

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий детским садом
_____ В.Г. Шустрова
« ____ » _____ 2022 г.

**Примерное десятидневное меню МДОУ «Детский сад № 3 р.п. Семибратово»
для детей с 10,5 часовым пребыванием в ДОУ
(возрастная группа – 3 – 7 лет)**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День первый								
Завтрак 1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,26	11,16	40,86	313,2	0,18	№ 62, сб. рец. 2021 г.
	Чай с сахаром	200	0	0	16	64	0	№ 96, сб. рец. 2010 г.
	Печенье, пряники	15	1,1	1,5	10,9	60,7	0	-
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,37	0,08	7,6	34,5	1,5	-
Обед	Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200	4,9	5,5	12,6	122,5	0	№ 8. сб. рец. 2010 г.
	Запеканка картофельная с мясом и сметанным соусом	150/30	12,45	13,35	15,6	252	2,85	№ 66, сб. рец. 2010 г.
			0,54	2,97	1,5	35,4	0,03	№ 85, сб. рец. 2010 г.
	Кисель их ягод свежих, плодов.	180	0,18	0	26,46	108	2,16	№ 92, сб. рец. 2010 г.
Хлеб ржаной	38	2,43	0,46	12,3	64,1	0	-	
Полдник	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток «Снежок»	180	5,4	4,68	9	102,6	2,52	№ 102, сб. рец. 2010 г.
		180	4,86	4,5	19,4	142	1,6	№ 103, сб. рец. 2010 г.
	Сдоба обыкновенная	75	6,1	3,6	36,6	220,5	0	№ 104, сб. рец. 2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	-
Итого за первый день:		1353	46,03/ 45,49	43,5/ 43,32	204,22/ 214,62	1448,5 (с молоком) 1487,9 (со «Снежком»)	9,24/ 8,32	-

День второй

Завтрак 1	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных геркулес с маслом сливочным	180/3	5,04 0	3,6 2,4	19,6 0	131,4 21,7	1,3	№ 84, сб. рец. 2010 г.
	Чай с сахаром, молоком	180	2,7	2,3	18,9	110	1,5	№ 97, сб. рец. 2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	-
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,37	0,08	7,6	94,5	1,5	-
Обед	Борщ с капустой и сметаной на курином бульоне	200/10	2,4 0,3	2 1,5	7,6 0,4	68 15,7	8	№6, сб. рец. 2010 г.
	Рис отварной	120	2,8	3,4	23,3	156	0	№ 73, сб. рец. 2010 г.
	Тефтели из птицы с соусом	70/60	10,3 8,5	18,2 10,4	17,7 13,4	277 195	4 1,6	№62, сб. рец.2010 г.
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,5	0	28,4	117	0,5	№ 91. сб. рец. 2010 г.
	Хлеб ржаной	38	2,43	0,46	12,3	64,1	0	-
Полдник	Запеканка творожная из творога с соусом молочным, сладким или со сгущенным молоком	120/30	20,9 0,6	13 1,5	19 3,8	288 31	0,5 0,1	№ 46, сб. рец.2010 г. № 86, сб. рец. 2010 г.
	Какао с молоком	180	4,9	4	21,2	142	1,8	№ 100, сб. рец. 2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,3	14,7	71	0	-
Итого за второй день:		1506	66,14	63,34	222,5	1851,3	20,8	-

День третий

Завтрак 1	Каша молочная «Дружба», жидкая с маслом сливочным	180/3	5,9 0	3 2,4	30,2 0	173 21,7	1,2 0	№ 38, сб. рец. 2010 г.
	Кофейный напиток на молоке	200	4,3	3,4	23	142	2	№ 98, сб. рец. 2010 г.
	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	№ 1, сб. рец. 2021 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	-
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,37	0,08	7,6	94,5	1,5	-
Обед	Суп картофельный с клецками с мясом	200/15	3,6 4,5	4 3,9	15,4 0	130 52,6	4,6	№ 16, сб. рец. 2021 г.
	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	11,7	127,5	4,6	№ 78, сб. рец. 2010 г.
	Котлеты рыбные любительские	80	10	2,9	5	80	0,8	№ 79, сб. рец. 2021 г.
	Напиток клюквенный	180	0,1	0	17,4	77,6	0	№ 129, сб. рец. 2021 г.
	Хлеб ржаной	38	2,43	0,46	12,3	64,1	0	-
Полдник	Омлет натуральный	120	12	14,4	2,4	180	0,2	№ 43, сб. рец. 2010 г.
	Икра свекольная	30	0,4	1,9	1,68	29,4	1	№ 5, сб. рец. 2010 г.
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6	0	№ 96, сб. рец. 2021 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,3	14,7	71	0	-
Итого за третий день:		1521	51,4	49,94	170,48	1444,9	15,9	-

День четвертый

Завтрак 1	Каша молочная, манная, жидкая, с маслом сливочным	180/3	4,7 0	2,7 2,4	20,9 0	126 21,7	1,2	№ 31, сб. рец. 2010 г.
	Чай с сахаром и молоком	180	2,7	1,3	18,9	110	1,5	№ 97, сб. рец. 2010 г.
	Сыр порционный	15	3,3	4,1	0	51	0,09	№ 2, сб. рец. 2017 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	-	-
Завтрак 2	Сок фруктовый или фрукты	75	0,37	0,08	7,6	34,5	1,5	-
		125	0,6	0,1	12,2	34,5	1,5	-
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком и мясом	200/15	2,4 4,5	2 3,9	10 0	66 52,6	0	№ 11, сб. рец. 2010 г. № 17, сб. рец. 2010 г.
	Каша гречневая, рассыпчатая	130	74	52	32,8	210,6	0	№ 74, сб. рец. 2010 г.
	Оладьи с печени	80	13,7	11,9	9,2	203,2	6,3	№ 61, сб. рец. 2010 г.
	Соус красный, основной	30	0,24	1,1	1,95	18,9	0,3	№ 84, сб. рец. 2010 г.
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,5	0	28,4	117	0,5	№ 91. сб. рец. 2010 г.
	Хлеб ржаной	38	2,43	0,46	12,3	64,1	0	-
Полдник	Вермишель отварная в молоке с маслом сливочным	180/3	5,8 0	3,4 2,4	22,70	149,4 21,7	0,9	№ 60, сб. рец. 2021 г.
	Кофейный напиток на молоке	200	4,3	3,4	23	142	2	№ 98, сб. рец. 2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,3	14,7	71	0	-
Итого за четвертый день:		1569/1619	123,34/ 123,57	91,64/ 91,66	207,05/ 211,65	1528,6	14,29	-

День пятый

Завтрак 1	Каша молочная, рисовая, жидкая с маслом сливочным	180/3	4,5 0	2,7 2,4	25 0	142,2 21,7	1,2	№ 33, сб. рец. 2010 г.
	Какао с молоком	180	4,9	4	21,2	142	1,8	№ 100, сб. рец. 2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	-
	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	№ 1, сб. рец. 2021 г.
Завтрак 2	Сок фруктовый или фрукты	75	0,37	0,08	7,6	34,5	1,5	-
		125	0,6	0,1	12,2	34,5	1,5	-
Обед	Суп картофельный с яйцом и сметаной	200/10	3,6 0,3	3,2 1,5	13 0,4	108 15,7	9,6	№ 15, сб. рец. 2021 г.
	Капуста тушеная	135	2,7	3,6	7,4	94,5	23	№ 82, сб. рец. 2010 г.
	Котлета «Мозаика»	70	9,3	16,3	7,4	217,7	4,4	№ 83, сб. рец. 2017 г.
	Напиток клюквенный	180	0,1	0	17,4	77,6	0	№ 129, сб. рец. 2021 г.
	Хлеб ржаной	38	2,43	0,46	12,3	64,1	0	-
Полдник	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	3,6	6,3	14,3	148,5	4,2	№ 36, сб. рец. 2017 г.
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6	0	№ 96, сб. рец. 2021 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,3	14,7	71	0	-
Итого за пятый день:		1471/1512	36,3/ 36,53	49,34/ 49,36	169,8/ 174,4	1339	45,7	-

День шестой

Завтрак 1	Каша молочная, пшенная, жидкая с маслом сливочным	180/30	5,58 0	3,24 2,4	32,2 0	144 21,7	1,2	№ 32, сб. рец. 2010 г.
	Печенье, пряники	15	1,1	1,5	10,9	60,9	0	-
	Сыр порционный	15	3,3	4,1	0	51	0,09	№ 2, сб. рец. 2017 г.
	Кофейный напиток на молоке	200	4,3	3,4	23	142	2	№ 98, сб. рец. 2010 г.
Завтрак 2	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,5	19,4	142,2	1,6	№103, сб. рец. 2010г.
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	2,8 3,96	2,2 3,1	12,8 0,1	96 45,8	9,6 0,2	№ 8, сб. рец. 2010 г. № 20, сб. рец. 2010 г.
	Голубцы любительские	150	15	24,6	14,25	355,5	18,3	№ 97, сб. рец. 2021 г.
	Соус сметанный	50	0,9	4,95	2,5	59	0,05	№ 85, сб. рец. 2010 г.
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,5	0	28,4	117	0,5	№ 91, сб. рец. 2010 г.
	Хлеб ржаной	38	2,43	0,46	12,3	64,1	0	-
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,4	4,68	9	102,6	2,52	№ 102, сб. рец. 2010 г.
	Ватрушка с повидлом	75	9	5,8	28,9	219,8	0,08	№ 108, сб. рец. 2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,3	14,7	71	0	-
Итого за шестой день:		1516	61,33	65,23	208,45	1692,6	36,14	-

День седьмой

Завтрак 1	Каша молочная, пшеничная, жидкая с маслом сливочным	180/3	4,9 0	2,7 2,4	20,3 0	124,2 21,7	1,2	№ 35, сб. рец. 2010 г.
	Какао с молоком	180	4,9	4	21,2	142	1,8	№ 100, сб. рец. 2010 г.
	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	№ 1, сб. рец. 2021 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	-
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,37	0,08	7,6	94,5	1,5	-
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,4	3	10,2	100	76	№ 19, сб. рец. 2021 г.
	Ёжики мясные	90/90	12,6	11,9	12,2	218,7	2,7	№ 64, сб. рец. 2010 г.
	Икра свекольная	30	0,4	1,9	1,68	29,4	1	№ 5, сб. рец. 2021 г.
	Кисель их ягод свежих, плодов.	180	0,18	0	26,46	108	2,16	№ 92, сб. рец. 2010 г.
	Хлеб ржаной	38	2,43	0,46	12,3	64,1	0	-
Полдник	Суфле творожное	130	19,1	13,9	19,1	282,1	0	№ 74, сб. рец. 2021 г.
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6	0	№ 96, сб. рец. 2021 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,3	14,7	71	0	-
Итого за седьмой день:		1446	54,78	49,014	174,84	1457,2	86,36	-

День восьмой

Завтрак 1	Каша гречневая, рассыпчатая в молоке с маслом сливочным	180/3	77,4 0	3,78 2,4	30,4 0	190,8 21,7	1,2	№ 39, сб. рец. 2010 г.
	Чай с сахаром и молоком	180	2,7	1,3	18,9	110	1,5	№ 97, сб. рец. 2010 г.
	Сыр порционный	15	3,3	4,1	0	51	0,09	№ 2, сб. рец. 2017 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	-
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,37	0,08	7,6	94,5	1,5	-
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом отварным, гренки из пшеничного хлеба	200/15 10	5,2 4,5 1,2	2 3,9 0,5	17,8 0 8,1	104 52,6 41,4	4,8	№ 31, сб. рец. 2017 г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,7	3,6	25,6	159,9	0	№ 75, сб. рец. 2010 г.
	Гуляш из отварной говядины	40/40	11,2	9,9	2,5	142,4	0,6	№ 80, сб. рец. 2017 г.
	Напиток клюквенный с витамином С	180	0,1	0	17,4	67,6	0	№ 129, сб. рец. 2021 г.
	Хлеб ржаной	38	2,43	0,46	12,3	64,1	0	-
Полдник	Рагу овощное	150	3,3	7,2	14,7	144	12,6	№ 96, сб. рец. 2010 г.
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6	0	№ 96, сб. рец. 2021 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,3	14,7	71	0	-
Итого за восьмой день:		1496	120,8	39,72	199	1441,5	22,29	-

День девятый

Завтрак 1	Каша молочная, ячневая с маслом сливочным	180/3	5,0 0	3 2,4	20,3 0	129,6 21,7	1,4	№ 36, сб. рец. 2010 г.
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23	142	1,7	№ 98, сб. рец. 2010 г.
	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	№ 1, сб. рец. 2021 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	-
Завтрак 2	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,7	2,5	10,8	79	0,9	№ 103, сб. рец. 2010 г.
Обед	Щи со свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,4 0,3	2 1,5	7,4 0,4	58 15,7	17,2	№ 7, сб. рец. 2010 г.
	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	11,7	127,5	4,7	№ 78, сб. рец. 2010 г.
	Печень по строгоновски	60/60	15,7	12,7	8,1	211,2	9,7	№ 56, сб. рец. 2010 г.
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,5	0	28,4	117	0,5	№ 91, сб. рец. 2010 г.
	Хлеб ржаной	38	2,43	0,46	12,3	64,1	0	-
Полдник	Рыба запеченная в омлете	120/30	17,9	7,3	4,2	151,2	0,5	№ 70, сб. рец. 2017 г.
	Икра свекольная	30	0,4	1,9	1,68	29,4	1	№ 5, сб. рец. 2010 г.
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6	0	№ 96, сб. рец. 2021 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,3	14,7	71	0	-
Итого за девятый день:		1591	59,43	50,66	172,08	1418,9	37,6	-

День десятый

Завтрак 1	Каша боярская из пшена с изюмом, с маслом сливочным	180/3	7,4 0	24,8 2,4	35,5 4,7	396	1,4	№ 49, сб. рец. 2017 г.
	Какао с молоком	180	4,9	4	21,2	142	1,8	№ 100, сб. рец. 2010 г.
	Сыр порционный	15	3,3	4,1	0	51	0,09	№ 2, сб. рец. 2017 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	-
Завтрак 2	Сок фруктовый или фрукты	75	0,37	0,08	7,6	34,5	1,5	-
		125	0,6	0,1	12,2	34,5	1,5	-
Обед	Свекольник с мясом отварным	200/15	2,8 4,5	3,4 3,9	9 0	90 52,6	1,2	№ 11, сб. рец. 2021 г. № 17, сб. рец. 2010 г.
	Макаронные изделия отварные с овощами	150/15	5,1	6,45	26,9	190,5	2,25	№ 76, сб. рец. 2010 г.
	Котлета мясо-картофельная по-литовски	70	11,1	13	4,6	181,1	3,3	№ 91, сб. рец. 2021 г.
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,5	0	28,4	117	0,5	№ 91, сб. рец. 2010 г.
	Хлеб ржаной	38	2,43	0,46	12,3	64,1	0	-
Полдник	Драчена	100	11,3	13,6	6,5	193	0,1	№ 69, сб. рец. 2021 г.
	Кисель их ягод свежих, плодов.	180	0,18	0	26,46	108	2,16	№92, сб. рец. 2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,3	14,7	71	0	-
Итого за десятый день:		1461/ 1511	58,28/ 58,51	6,69/ 76,71	212,46/ 217,06	1759,7	14,3	-