

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МБДОУ  
Детский сад «Колосок»  
\_\_\_\_\_ Н.С. Лоскутникова

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад «Колосок»**

**Десятидневное меню**

**День 1-й**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							3
Завтрак	Каша "Дружба" вязкая	200/5	5,5	8,77	29,27	213	168
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>8,73</b>	<b>12,88</b>	<b>49,865</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	180	0,9		22,86	95	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>95</b>	
Обед	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	251
	Суп вермишелевый на м/к	250	2,68	2,83	17,14	127,7	233
	Сельдь слабосоленная	60	6,07	4,79	2,54	77,59	364,478
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	321
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,09	96	1
<b>Итого за обед</b>		<b>765</b>	<b>15,31</b>	<b>15,81</b>	<b>91,59</b>	<b>599,09</b>	
Полдник	Бутерброд с молоком сгущенным	60/30	6,72	3,02	45,08	240	6 009
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	368
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>7,12</b>	<b>3,32</b>	<b>55,48</b>	<b>287</b>	
Ужин	Сосиска в тесте	50/50	9	19,3	28,8	326,6	1 047. 03
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,55	393
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1
<b>Итого за ужин</b>		<b>345</b>	<b>12,32</b>	<b>19,81</b>	<b>60,56</b>	<b>475,15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2135</b>	<b>44,38</b>	<b>51,82</b>	<b>280,355</b>	<b>1816,24</b>	

**День 2-й**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							3
Завтрак	Каша вязкая пшениная с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200	168
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Сыр	20	4,64	5,9		72	7
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
<b>Итого за завтрак</b>		<b>475</b>	<b>13,54</b>	<b>15,29</b>	<b>53,145</b>	<b>419</b>	
Второй завтрак	Сок Яблочный	180	0,9		18,18	76	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	
Обед	Кукуруза консервированная	60	3	0,12	4,98	33	94
	Свекольник на м/к со сметаной	250/10	2,18	4,41	12,09	115,78	145
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	160/60	19,76	30,72	23,5	449,42	400,446
	Кисель из свежих ягод	200	0,09	0,04	26,14	105,2	378
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,09	96	1
<b>Итого за обед</b>		<b>785</b>	<b>27,37</b>	<b>35,83</b>	<b>85,8</b>	<b>799,4</b>	
Полдник	Пряники	65	3,84	3,06	48,75	237,9	603
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
<b>Итого за полдник</b>		<b>365</b>	<b>4,24</b>	<b>3,46</b>	<b>58,65</b>	<b>282,9</b>	
Ужин	Омлет с отварным мясом	85	10,68	12,15	1,66	159	224
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	397
<b>Итого за ужин</b>		<b>285</b>	<b>14,35</b>	<b>15,34</b>	<b>17,48</b>	<b>266</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2090</b>	<b>60,4</b>	<b>69,92</b>	<b>233,255</b>	<b>1843,3</b>	

**День 3-й**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							3
Завтрак	Каша манная с маслом	200/5	4,52	4,07	30,57	177	168
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>7,75</b>	<b>8,18</b>	<b>51,165</b>	<b>324</b>	
Второй завтрак	Сок вишневый	180	0,54	0,36	29,34	123	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>123</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	3,05	4,45	14,15	118,15	160, 187
	Гуляш	50/50	14,5	15,7	3,2	212	437
	Перловка отварная	150	2,2	3,2	12,2	106,8	2 009.01
	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,09	96	1
<b>Итого за обед</b>		<b>745</b>	<b>22,53</b>	<b>23,91</b>	<b>76,4</b>	<b>645,95</b>	
Полдник	Булочка	100	7,5	13,2	60,9	394	469
	Апельсины	100	0,6	0,14	15	66	368
	Кисель молочный	200	0	0	0,1	1	10 015
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>8,1</b>	<b>13,34</b>	<b>76</b>	<b>461</b>	
Ужин	Макароны отварные с сыром	200	11,71	10,28	31,78	264	206
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1
<b>Итого за ужин</b>		<b>432</b>	<b>14,96</b>	<b>10,79</b>	<b>62,2</b>	<b>407</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2212</b>	<b>53,88</b>	<b>56,58</b>	<b>295,105</b>	<b>1960,95</b>	

**День 4-й**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							3
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200/5	5,43	4,23	33,38	193	168
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Сыр	20	4,64	5,9		72	7
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
<b>Итого за завтрак</b>		<b>475</b>	<b>13,3</b>	<b>14,24</b>	<b>53,975</b>	<b>412</b>	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	180			22,86	95	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>95</b>	
Обед	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Щи из св капусты с картофелем на м/к со сметаной	250/10	1,74	4,88	9,21	108	67
	Рыба тушеная	100/5	26,4	6,4	3,6	177,3	143
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210	315
	Напиток лимонный	180	0	0	20,3	81	13 003
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,09	96	1
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>34,6</b>	<b>17,25</b>	<b>90,37</b>	<b>680,7</b>	
Полдник	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	401
	Калач	50	3,75	1,45	25,7	131	125
	Бананы	120	1,5	0,5	21	114	368
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>10,47</b>	<b>6,45</b>	<b>53,9</b>	<b>335</b>	
Ужин	Пирожки с мясом рисом	80	10,24	6,38	28,2	283,2	454
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	392
<b>Итого за ужин</b>		<b>267</b>	<b>10,3</b>	<b>6,4</b>	<b>38,19</b>	<b>323,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2052</b>	<b>68,67</b>	<b>44,34</b>	<b>259,295</b>	<b>1845,9</b>	

**День 5-й**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							3
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200/5	6,21	5,28	27,9	184	168
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Конфета					100	
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>9,44</b>	<b>9,39</b>	<b>48,495</b>	<b>431</b>	
Второй завтрак	Сок Яблочный	180	0,9		18,18	76	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	
Обед	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Суп рыбный	250	15,93	0,75	11,54	131,8	41
	Шницель мясной	70/5	1,92	8,8	11,64	173	282
	Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168	317
	Компот из чернослива	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,09	96	1
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>26,61</b>	<b>14,74</b>	<b>97,97</b>	<b>690,2</b>	
Полдник	Кекс молочный	80	5,4	12,7	43	255,6	13 002
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>5,8</b>	<b>13,1</b>	<b>52,9</b>	<b>300,6</b>	
Ужин	Ватрушка королевская	130	58,36	19,36	31,2	358,81	
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
<b>Итого за ужин</b>		<b>330</b>	<b>58,36</b>	<b>19,36</b>	<b>31,3</b>	<b>359,81</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2125</b>	<b>101,11</b>	<b>56,59</b>	<b>248,845</b>	<b>1857,61</b>	

**День 6-й**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							<b>3</b>
Завтрак	Каша геркулес-я с маслом	200/5	5,39	6,38	27,13	187	168
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>8,62</b>	<b>10,49</b>	<b>47,725</b>	<b>334</b>	
Второй завтрак							
	Сок Яблочный	180	0,9	0	18,18	76	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	
	Рассольник на м/к со сметаной	250/10	1,99	5,03	16,92	145	76
	Капуста тушеная с колбасными изделиями	150/60	3	4,95	13,8	262,1	708
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,09	96	1
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>7,77</b>	<b>10,54</b>	<b>77,57</b>	<b>616,1</b>	
Полдник	Сухари	40	10	8,5	29	249	6 009
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	368
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>15,88</b>	<b>13,68</b>	<b>48,37</b>	<b>397</b>	
Ужин	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1
	Масло сливочное	130	3,64	4,4	18	156	57
	Сыр	20	4,64	5,9		72	7
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,55	393
<b>Итого за ужин</b>		<b>435</b>	<b>16,68</b>	<b>15,41</b>	<b>50,04</b>	<b>439,55</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2105</b>	<b>49,85</b>	<b>50,12</b>	<b>241,885</b>	<b>1862,65</b>	

**День 7-й**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							<b>3</b>
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,55	9,03	32,5	236,21	283
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>8,78</b>	<b>13,14</b>	<b>53,095</b>	<b>383,21</b>	
Второй завтрак	Сок вишневый	180	0,54	0,36	29,34	123	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>123</b>	
Обед	Суп гороховый на м/к	250	5,5	5,25	16,25	157,75	81
	Печень тушенная в соусе	70/70	13,92	10,72	8,88	195,21	411,454
	Перловка отварная	150	1,65	2,4	9,15	111	2 009.01
	Компот из свежих ягод	180	0,12	0	20,28	85	10 034
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,09	96	1
<b>Итого за обед</b>		<b>765</b>	<b>23,53</b>	<b>18,91</b>	<b>73,65</b>	<b>644,96</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	100	63,4	3,17	64,7	309,5	741
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>63,8</b>	<b>3,57</b>	<b>74,6</b>	<b>354,5</b>	
Ужин	Картофельная запеканка с мясом	200/5	23,31	27,63	18,91	417,5	387
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1
<b>Итого за ужин</b>		<b>437</b>	<b>26,56</b>	<b>28,14</b>	<b>49,33</b>	<b>560,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2232</b>	<b>123,21</b>	<b>64,12</b>	<b>280,015</b>	<b>2066,17</b>	



**День 8-й**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							3
Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	200/5	4,39	4,2	28,3	169	168
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Сыр	20	4,64	5,9		72	7
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
<b>Итого за завтрак</b>		<b>475</b>	<b>12,26</b>	<b>14,21</b>	<b>48,895</b>	<b>388</b>	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	180	0,9		22,86	95	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>95</b>	
Обед	Горошек зеленый	60	3	0,12	4,98	33	94
	Суп картофельный на м/к	250	2,93	3,53	20,89	149,25	77
	Котлета мясная	75	11,92	8,8	11,64	173	282
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	313
	Компот из чернослива	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,09	96	1
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>29,22</b>	<b>19,1</b>	<b>123</b>	<b>807,25</b>	
Полдник	Печенье	100	7,25	4,5	32,6	201	12 019
	Апельсины	100	0,6	0,14	15	66	368
	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89	394
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>10,82</b>	<b>7,24</b>	<b>63,5</b>	<b>365,89</b>	
Ужин	Пирожок печенный с капустой	60	4,1	5,94	17,69	149,51	138
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	392
<b>Итого за ужин</b>		<b>247</b>	<b>4,16</b>	<b>5,96</b>	<b>27,68</b>	<b>189,51</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2082</b>	<b>57,36</b>	<b>46,51</b>	<b>285,935</b>	<b>1845,65</b>	

**День 9-й**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							3
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,18	6,5	23,54	181	168
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Конфета	20				98	
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>10,41</b>	<b>10,61</b>	<b>44,135</b>	<b>426</b>	
Второй завтрак	Сок Яблочный	180	0,9		18,18	76	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	
Обед	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Суп овсяный на мясном бульоне	250	5	3,2	13,38	126,95	40
	Рагу из овощей с мясом	200	21,71	16,55	15,02	196	
	Напиток лимонный	180	0	0	20,3	81	10 012
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,09	96	1
<b>Итого за обед</b>		<b>735</b>	<b>29,53</b>	<b>20,35</b>	<b>69,29</b>	<b>508,35</b>	
Полдник	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	92	401
	Калач	50	3,75	1,45	25,7	131	125
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>9,37</b>	<b>6,35</b>	<b>42,7</b>	<b>267</b>	
Ужин	Гренки с сыром	100	15,85	16,04	59,93	447,4	143
	Кисель ягодный	200	0,09	0,04	26,14	105,2	10 015
<b>Итого за ужин</b>		<b>300</b>	<b>15,94</b>	<b>16,08</b>	<b>86,07</b>	<b>552,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2065</b>	<b>66,15</b>	<b>53,39</b>	<b>260,375</b>	<b>1829,95</b>	

**День 10-й**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							3
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	200/5	6,21	5,28	27,9	184	168
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>22,5</b>	<b>14,4</b>	<b>48,6</b>	<b>425,9</b>	
Второй завтрак	Сок вишневый	180	0,54	0,36	29,34	123	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>123</b>	
Обед	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Борщ на м/к со сметаной	250/10	1,81	4,94	12,74	125,5	57
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	200/10	14,12	9,04	20,26	219	298
	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,09	96	1
<b>Итого за обед</b>		<b>775</b>	<b>26,11</b>	<b>23,69</b>	<b>80,75</b>	<b>638</b>	
Полдник	Бананы	120	1,5	0,5	21	114	368
	Бутерброд с джемом	60/16	4,64	0,48	40,16	184	2
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
<b>Итого за полдник</b>		<b>376</b>	<b>6,14</b>	<b>0,98</b>	<b>61,26</b>	<b>299</b>	
Ужин	Запеканка из творога	150	26,31	18,09	25,74	372	237
	Соус молочный сладкий	40	0,77	1,8	5,3	40,6	351
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
<b>Итого за ужин</b>		<b>390</b>	<b>16,72</b>	<b>11,67</b>	<b>75,75</b>	<b>498,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2131</b>	<b>72,01</b>	<b>51,1</b>	<b>295,7</b>	<b>1984,8</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ  
ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат	603332450510203670830559428146817986133868575834
Владелец	Лоскутникова Наталия Сергеевна
Действителен	С 30.03.2022 по 30.03.2023