



УТВЕРЖДАЮ»

заведующий МБДОУ «Детский сад
«Рябинушка» с. Гостицево»

 Дудкина В.В.

Приказ № 78 от 30.08.2023 г.

Примерное 10-ти дневное меню

На осенне - зимний период

для питания детей Муниципального
бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад «Рябинушка»
с. Гостицево Яковлевского
городского округа».

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 1		3-7лет						
Завтрак	Каша гречневая молочная	250	6,21	5,28	27,9	184,0	--	№160
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№392
	Печенье	30	1,6	4,8	12,6	98,6	--	№34
			7,87	10,1	50,49	322,6	0,03	
Завтрак2	Сок фруктовый	160	0,9	--	18,18	76,0	3,6	№399
Обед	Суп рисовый	250	2,34	2,82	16,71	101,0	12,0	№98
	Биточки рыбные	70	11,92	8,8	11,64	173,0	---	№255
	Картофель отв. с маслом	130	4,5	5,84	1,98	198,0	20,96	№128
	Салат (капуста свеж.,)	60	1,1	1,06	3,43	28,0	49,5	№11
	Компот из с/фр.	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	№376
	Хлеб	60	4,95	0,9	25,05	130,5	--	№1
			25,25	19,44	86,57	743,5	82,86	
Уплотнённый полдник	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	--	№213
	Винегрет овощной	180	0,81	3,7	5,06	54,96	6,15	№45
	Коф.напиток с молоком/Хлеб	180/30	2,85 /3,19	2,41 /0,49	14,36 /20,43	91,0 /77,7	1,17/--	№395 /№1
			6,85	6,6	39,85	223,66	7,32	
Итого за первый день			40,87	36,14	195,09	1365,76	93,81	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность(ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 2		3-7лет						
Завтрак	Макароны отв с масл и сахаром	140	5,50	4,57	26,44	168,0	--	№301
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	№393
	Бутерброд с сыром	35/11	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1	№3
			12,07	11,86	54,41	371,25	2,93	
Завтрак2	Яблоки свежие	65	0,26	0,26	6,37	28,6	6,5	№386
Обед	Борщ из св.капусты с карт.	250	1,81	4,91	12,74	102,5	10,28	№57
	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173,0	--	№282
	Каша перловая с маслом	130	3,64	5,37	36,67	210,0	--	№316
	Кисель	200	0,08	--	22,26	89,4	0,07	№383
	Хлеб	60	4,95	0,9	25,05	130,5	--	№1
			22,4	19,98	108,36	705,4	10,35	
Уплотнённый полдник								
	Булочка молочная	80	7,42	1,58	41,7	211,0	0,2	№479
	Кефир	150	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	№401
			12,64	6,08	48,9	301,0	1,46	
Итого за второй день			47,37	38,18	218,04	1406,25	21,24	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен (ккал)	Витами н С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 3		3-7лет						
Завтрак	Каша пшенная молочная	250	5,67	5,28	32,55	200,0	0,02	№164
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№392
	Бутерброд с повидлом	35/20	2,94	4,64	16,38	184,0	---	№2
			8,67	9,94	58,92	424,0	0,05	
Завтрак2	Йогурт	150	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	№401
Обед	Суп картоф.с клёцками	250	2,06	3,1	12,57	86,5	5,75	№91
	Бефстроганов из гов печени(мяса)	140	18,05	14,26	4,58	218,0	0,97	№278
	Макароны отв	120	5,5	4,57	26,44	168,0	--	№317
	Компот из свеж. плодов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	№372
	Хлеб	60	4,95	0,9	25,05	130,5	---	№1
			30,72	22,99	92,52	700,6	8,44	
Уплотнённый полдник	½ яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	---	№213
	Рагу овощное	170	2,29	11,0	14,44	166,0	8,67	№137
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	№371
	Хлеб	20	3,19	0,49	20,43	77,7	---	№1
			11,69	16,98	50,83	382,2	10,1	
Итого за третий день			56,3	54,41	209,83	1598,8	19,13	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.(ккал	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 4		3-7лет						
Завтрак	Каша ячневая молочная	250	6,76	10,41	25,86	224,94	0,9	№311
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	№393
	Бутерброд с маслом	35/5	3,06	9,43	18,27	170,0	--	№8
			9,94	19,86	54,33	435,94	3,73	
Завтрак2	Яблоки свежие	65	0,26	0,26	6,37	28,6	6,5	№386
Обед	Рассольник «Ленинградский»	250	1,99	5,03	16,92	122,0	7,53	№76
	Тефтели мясо-крупяные	110	22,02	6,79	19,95	259,0	18,5	№275
	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,59	6,09	38,64	243,0	---	№313
	Компот из с/фр	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	№376
	Хлеб	60	4,95	0,9	25,05	130,5	---	№1
			37,74	18,68	120,61	830,5	37,35	
Уплотнённый полдник								
	Сырники с маслом и сахаром	140	23,5	11,3	37,2	410,0	---	№231
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	№394
			26,17	13,64	51,51	499,0	1,2	
Итого за четвертый день			74,11	52,44	232,82	1794,04	48,78	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.(ккал	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 5		3-7лет						
Завтрак	Каша манная молочная	250	4,52	4,07	30,57	177,0	---	№162
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	№393
	Бутерброд с сыром	35/11	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1	№3
			11,09	11,36	58,54	380,25	2,93	
Завтрак2	Сок фруктовый	160	0,9	---	18,18	76,0	3,6	№399
Обед	Суп гороховый с сухариками	250	5,49	5,27	16,32	135,0	5,81	№81
	Ленивые голубцы с соусом	200	14,12	9,04	20,26	219,0	20,03	№298
	Компот из св.плодов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	№372
	Хлеб	60	4,95	0,9	25,05	130,5	---	№1
			24,72	15,37	85,51	582,1	27,56	
Уплотнённый полдник								
	Запеканка со св плодами	200	5,5	5,78	44,67	253,0	0,59	№204
	Коф.напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	№395
			8,35	8,19	59,03	344,0	1,76	
Итого за пятый день			45,06	34,92	221,26	1382,35	35,85	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.(ккал	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 6		3-7лет						
Завтрак	Вермишель молочная	250	7,18	6,5	23,54	181,0	1,13	№94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№392
	Вафли	30	0,64	0,56	16,02	55,0	---	№34
			7,88	7,08	49,55	276,0	1,16	
Завтрак 2	Сок фруктовый	160	0,9	---	18,18	76,0	3,6	№399
Обед	Суп «Крестьянский»	250	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4	№85
	Тефтели рыбные	110	27,12	7,78	6,45	206,5	0,05	№104
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	119,0	15,74	№321
	Салат	60	1,1	1,06	3,43	28,0	49,5	№11
	Компот из с/фр	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	№376
	Хлеб	60	4,95	0,9	25,05	130,5	---	№1
			38,57	21,65	95,83	737,58	84,09	
Уплотнённый полдник	Омлет	95	9,28	18,03	1,86	193,0	0,18	№215
	Икра кабачковая	80	0,45	2,47	1,88	31,64	8,1	№11
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	№397
	Хлеб	30	3,19	0,49	20,43	77,7	---	№1
			16,59	24,18	39,99	409,34	9,71	
Итого за шестой день			63,94	52,91	203,55	1498,92	98,56	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.(ккал	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 7		3-7 лет						
Завтрак	Каша гречневая с масл и сахаром	140	8,59	6,09	38,64	243,0	---	№314
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	№393
	Бутерброд с сыром	35/11	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1	№3
			15,16	13,38	66,61	446,25	2,93	
Завтрак2	Яблоки свежие	65	0,26	0,26	6,37	28,6	6,5	№386
Обед	Свекольник	250	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35	№235
	Жаркое «по-домашнему»	175	21,42	5,49	19,04	211,03	7,47	№276
	Салат из капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	№20
	Компот из св. плодов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	№372
	Хлеб	60	4,95	0,9	25,05	130,5	---	№1
			29,29	16,52	83,43	595,69	41,01	
Уплотнённый полдник								
	Пирожки с повидлом	80	5,4	22,0	50,0	265,0	---	№3
	Кефир	150	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	№401
			10,62	26,5	57,2	355,0	1,26	
Итого за седьмой день			55,33	56,66	213,61	1425,54	51,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.(ккал	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 8		3-7 лет						
Завтрак	Каша рисовая молочная	250	3,09	4,07	32,09	177,0	---	№165
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№392
	Бутерброд с маслом	30/5	1,84	5,66	11,0	102,0	---	№8
			4,99	9,75	53,08	319,0	0,03	
Завтрак2	Йогурт	150	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	№401
Обед	Суп картофельный с сухариками	250	5,49	5,27	16,32	135,0	5,81	№86
	Биточки из гов сердца	80	11,52	7,72	7,62	146,7	0,17	№289
	Макароны отв с маслом	130	5,5	4,57	26,44	168,0	---	№317
	Кисель	200	0,08	---	22,26	89,4	0,07	№383
	Хлеб	60	4,95	0,9	25,05	130,5	---	№1
			27,54	18,46	97,69	669,6	6,05	
Уплотнённый полдник	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	---	№213
	Овощи тушеные	160	4,0	5,4	15,6	134,4	9,0	№64
	Коф напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	№395
	Хлеб	30	3,19	0,49	20,43	77,7	---	№1
			15,12	12,9	50,67	366,1	10,17	
Итого за восьмой день								

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.(ккал	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 9		3-7 лет						
Завтрак	Каша пшенная молочная	250	5,67	5,28	32,55	200,0	---	№164
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	№393
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,94	4,64	16,38	184,0	---	№2
			8,73	9,94	59,13	425,0	2,83	
Завтрак2	Яблоки свежие	65	0,26	0,26	6,37	28,6	6,5	№386
Обед	Суп гречневый на к/б	250	8,6	8,4	14,33	167,0	9,11	№88
	Куры тушеные с овощами	90	20,03	12,79	---	208,9	1,21	№46
	Капуста тушеная	150	3,98	7,42	18,98	158,0	32,74	№132
	Компот из с/фр	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	№376
	Хлеб	60	4,95	0,9	25,05	130,5	---	№1
			38,0	29,53	86,12	777,4	43,46	
Уплотнённый полдник								
	Ленивые вареники	155	21,89	16,03	22,6	321,0	0,28	№230
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	№394
			24,56	18,37	36,91	410,0	1,48	
Итого за девятый день			71,55	58,1	188,53	1641,0	54,27	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.(ккал	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 10		3-7 лет						
Завтрак	Каша ячневая молочная	250	6,76	10,41	25,86	224,94	0,9	№311
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№392
	Бутерброд с сыром	35/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1	№3
			13,27	17,7	53,62	427,19	1,03	
Завтрак2	Сок фруктовый	160	0,9	---	18,18	76,0	3,6	№399
Обед	Щи из св капусты с картофелем	250	1,74	4,88	9,21	85,0	18,45	№67
	Плов с курицей	180	19,33	16,19	33,99	359,0	0,96	№304
	Салат	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	№13
	Компот из св.плодов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	№372
	Хлеб	60	4,95	0,9	25,05	130,5	---	№1
			26,63	25,78	93,55	712,48	26,83	
Уплотнённый полдник								
	Каша пшенная вязкая	200	5,67	6,4	32,51	200,0	---	№182
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	№397
			9,34	9,59	48,33	307,0	1,43	
Итого за десятый день			50,14	53,07	213,68	1522,67	32,89	