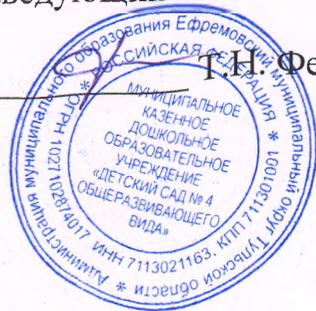


Утверждено
приказом от 20.01.2022г. №06а
Заведующий МКДОУ №4



Т.Н. Федосеева

Примерное 10-ти дневное меню

1 день
День – Понедельник
Неделя – первая

Возрастная категория – от 3 до 7 лет

| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность |
|-------------------------|----------------------------------|--------------|-----------------------|-------|--------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | | |
| №84 | Каша «Дружба» | 180 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,53 |
| №395 | Кофейный напиток | 180 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 138,08 |
| №3 | Бутерброд с маслом сливочным | 25/7 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 137,32 |
| <u>2 ЗАВТРАК</u> | | | | | | |
| №15 | Кисель фруктовый | 180 | 7,07 | 7,7 | 17,9 | 169,18 |
| <u>ОБЕД</u> | | | | | | |
| №38 | Салат из моркови с яблоками | 50 | 0,64 | 0,10 | 5,7 | 26,26 |
| №81 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 134,67 |
| №146 | Тефтели рыбные | 80 | 6,13 | 4,62 | 7,84 | 97,46 |
| №315 | Рис отварной | 110 | 3,64 | 5,37 | 36,67 | 209,57 |
| №228 | Соус томатный с сливочным маслом | 50 | 0,54 | 3,67 | 5,24 | 56,15 |
| №1 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 62,64 |
| №1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 93,94 |
| №372 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 |
| <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | | |
| №45 | Винегрет овощной | 120 | 1,38 | 6,18 | 8,4 | 94,74 |
| №1 | Хлеб ржаной | 20 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 93,94 |
| №392 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,38 |
| | Вафли | 20 | 0,9 | 0,84 | 0,24 | 12,12 |
| | | | 45,4 | 52,59 | 254,63 | 1705,58 |

2 день
День – Вторник
Неделя – первая

Возрастная категория – от 3 до 7 лет

| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность |
|-------------|---|--------------|-----------------------|---------------|---------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| №168 | Каша ячневая вязкая | 180 | 4,39 | 4,20 | 28,30 | 167,84 |
| №397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,67 |
| №3 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 137,32 |
| | <u>2 ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| №130 | Сок | 200 | 0,1 | 0 | 20,2 | 81,2 |
| | <u>ОБЕД</u> | | | | | |
| №20 | Салат витаминный | 50 | 0,57 | 5,07 | 5,77 | 70,99 |
| №338 №29 | Суп картофельный с макаронными изделиями/бульон куриный | 250 | 2,26/ 0,72 | 2,29/ 0,06 | 17,41/ 0,8 | 99,29 |
| №178 | Котлеты (кур) | 70 | 15,2 | 19,1 | 8,7 | 267,5 |
| №28 | Каша перловая рассыпчатая | 110 | 2,32 | 4,29 | 20,5 | 129,89 |
| №228 | Соус томатный с маслом сливочным | 50 | 0,54 | 3,67 | 5,24 | 56,15 |
| №1 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 62,64 |
| №1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 93,94 |
| №372 | Компот из яблок | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 |
| | <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | |
| №27 | Пирожки печеные с повидлом | 90 | 3,45 | 1,4 | 33,33 | 159,72 |
| №392 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,38 |
| | | | 38,96 | 52,05 | 236,89 | 1571,13 |

3 день
День – Среда
Неделя – первая
Возрастная категория – от 3 до 7 лет

| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр.) | | | Энергетическая ценность |
|-------------------------|--|--------------|------------------------|-------|--------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| <u>1 ЗАВТРАК</u> | | | | | | |
| №63 | Каша геркулесовая молочная | 180 | 6,66 | 10,99 | 22,64 | 189,47 |
| №392 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,38 |
| №3 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 137,32 |
| <u>2 ЗАВТРАК</u> | | | | | | |
| №368 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,4 |
| <u>ОБЕД</u> | | | | | | |
| №13 | Салат из свежих огурцов | 50 | 0,45 | 3,65 | 1,42 | 40,33 |
| №57 | Борщ со сметаной | 250 | 2,9 | 7,86 | 20,38 | 164 |
| №277 | Гуляш из отварной говядины | 100 | 18,05 | 14,26 | 4,58 | 218,86 |
| №317 | Макаронны отварные | 110 | 5,50 | 4,57 | 26,44 | 168,89 |
| №40 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,31 | 0,01 | 24,37 | 98,81 |
| №1 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 62,64 |
| №1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 93,94 |
| <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | | |
| №397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,67 |
| №71 | Запеканка из творога с манкой со сгущенкой | 100/10 | 12,24 | 8,33 | 8,93 | 159,65 |
| | | | 53,58 | 54,08 | 171,74 | 1525,36 |

4 день
День – Четверг
Неделя – первая
Возрастная категория – от 3 до 7 лет

| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность |
|--------------|---|--------------|-----------------------|---------------|---------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | <u>1 ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| №230 | Вареники ленивые | 120 | 21,89 | 16,03 | 22,6 | 321 |
| №397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 |
| №3 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 |
| | <u>2 ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| №401 | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 |
| | <u>ОБЕД</u> | | | | | |
| №33 | Салат из свёклы | 50 | 0,85 | 3,65 | 5,19 | 56,34 |
| №338/ №29 | Суп картофельный с мучными клецками/ бульон куриный | 250 | 2,26/0, 72 | 2,29/0, 06 | 17,41/ 0,8 | 99,27/6 |
| №178 | Биточки (кур) | 70 | 15,2 | 19,1 | 8,7 | 160 |
| №171 | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 4,83 | 4,45 | 71,25 | 295 |
| №372 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 |
| №1 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 |
| №1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 |
| | <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | |
| №137 | Рагу из овощей | 180 | 3,24 | 17,36 | 18,26 | 102,63 |
| №392 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |
| | Пастила | 20 | 0,18 | 1,38 | 0,48 | 62,4 |
| | | | 63,8 | 80,79 | 248,53 | 1730,47 |

5 день
День – Пятница
Неделя – первая
Возрастная категория – от 3 до 7 лет

| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность |
|-----------|--------------------------------------|--------------|-----------------------|---------------|-----------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | <u>1 ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| №168 | Каша гречневая вязкая | 180 | 6,21 | 5,28 | 27,90 | 183,96 |
| №45 | Кофейный напиток | 180 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 162,08 |
| №125 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/5/10 | 6,47 | 11,38 | 13,66 | 182,94 |
| | <u>2 ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| №368 | Банан | 150 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,5 |
| | <u>ОБЕД</u> | | | | | |
| №41 | Салат из моркови | 50 | 0,74 | 0,05 | 6,96 | 31,25 |
| №73 | Рассольник | 250 | 7,62 | 5,06 | 10,93 | 119,74 |
| №46 | Куры отварные измельченные | 80 | 20,03 | 12,79 | 0 | 195,23 |
| №321 | Пюре картофельное | 110 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 137,16 |
| №374 | Компот из апельсинов или мандаринов | 180 | 0,45/ 0,4 | 0,01/ 0,01 | 33,49/ 33,69 | 135,85/ 136,45 |
| №1 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 62,64 |
| №1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 93,94 |
| | <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | |
| №215 | Омлет натуральный | 120 | 9,28 | 18,03 | 1,86 | 206,83 |
| №1 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 62,64 |
| №392 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,38 |
| | Печенье | 20 | 3,96 | 0,98 | 6,76 | 51,7 |
| | | | 69,17 | 60,84 | 195,03 | 1761,44 |

6 день
День – Понедельник
Неделя – вторая
Возрастная категория – от 3 до 7 лет

| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность |
|-----------|----------------------------------|--------------|-----------------------|-------|--------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | <u>1 ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| №33 | Каша рисовая молочная | 180 | 6,98 | 10,4 | 25 | 221,52 |
| №45 | Кофейный напиток | 180 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 154,88 |
| №3 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 136,64 |
| | <u>2 ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| №398 | Напиток из шиповника | 140 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,37 |
| | <u>ОБЕД</u> | | | | | |
| №202 | Салат из свёклы с чесноком | 50 | 0,83 | 4,54 | 4,55 | 62,38 |
| №67 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,74 | 4,88 | 9,21 | 87,72 |
| №255 | Биточки рыбные | 70 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 96,86 |
| №317 | Вермишель отварная | 110 | 5,50 | 4,57 | 26,44 | 168,89 |
| №228 | Соус томатный с маслом сливочным | 30 | 1,4 | 1,12 | 3 | 27,68 |
| №40 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,31 | 0,01 | 24,37 | 98,81 |
| №1 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 62,64 |
| №1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 93,94 |
| | <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | |
| №267 | Блины | 100 | 11,3 | 17,65 | 62,8 | 455,25 |
| №392 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,38 |
| | | | 49,86 | 60,16 | 263,49 | 1786,96 |

7 день
День – Вторник
Неделя – вторая
Возрастная категория – от 3 до 7 лет

| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность |
|-----------|--------------------------------------|--------------|-----------------------|-------|--------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | <u>1 ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| №93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 7,18 | 6,5 | 23,54 | 181,38 |
| №397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,67 |
| №3 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 136,64 |
| | <u>2 ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| №368 | Апельсин | 100 | 0,60 | 0,14 | 15,00 | 63,66 |
| | <u>ОБЕД</u> | | | | | |
| №20 | Салат из капусты | 50 | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 57,76 |
| №81 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 134,67 |
| №300 | Птица отварная | 70 | 15,82 | 11,9 | 0 | 170,38 |
| №321 | Пюре картофельное | 110 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 137,16 |
| №354 | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,22 | 1,76 | 19,7 |
| №372 | Компот из яблок | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 |
| №1 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 62,64 |
| №1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 93,94 |
| | <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | |
| №40 | Котлеты морковные | 120 | 14,24 | 14,70 | 36,96 | 337,1 |
| №392 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,38 |
| | Печенье | 20 | 3,96 | 0,98 | 6,76 | 51,7 |
| | | | 63,3 | 54,32 | 242,31 | 1691,38 |

8 день
День – Среда
Неделя – вторая
Возрастная категория – от 3 до 7 лет

| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность |
|--------------|--------------------------------------|--------------|-----------------------|--------|---------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | <u>1 ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| №34 | Каша манная молочная | 180 | 5,86 | 9,95 | 26,8 | 220,19 |
| №45 | Кофейный напиток | 180 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 154,88 |
| №125 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/5/10 | 6,47 | 11,38 | 13,66 | 182,94 |
| | <u>2 ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| №35 | Кисломолочный напиток/Ацидолакт | 180 | 7,2 | 5,76 | 7,56 | 110,88 |
| | <u>ОБЕД</u> | | | | | |
| №22 | Салат из картофеля с огурцами | 50 | 0,822 | 3,126 | 5,142 | 41,99 |
| №95 | Суп рыбный | 200 | 26,64 | 2,66 | 13,19 | 183,26 |
| №336 | Капуста тушеная с мясом, курой | 180 | 19,7 | 15,0 | 13,65 | 268,4 |
| №372 | Компот из лимонов | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 |
| №1 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 62,64 |
| №1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 93,94 |
| | <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | |
| №231/ №86 | Сырники с сметанным соусом | 90 | 16,82 | 11,4 | 10,26 | 210,92 |
| №392 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,38 |
| | | | 92,432 | 65,156 | 182,272 | 1668,02 |

9 день
День – Четверг
Неделя – вторая
Возрастная категория – от 3 до 7 лет

| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность |
|-----------|--|--------------|-----------------------|-------|--------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | <u>1 ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| №206 | Макароны отварные с сыром | 120/10 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264,32 |
| №397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,67 |
| №3 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 134,32 |
| | <u>2 ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| №400 | Молоко | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102,12 |
| | <u>ОБЕД</u> | | | | | |
| №315 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 50 | 0,57 | 3,68 | 1,84 | 42,76 |
| №82 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 6,64 | 5,18 | 15,44 | 134,94 |
| №304 | Плов из мяса, птицы | 180 | 19,33 | 16,19 | 33,99 | 358,99 |
| №40 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,31 | 0,01 | 24,37 | 98,81 |
| №1 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 62,64 |
| №1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 93,94 |
| | <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | |
| №454 | Пирожки печеные с капустой и яйцом | 90 | 6,02 | 8,36 | 27,70 | 210,12 |
| №392 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,38 |
| | | | 59,49 | 60,45 | 217,75 | 1650,01 |

10 день
День – Пятница
Неделя – вторая
Возрастная категория – от 3 до 7 лет

| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность |
|-----------|--------------------------------------|--------------|-----------------------|-------|--------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | <u>1 ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| №31 | Каша пшенная молочная | 180 | 6,76 | 10,4 | 25,87 | 224,12 |
| №45 | Кофейный напиток | 180 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 162,08 |
| №125 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/5/10 | 6,47 | 11,38 | 13,66 | 182,94 |
| | <u>2 ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| №368 | Мандарин | 100 | 0,56 | 0,14 | 15,20 | 72,3 |
| | <u>ОБЕД</u> | | | | | |
| №52 | Салат из свеклы и моркови | 50 | 0,78 | 6,18 | 4,26 | 75,78 |
| №80 | Суп гречневый | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,44 |
| №298 | Ленивые голубцы со сметанным соусом | 200 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 227,52 |
| №372 | Компот из яблок и бананов | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 |
| №1 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 62,64 |
| №1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 93,94 |
| | <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | |
| №213 | Яйца вареные | 1 шт | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 |
| №10 | Зеленый горошек | 30 | 1,78 | 3,11 | 1,91 | 42,75 |
| №392 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,38 |
| | Зефир | 20 | 0,15 | - | 14,6 | 59 |
| | | | 46,8 | 53,57 | 202,34 | 1495,33 |