

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ  
«Подвязьевский детский сад»  
муниципального образования –  
Рязанский муниципальный  
район Рязанской области

  
М.В. Захарова

01.04.2022г.

# **ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ**

**(от 3 - 7 лет)**

**В МБДОУ «Подвязьевский детский сад»**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Завтрак	Каша рисовая молочная	200,0	6,5	9,1	28,8	217,3	№230 ст.143
	Какао с молоком	180,0	5,0	4,9	15,5	129,4	№465 ст.286
	Бутерброд с маслом	40/10	3,0	9,4	20,4	182,8	№69 ст.45
Всего за завтрак		430,0	14,5	21,8	64,7	529,5	
2-й завтрак	Сок фруктовый	160,0	–	–	16,0	64,0	по Сан. ПиН 14.14
Обед	Суп картофельный с рыбой	200,0	7,0	6,5	15,3	138,1	№114 ст.75
	Жаркое по домашнему	200,0	14,4	15,1	33,1	298,4	№328 ст.208
	Салат из квашенной/свежей капусты	50,0	0,8	3,5	4,1	47,6	№9 ст.14 №1 ст.9
	Хлеб ржаной	50,0	3,2	0,5	20,0	100,0	
	Напиток лимонный	200,0	-	-	12,3	49,9	№294 СТ.167
Всего за обед		700,0	25,4	25,6	84,8	634,0	
Уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	160/16	8,3	7,8	35,3	276,0	№259 ст.161
	Икра морковная	50,0	0,5	3,0	6,7	55,7	№54 ст.37
	Яйцо отварное	40,0	5,0	4,6	0,3	63,0	№267 ст.166
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	1,2	20,4	108,0	
	Чай с сахаром	200,0	-	-	8,0	30,0	№457 ст.282
	Кондитерское изделие (сухари)	20,0	1,7	2,2	15,2	81,2	
	Фрукты свежие	100,0	0,4	-	11,4	48,0	
Всего за полдник		626,0	18,1	18,5	92,2	661,9	
Итого за 1-й день		<b>1916,0</b>	<b>58,8</b>	<b>66,2</b>	<b>258,0</b>	<b>1889,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 Завтрак	Каша овсяная молочная	200,0	7,5	9,3	24,2	214,0	№234 ст.145
	Кофейный напиток с молоком	180,0	4,8	4,8	17,5	135,1	№465 ст.86
	Бутерброд с сыром	40/16	6,5	6,0	20,4	194,0	№63 ст. 43
Всего за завтрак		436,0	18,8	20,1	62,1	543,1	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	160,0	3,7	3,8	5,3	71,2	по Сан. ПиН 14.19
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	1,2	20,4	108,0	
Обед	Суп из овощей с мясом кур и сметаны	200,0	6,0	7,8	9,8	150,6	№116 ст.76
	Гуляш из говядины	100,0	13,0	14,0	10,3	219,4	№93 ст.111
	Каша гречневая рассыпчатая	160,0	6,6	5,8	34,1	221,9	№202 ст.127
	Хлеб ржаной	50,0	3,2	0,5	20,0	100,0	
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	-	21,1	87,1	№495 ст.300
Всего за обед		710,0	29,3	28,1	95,3	779,0	
Полдник (уплотненный)	Сырники из творога	100,0	16,2	12,4	18,0	253,5	№483 ст.294
	Сгущенное молоко	35,0	2,0	2,9	19,5	114,0	
	Чай с сахаром	200,0	-	-	8,0	30,0	№484 ст.294
	Пирожок с повидлом	60,0	3,1	3,7	37,4	163,0	№535 ст.326
	Фрукты свежие	100,0	0,4	-	11,4	48,0	
Всего за полдник		495,0	21,7	19,0	108,3	608,5	
Итого за 2-й день		<b>1841,0</b>	<b>76,5</b>	<b>72,2</b>	<b>277,5</b>	<b>2109,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 Завтрак	Каша пшенная молочная	200,0	7,0	8,0	27,0	222,0	№235 ст.146
	Какао с молоком	180,0	5,0	4,9	15,5	129,4	№465 ст.286
	Бутерброд с маслом	40/10	3,0	9,4	20,4	182,8	№69 ст.45
Всего за завтрак		430,0	15,0	22,3	62,9	534,2	
2-й завтрак	Кисло-молочный напиток	160,0	3,7	3,8	5,3	71,2	по Сан. ПиН 14.19
Обед	Суп картофельный с крупой (рис), мясом кур	200,0	6,2	7,1	14,3	157,0	№114 ст.75
	Котлета из говядины	70,0	13,7	11,7	11,0	212,0	№341 ст.217
	Пюре из гороха с маслом	150,0	16,0	3,6	29,1	213,0	№389 ст.249
	Хлеб ржаной	50,0	3,2	0,5	20,0	100,0	
	Сок фруктовый	200,0	-	-	20,0	80,0	
Всего за обед		670,0	39,1	22,9	94,4	762,0	
Полдник (уплотненный)	Рыба тушеная с овощами	120,0	12,0	5,2	6,0	118,9	№299 ст.188
	Макароны отварные	160,0	4,8	4,0	37,8	214,0	№256 ст.159
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,9	20,4	108,0	
	Чай с сахаром	200,0	-	-	8,0	30,0	№457 ст.282
	Кондитерское изделие (сушки)	20,0	1,8	1,6	13,6	77,2	
	Фрукты свежие	100,0	0,4	-	11,4	48,0	
Всего за полдник		640,0	21,9	12,0	97,1	596,0	
Итого за 3-й день		<b>1900,0</b>	<b>79,7</b>	<b>61,1</b>	<b>259,6</b>	<b>1963,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
День 4 Завтрак	Каша манная молочная	200,0	6,8	8,5	24,5	202,7	№230 с.143
	Кофейный напиток с молоком	180,0	4,8	4,8	17,5	135,1	№465 с.286
	Бутерброд с сыром	40/16	6,5	6,0	20,4	194,0	№63с 43
Всего за завтрак		448,	14,6	21,1	74,4	552,8	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	160,0	3,7	3,8	5,3	71,2	по Сан. ПиН 14.19
Обед	Рассольник Ленинградский с мясом кур, сметаной	200,0	7,3	7,8	13,7	155,0	№100 с65.
	Запеканка картофельная с печенью	220,0	14,0	4,7	17,2	167,2	№354 с.226.
	Соус сметанный с томатом	50,0	0,8	4,8	1,4	52,0	№411 с.259
	Хлеб ржаной	50,0	3,2	0,5	20,0	100,0	
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	-	21,1	87,1	№495 с.300
Всего за обед		720,0	25,8	17,8	73,4	561,2	
Полдник (уплотненный)	Омлет натуральный	65,0	5,6	8,5	1,4	104	№268.с167.
	Рисовая каша рассыпчатая	150,0	3,0	4,0	35,0	195,0	№205с129
	кукуруза консервированная порционная	40,0	1,4	0,6	6,6	38,0	№157с99
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	1,2	20,4	108,0	
	Чай с сахаром	200,0			8,0	30,0	№457с282
	Кондитерское изделие(печенье) (печенье)	20,0	1,4	3,6	13,4	92,0	
	Фрукты свежие	100,0	0,4		11,4	48	
Всего за полдник		615,0	14,7	17,9	96,1	615,0	
Итого за 4-й день		<b>1931,0</b>	<b>62,3</b>	<b>58,8</b>	<b>238,0</b>	<b>1780,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 Завтрак	Каша молочная «ДРУЖБА»	200,0	8,1	8,5	29,0	226,1	№229с142
	Какао с молоком	180,0	5,0	4,9	15,5	129,4	№462с284
	Бутерброд с маслом	40/10	3,0	9,4	20,4	182,8	№69 с45
Всего за завтрак		430,0	16,0	22,8	64,9	538,3	
2-й завтрак	Сок фруктовый	<del>160,0</del>			<del>16,0</del>	<del>64,0</del>	по Сан. ПиН 14.19
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	1,2	20,4	108,0	
Обед	Борщ с мясом кур и сметаной	200,0	7,3	8,3	10,0	132,0	№95с61
	Рагу из птицы	220,0	20,0	10,7	36,0	303,0	№376с241
	Овощи консервированные/свежие порциями	50,0	0,4		0,8	5,5	№149с95
	Хлеб ржаной	50,0	3,2	0,5	20,0	100,0	
	Компот из свежих яблок с лимоном	200,0			14,0	60,0	№487с296
Всего за обед		720,0	30,9	19,5	80,8	600,5	
Полдник (уплотненный)	Запеканка из творога	150,0	22,2	18,7	17,2	331,0	ч.2 с.98 №227
	Кисель из джема(подлива)	50,0			6,9	27,5	№483 с294
	Чай с сахаром и лимоном	200,0			8,4	35,1	№ 459 с283
	Кондитерское изделие (пряник)	20,0	1,2	1,0	14,2	72,0	
	Фрукты свежие	100,0	0,4		11,4	48,0	
Всего за полдник		500,0	23,8	19,7	58,1	513,0	
Итого за 5-й день		<b>1870,0</b>	<b>73,6</b>	<b>63,2</b>	<b>240,2</b>	<b>1824,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 Завтрак	Каша молочная пшеничная	200,0	7,0	8,0	27,0	222,0	№235 с146
	Какао с молоком	180,0	5,0	4,9	115,5	129,4	№462 с284
	Бутерброд с маслом	40/10	3,0	9,4	20,4	182,8	№64 с43
Всего за завтрак		430,0	15,0	22,3	62,7	534,0	
2-й завтрак	Сок фруктовый	160,0			16,0	64,0	по Сан. ПиН 14.19
<i>Обед</i>	Щи из свежей капусты с мясом курицы со сметаной	200,0	6,9	8,8	9,1	140,0	№104,0 с68
	Бефстроганов из говядины	100,0	15,7	16,3	4,8	227,2	ч. 1 с108 №90
	Каша перловая рассыпчатая	160,0	5,0	4,6	35,5	195,4	№207 с130
	Хлеб ржаной	50,0	3,2	0,5	20,0	100,0	
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5		21,1	87,1	№495 с300
Всего за обед		710,0	31,3	30,2	90,5	749,7	
Полдник (уплотненный)	Салат из свеклы с яблоком	50,0	0,5	3,0	6,0	52,0	№28 с23
	Рыба, запеченная в омлете	120,0	17,7	4,4	4,6	130,0	№30, с188
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	1,2	20,4	108,0	
	Чай с сахаром	200,0			8,0	30,0	№457 с282
	Кондитерское изделие (сухари)	20,0	1,7	2,2	15,2	81,2	
	Фрукты свежие	100,0	0,4		11,4	48,0	
Всего за ужин		530,0	23,3	10,8	65,6	449,2	
Итого за 6-й день		<b>1830,0</b>	<b>69,5</b>	<b>63,1</b>	<b>234,7</b>	<b>1796,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 Завтрак	Каша рисовая молочная	200,0	6,5	9,1	28,8	217,3	№236 с146
	Кофейный напиток с молоком	180,0	4,8	4,8	17,5	135,1	№465 с286
	Бутерброд с сыром	40/16	6,5	6,0	20,4	194,0	№63 с43
Всего за завтрак		436,0	17,8	19,9	66,7	546,4	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	160,0	3,7	3,8	5,3	71,2	по Сан. ПИН 14.19
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	1,2	20,4	108,0	
Обед	Суп с рыбными консервами	200,0	7,4	9,0	8,0	145,0	№122 с79
	Азу	100,0	13,0	13,0	4,0	184,	№325 с206
	Макароны отварные	160,0	5,5	5	39,0	221,0	№256 с159
	Хлеб ржаной	50,0	3,2	0,5	20,0	100,0	
	Компот из свежих яблок с лимоном	200,0			14,0	60,0	№487 с296
Всего за обед		710	29,1	27,5	85,0	710,0	
Полдник (уплотненный)	Сырники из творога	100,0	16,2	12,4	18,0	253,5	ч. 2 с.100 №230
	Джем	35,0			21,0	84,0	
	Чай с сахаром	200,0			8,0	30,0	№4457 с282
	Булочка домашняя	60,0	6,1	8,6	31,4	223,0	№542 с331
	Фрукты свежие	100,0	0,4		11,4	48,0	
Всего за полдник		495,0	22,7	21,0	89,8	638,0	
Итого за 7-й день		<b>1801,0</b>	<b>73,6</b>	<b>71,6</b>	<b>264,5</b>	<b>2073,6</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углев оды		
День 8 Завтрак	Каша овсяная молочная	200,0	7.5	9.3	24.2	214.0	№234 с145
	Какао с молоком	180,0	5.0	4.9	15.3	129.4	№462 с284
	Бутерброд с маслом	40/10	3.0	9.4	20.4	182.8	№64 с43
Всего за завтрак		430.0	15.5	23.6	60.1	526.2	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	160,0	3.7	3.8	5.3	71,2	по Сан. ПиН 14.19
Обед	Суп гороховый с мясом кур, гречками	200/26	13.9	5.4	38.0	251.0	№143 с92 №127 с82
	Шницель рыбный	70,0	10.8	5.4	7.1	133.7	№310 с195
	Картофельное пюре	160,0	4.3	6.4	12.0	112.0	№377 с242
	Огурец соленый/свежий	40,0	0.3		0.6	4.4	
	Хлеб ржаной	50,0	3.2	0,5	20.0	100.0	
	Напиток из плодов шиповника	200,0	0.6	0.2	18.3	78.0	№496 с301
Всего за обед		746.0	33.1	17.9	96.0	679.0	
Полдник (уплотненный)	Голубцы ленивые	150,0	16,0	18,6	6,0	259,0	№333 с212
	Соус сметанный с томатом	50,0	0,8	4,8	1,4	52,0	№411 с259
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0.4	20,4	108,0	
	Чай с сахаром	200,0			8.0	30.0	№457 с282
	Кондитерское изделие (сушки)	20,0	1.8	1.6	13.6	77.2	
	Фрукты свежие	100,0	0.4		11.4	48.0	
Всего за полдник		560.0	22,0	25,4	60,8	574,2	
Итого за 8-й день		<b>1896,0</b>	<b>74,4</b>	<b>70,7</b>	<b>224,0</b>	<b>1850,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 Завтрак	Каша манная молочная	200,0	6,8	8,5	24,5	202,7	№230 с143
	Кофейный напиток с молоком	180,0	4,8	4,8	17,5	135,1	№465 с286
	Бутерброд с сыром	40/16	6,5	6,0	20,4	194,0	№63 с43
Всего за завтрак		436,0	18,1	19,3	62,4	531,7	
2-й завтрак	Кисло-молочный напиток	160,0	3,7	3,8	5,3	71,2	по Сан. ПИН 014.19
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом кур	200,0	7,6	5,4	10,0	121,2	№129 с83
	Плов из говядины	220,0	16,0	18,0	48,1	434,8	№330 с210
	Хлеб ржаной	50,0	3,2	0,5	20,0	100,0	
	Сок фруктовый	200,0			20,0	80,0	
Всего за обед		670,0	26,8	23,9	98,1	736,0	
Полдник (уплотненный)	Винегрет овощной	170,0	2,7	9,0	15,0	150,0	№47 с33
	Омлет с зеленым горошком	75,0	5,0	7,5	3,0	97,0	№269 с167
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	1,2	20,4	108,0	
	Чай с сахаром	200,0			8,0	30,0	№457 с282
	Кондитерское изделие (печенье)	20,0	1,4	3,6	13,4	92,0	
	Фрукты свежие	100,0	0,4		11,4	48,0	
Всего за полдник		605,0	12,5	21,3	71,2	525,0	
Итого за 9-й день		<b>1871,0</b>	<b>61,1</b>	<b>68,3</b>	<b>236,9</b>	<b>1863,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 Завтрак	Каша гречневая молочная	200,0	7,8	8,9	26,4	221,5	№213 с133
	Какао с молоком	180,0	5,0	4,9	15,5	129,4	№462 с284
	Бутерброд с маслом	40/10	3,0	9,4	20,4	182,8	№64 с43
Всего за завтрак		444,0	18,3	26,4	62,3	604,7	
2-й завтрак	Сок фруктовый	160,0,0			16,0	64,0	
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	1,2	20,4	182,8	
Обед	Свекольник с мясом кур и сметаной	200,0	7,7	8,7	12,0	147,0	№98 с64
	Котлета из говядины	70,0	13,7	11,7	11,0	212,0	№341 с217
	Картофель тушеный с луком	160,0	5,5	3,0	22,4	133,0	№171 с108
	Огурец соленый/свежий	40,0	0,3		0,6	4,4	
	Хлеб ржаной	50,0	3,2	0,5	20,0	100,0	
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5		21,1	87,1	№495 с300
	Всего за обед		720,0	30,4	23,9	87,1	683,5
Полдник (уплотненный)	Пудинг творожный	150,0	19,6	14,8	20,9	292,0	ч.2 с 103 № 232
	Кисель из джема (подлива)	50,0			6,9	27,5	№483 с294
	Чай с лимоном и сахаром	200,0			8,4	35,1	№459 с283
	Кондитерское изделие (пряник)	20,0	1,2	1,0	14,2	72,2	
	Фрукты свежие	100,0	0,4		11,4	48,0	
Всего за полдник		520,0	21,2	15,8	61,8	474,8	
Итого за 10-й день		<b>1870,0</b>	<b>70,9</b>	<b>64,1</b>	<b>247,6</b>	<b>1864,0</b>	
Среднее значение за период		<b>1859,0</b>	<b>70,0</b>	<b>66,0</b>	<b>250,0</b>	<b>1901,0</b>	