

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МАДОУ

«Детский сад №268»

№ 182-осн. от 30.12.2021

М.А.Кичко



ПРИМЕРНОЕ

десятидневное меню

для организации питания воспитанников от 3 - 7 лет

МАДОУ «Детский сад №268»

(разработано согласно СанПиН 2.3\2.4.3590-2)

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения


подпись

М.А.Кичко
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,503	0	117
	Каша ячневая вязкая	200	4,313	6,867	25,115	181,507	0	261
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	1,688	0,045	17,296	76,329	0,225	415
Итого за завтрак		411	7,924	11,987	55,34	362,998	0,225	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Рассольник ленинградский	200	1,936	5,497	21,185	140,69	11,426	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,033	0	15,266	81,315	0,05	527
	Закуска из репчатого лука	50	0,7	3,43	4,1	50,467	5	11
	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,417	0,808	25,302	141,855	0,046	301
	Кнели из говядины	80	12,551	8,326	3,057	145,395	0	384
Итого за обед		715	25,517	18,621	91,23	670,673	16,522	
Полдник								
	Йогурт	200	10	6,4	7	176,8	1,2	536
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175,23	0	607
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
Итого за полдник		350	11,8	8,45	55,45	399,03	11,2	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Суфле рыбное	200	97,223	81,227	2,988	1321,159	0,721	341
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	50	0,975	4,634	2,684	56,535	0,325	370
	Чай с сахаром	200	0,006	0,002	11,977	43,13	0,003	503
Итого за ужин		475	100,104	86,063	29,949	1479,574	1,049	
Итого за 1 день.		1951	145,345	125,12	231,969	2912,275	28,996	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



М.А.Кичко
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Запеканка из творога	220	26,865	13,537	31,638	375,574	0,562	319
	Какао с молоком	200	4,137	3,5	20,929	132,844	1,733	416
	Соус молочный сладкий	50	1,296	2,41	7,817	54,09	0,249	449
	Сыр твердый порциями	7	1,624	2,065	0	25,48	0,049	106
Итого за завтрак		508	35,87	26,062	72,762	686,399	2,593	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Суп с крупой (пшено)	200	2,729	4,529	22,586	92,272	9,147	161
	Кисель из свежих ягод	200	0,116	0,044	19,467	79,48	22	518
	Птица, тушенная	80	9,61	8,703	0	120,428	0	318
	Капуста тушенная	130	2,305	2,718	9,734	71,923	19,302	143
	Закуска из моркови	50	0,624	5,044	4,696	66,662	1,788	19
Итого за обед		715	19,263	21,598	78,803	541,714	52,238	
Полдник								
	Булочка "Нежная"	50	5,375	9,048	35,366	244,72	0,26	579
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	537
	Фрукты свежие (бананы)	200	3	1	42	192	20	118
Итого за полдник		450	9,375	10,248	97,566	528,72	24,26	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Котлеты картофельные	200	4,903	5,547	24,054	196,657	25,2	150
	Икра кабачковая для детского питания	50	0	0	0	0	0	57
	Чай с сахаром	200	0,006	0,002	11,977	43,13	0,003	503
Итого за ужин		475	6,809	5,748	48,331	298,537	25,203	
Итого за 2 дня		2148	71,216	62,656	207,462	2055,271	104,204	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения


подпись

М.А.Кичко
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,868	3,333	20,847	129,756	1,733	414
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,503	0	117
	Сыр твердый порциями	7	1,624	2,065	0	25,48	0,049	106
	Суп молочный с крупой (Гречневая)	205	6,059	6,59	21,32	207,624	0,8	170
Итого за завтрак		443	13,474	17,063	55,095	468,022	2,582	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,572	0,033	18,584	77,39	0,44	394
	Свекльник	200	1,331	4,687	10,065	164,589	7,339	136
	Печень говяжья по-строгановски	80	24,926	11,67	3,248	271,182	10,176	403
	Соус сметанный	30	0,462	3,189	1,014	34,589	0,021	451
	Картофельное пюре	130	2,74	5,734	14,109	159,939	4,419	434
	Закуска из свежих огурцов	50	0,38	3,044	1,188	33,62	4,75	13
Итого за обед		745	34,291	28,917	70,527	852,259	27,144	
Полдник								
	Йогурт	200	10	6,4	7	176,8	1,2	536
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5	118
Итого за полдник		350	13,35	9,05	54,8	406,8	6,2	
Ужин								
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	110,16	2,6	534
	Лапшевник с творогом	205	13,181	16,306	20,289	285,901	0,182	226
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
Итого за ужин		470	25,961	26,106	42,469	517,611	2,782	
Итого за 3 дня		2008	87,076	81,126	222,89	2244,602	28,700	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения


подпись

М.А.Кичко
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Чай с молоком	180	3	2,526	16,796	102,584	1,35	413
	Сыр твердый порциями	7	1,624	2,065	0	25,48	0,049	106
	Каша пшенная молочная жидкая	205	6,044	7,2	26,69	217,69	1,43	273
Итого за завтрак		423	12,616	16,34	55,864	444,164	2,829	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,126	0,042	10,955	111,321	15,05	526
	Закуска из белокачанной капусты	50	0,704	2,538	4,508	44,14	16,225	21
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,03	4,983	21,308	133,8	22,862	72
	Плов из отварной говядины	200	17,148	14,964	41,063	397,396	0,585	375
Итого за обед		705	24,889	23,086	100,154	797,607	54,722	
Полдник								
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	5,927	8,058	43,122	267,3	0,335	561
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	537
	Плоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5	118
Итого за полдник		350	7,327	8,558	73,622	406,3	9,335	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Рагу из овощей	200	4,109	6,16	23,814	220,788	18,05	201
	Чай с сахаром	200	0,1	0,026	11,996	48,584	0,05	411
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
Итого за ужин		465	11,189	10,986	48,39	390,922	18,1	
Итого за 4 день.		1943	56,02	58,971	278,031	2038,994	84,986	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



подпись

М.А.Кичко

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Кофейный напиток с молоком	180	2,902	2,5	16,832	102,1	1,3	414
	Каша рисовая молочная жидкая	205	4,922	5,9	27,546	231,312	1,43	274
Итого за завтрак		416	9,772	12,95	56,756	431,822	2,73	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,033	0	15,266	81,315	0,05	527
	Суп с рыбными консервами	200	8,171	6,98	22,535	182,086	10,032	159
	Голубцы ленивые	190	16,538	15,827	10	254,254	17,212	377
	Соус томатный с овощами	50	0,296	0,645	0,314	28,182	2,25	463
	Закуска из свеклы с сыром	50	2,348	4,75	3,564	66,785	4,102	32
Итого за обед		745	31,265	28,762	73,999	723,573	33,648	
Полдник								
	Сдоба обыкновенная	50	5,359	6,599	33,743	216,126	0,26	589
	Йогурт	200	10	6,4	7	176,8	1,2	536
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
Итого за полдник		350	15,759	13,399	50,543	439,926	11,46	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Морковная запеканка с повидлом	225	5,584	8,28	41,43	260,638	4,44	217
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	110,16	2,6	534
Итого за ужин		450	13,284	13,48	63,33	429,548	7,04	
Итого за 5 день.		1961	70,08	68,592	244,628	2024,869	54,878	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



подпись

М.А.Кичко

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Каша Манная молочная	205	4,809	7,884	21,808	220,866	0	268
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,503	0	117
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	1,688	0,045	17,296	76,329	0,225	415
	Сыр твердый порциями	7	1,624	2,065	0	25,48	0,049	106
Итого за завтрак		423	10,045	15,069	52,032	427,838	0,274	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,513	6,117	26,471	174,335	13,504	149
	Гуляш из говядины	80	12,101	14,833	4,769	201,318	3,86	373
	Каша перловая рассыпчатая	130	4,469	3,24	30,697	176,795	0	248
	Кисель из свежих ягод	200	0,116	0,044	19,467	79,48	22	518
	Закуска из моркови	50	0,624	5,044	4,696	66,662	1,788	19
Итого за обед		715	25,702	29,837	108,419	809,54	41,153	
Полдник								
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	1,8	535
	Крендель сахарный	50	5,241	7,68	37,657	242,146	0	574
	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5	118
Итого за полдник		350	11,041	12,98	69,557	447,146	6,8	
Ужин								
	Сырники из творога запеченные	220	34,642	32,658	37,91	556,776	0,449	327
	Соус молочный сладкий	50	1,296	2,41	7,817	54,09	0,249	449
	Чай с лимоном	200	0,113	0,02	13,194	54,602	2,825	505
Итого за ужин		470	36,052	35,088	58,92	665,468	3,522	
Итого за 6 день.		1958	82,839	92,973	288,928	2349,992	51,749	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



подпись

М.А.Кичко

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Какао с молоком	200	4,137	3,5	20,929	132,844	1,733	416
	Сыр твердый порциями	7	1,624	2,065	0	25,48	0,049	106
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес вязкая	205	6,529	9,074	25,477	226,38	1,544	253
Итого за завтрак		443	14,238	19,189	58,784	483,114	3,327	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Суп с макаронными изделиями	200	1,765	5,818	15,023	114,867	2,427	163
	Птица, тушенная	80	9,61	8,703	0	120,428	0	318
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,383	4,712	32,02	200,899	0	243
	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,572	0,033	18,584	77,39	0,44	394
	Закуска из репчатого лука	50	0,7	3,43	4,1	50,467	5	11
Итого за обед		715	23,909	23,255	92,048	675,001	7,867	
Полдник								
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	537
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175,23	0	607
	Фрукты свежие (бананы)	200	3	1	42	192	20	118
Итого за полдник		450	5,4	2,85	100,85	459,23	24	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Чай с лимоном	200	0,113	0,02	13,194	54,602	2,825	505
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Кнели рыбные припущенные	200	33,401	22,581	9,574	385,756	0,265	340
	Соус томатный с овощами	50	0,296	0,645	0,314	28,182	2,25	463
Итого за ужин		515	40,79	28,046	35,662	590,09	5,34	
Итого за 7 дней		2123	84,227	73,24	287,244	2207,426	10,524	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



подпись

М.А.Кичко

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,503	0	117
	Кофейный напиток с молоком	200	3,868	3,333	20,847	129,756	1,733	414
	Каша Дружба	200	5,15	7,501	24,878	192,624	1,3	266
	Сыр твердый порциями	7	1,624	2,065	0	25,48	0,049	106
Итого за завтрак		438	12,565	17,974	58,653	453,023	3,082	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,126	0,042	10,955	111,321	15,05	526
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,131	5,852	22,211	146,097	15,427	133
	Тефтели из говядины паровые	80	11,519	11,003	4,009	160,484	2,006	394
	Закуска из свежих огурцов	50	0,38	3,044	1,188	33,62	4,75	13
	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,417	0,808	25,302	141,855	0,046	301
Итого за обед		715	25,452	21,309	85,984	704,327	37,279	
Полдник								
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	1,8	535
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	40	1,96	0,222	21,388	98,175	0,031	101
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
Итого за полдник		340	7,76	5,622	52,788	303,175	11,831	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Чай с лимоном	200	0,146	0,032	14,554	59,738	1,369	412
	Рис отварной с овощами	130	2,846	4,229	24,362	157,5	1,248	334
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,537	14,721	14,326	361,264	8,085	370
Итого за ужин		455	22,429	19,182	65,543	637,252	10,702	
Итого за 8 день.		1948	68,206	64,087	262,968	2097,777	62,894	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



М.А.Кичко

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Чай с молоком	180	2,67	2,265	14,312	88,923	1,2	413
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Сыр твердый порциями	7	1,624	2,065	0	25,48	0,049	106
	Запеканка из творога	220	26,865	13,537	31,638	375,574	0,562	319
	Соус молочный сладкий	50	1,296	2,41	7,817	54,09	0,249	449
Итого за завтрак		488	34,403	24,827	66,145	642,477	2,06	
Обед								
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,033	0	15,266	81,315	0,05	527
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	200	4,426	6,412	27	152,592	11,147	150
	Жаркое по-домашнему	200	17,135	13,784	0	344	0	374
	Закуска из белокачанной капусты	50	0,704	2,538	4,508	44,14	16,225	21
Итого за обед		705	26,178	23,293	69,095	732,997	27,422	
Полдник								
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	537
	Булочка "Морковная "	50	5,709	4,014	36	206,238	0,89	473
	Плоды свежие (бананы)	200	3	1	42	192	20	118
Итого за полдник		450	9,709	5,214	98,2	490,238	24,89	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Свекла тушеная	200	3	2,198	17,6	101,98	20	145
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Чай с лимоном	200	0,113	0,02	13,194	54,602	2,825	505
Итого за ужин		465	10,093	7,018	43,374	278,132	22,825	
Итого за 9 день.		2108	80,383	60,352	276,814	2143,844	77,197	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



подпись

М.А.Кичко

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,868	3,333	20,847	129,756	1,733	414
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,992	5,736	22,35	159,211	0,715	171
	Сыр твердый порциями	7	1,624	2,065	0	25,48	0,049	106
Итого за завтрак		438	12,432	15,685	55,575	412,856	2,497	
Обед								
	Суп картофельный с клецками	210	3,49	7,093	25,096	207,903	10,654	151
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Пюре из гороха	120	11,685	1,152	23,166	139,464	0	422
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,126	0,042	10,955	111,321	15,05	526
	Закуска из репчатого лука	50	0,7	3,43	4,1	50,467	5	11
	Кнели из говядины	80	12,551	8,326	3,057	145,395	0	384
Итого за обед		715	32,432	20,603	88,694	765,5	30,704	
Полдник								
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	1,8	535
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	609
Итого за полдник		350	9,55	10,3	68,6	413,5	11,8	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Чай с лимоном	200	0,113	0,02	13,194	54,602	2,825	505
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	225	4,787	5,1	20,395	162,593	8,801	440
Итого за ужин		450	6,8	5,32	45,889	275,945	11,626	
Итого за 10 день.		1953	61,213	51,908	258,758	1867,801	56,628	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



подпись

М.А.Кичко

расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	806,815	740,135	2649,791	21943,052	600,867	
Среднее значение за период	80,682	74,014	264,979	2194,305	60,087	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	15,75	32,51	51,73			