,0	-	<b>1</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок Апельсиновый	200/150	0,7	0,1	13,2	60,0	40,0	
<b>Обед</b>	Щи со сметаной на кур.бульоне	200/150	1,78	6,24	11,6	105,9	100,0	<b>16</b>
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	-	<b>28</b>
	Рыба тушеная с овощами	70	7,65	3,57	<b>1,79</b>	70,0	2,01	<b>22</b>
	Компот из с/ф	200/150	1,04	-	26,96	107,44	0,8	<b>35</b>
	Хлеб пшеничный-ржаной	100/50	7,6/3,3	0,8/0,6	49,2/16,7	235,0/87,0		
<b>Полдник</b>	Какао на молоке	200/150	<b>4,2</b>	<b>3,62</b>	<b>17,28</b>	118,66	1,6	<b>37</b>
	Блинчики со сгущенкой	200/150	9,34	5,02	71,7	270,96	0,04	<b>43</b>

<b>Итого за шестой день</b>			58,44	42,29	289,79	1595,07	150,67	
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная пшеничная жидкая	200/150	6,76	10,42	25,86	<b>224,94</b>	0,9	<b>7</b>
	Какао на молоке	200/150	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	<b>37</b>
	Батон маслом сливочным	40/10	2,4	7,5	14,6	136,0	-	<b>1</b>
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты Яблоки	100/50	0,4	0,4	9,8	47,0	<b>10</b>	
<b>Обед</b>	1.Рассольник на м/б	200/150	6,74	5,04	11,7	112,3	<b>6,35</b>	<b>13</b>
	2.Жаркое по-домашнему	200/150	10,62	10,86	19,4	243,74	<b>4,1</b>	<b>24</b>
	3.Салат из моркови протертой с сахаром	100	0,4	3,0	4,8	48	<b>0,2</b>	<b>50</b>
	4.Компот из с/ф	200/150	1,04	-	26,96	107,44	<b>0,8</b>	<b>35</b>
	5.Хлеб пшеничный-ржаной	100/50	7,6/3,3	0,8/0,6	49,2/16,7	235,0/87,0	-	
<b>Полдник</b>	Печенье	100	2,6	6,4	11,0	178,76	<b>0,02</b>	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200/150</b>	<b>12,0</b>	<b>3,06</b>	<b>13,0</b>	<b>49,28</b>	<b>6,0</b>	<b>36</b>
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>62,2</b>	<b>43,92</b>	<b>270,0</b>	1588,12	29,97	
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200/150	6,6	9,0	20,64	187,04	0,9	<b>8</b>

	Какао с молоком	200/150	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	<b>37</b>
	Батон с маслом сливочным	40/10	2,4	7,5	14,6	136,0	-	<b>1</b>
<b>Второй завтрак</b>	<b>Сок Абрикосовый</b>	100/50	0,5	-	12,7	55,0	30,0	
<b>Обед</b>	1.Суп с клецками на м/б	200/150	1,64	2,48	10,06	69,2	0,2	<b>17</b>
	2Салат из капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	34,95	<b>47</b>
	3.Плов из риса и мяса.	200/150	<b>16,2</b>	<b>16,3</b>	<b>34,2</b>	351,0	0,76	<b>20</b>
	4.Компот из с/ф	200/150	1,04	-	26,96	107,44	0,8	<b>35</b>
	5.Хлеб пшеничный-ржаной	<b>100/50</b>	7,6/3,3	0,8/0,6	49,2/16,7	235,0/87,0		
<b>Полдник</b>	Сухари ванильные	<b>40</b>	3,0	18,08	19,84	61,29	-	-
	Чай с сахаром	200/150	4,86	3,06	13,0	49,28		<b>36</b>
<b>Итого за восьмой день</b>			84,21	66,52	243,83	1542,81	69,21	
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная Геркулесовая	200/150	9,08	9,68	30,38	245,16	7,04	<b>9</b>
	Чай сладкий с лимоном	200/150	0,13	0,01	0,81	60,15	2,2	<b>39</b>
	Бутерброд с сыром	45/10	5,2	11,13	12,0	171,5	0,2	<b>2</b>
<b>Второй завтрак</b>	Яблоки	100/50	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	



<b>Обед</b>	1.Суп фасолевый на м/б	200/150	5,76	0,68	19,16	118,06	6,8	<b>18</b>
	<b>2.Томатный соус</b>	50/30	<b>0,58</b>	<b>2,1</b>	<b>4,01</b>	37,25	1,19	<b>30</b>
	3.Тефтели из говядины	80	<b>12,5</b>	<b>10,8</b>	<b>4,9</b>	168,98	0,96	<b>31</b>
	4.Хлеб пшеничный-ржаной	100/50	7,6/3,3	0,8/0,6	49,2/16,7	235,0/87,0		
	5.Компот из с/ф	200/150	1,04	-	26,96	107,44	0,8	<b>35</b>
<b>Полдник</b>	Печенье	40	2,6	6,4	11,0	178,76	0,66	
	Какао на молоке	200/150	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	<b>37</b>
<b>Итого за девятый день</b>			52,39	46,22	369,96	1539,02	30,81	
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша гречневая молочная жидкая	200/150	6,98	10,42	25,0	<b>222,38</b>	0,9	<b>10</b>
	Кофейный напиток с молоком	200/150	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	<b>34</b>
	Бутерброд с сыром	45/10	5,2	11,13	12,0	171,5	0,2	<b>2</b>
<b>Второй завтрак</b>	<b>Сок Яблочный</b>	<b>100/50</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	<b>2,0</b>	
<b>Обед</b>	1.Суп рисовый на м/б	200/150	2,23	6,4	9,9	113,0	11,31	<b>19</b>
	2.Капуста тушеная с мясом	200	10,0	8,2	10,8	280,0	21,0	<b>32</b>
	3.Компот из с/ф	200/150	1,04	-	26,96	107,44	0,8	<b>35</b>
	4.Хлеб пшеничный-	100/50	7,6/3,3	0,8/0,6	49,2/16,7	235,0/87,0		

	ржаной							
<b>Полдник</b>	Батон с повидлом	60	6,28	6,54	19,86	101,0	0,03	
	Чай с сахаром	200/150	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	<b>36</b>
<b>Итого за десятый день</b>			58,25	49,91	207,7	1574,64	43,36	
<b>Итого за весь период</b>			674,59	57,1	2565,63	16017,67	748,58	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>67,45</b>	<b>57,11</b>	<b>256,56</b>	<b>1601,76</b>	<b>74,9</b>	
<b>Содержа ние белков, жиров, углеводо в в меню за период в % от калорий ности</b>			6,7	5,7	25,65			

