



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МДОУ
«Детский сад № 22»
А.В.Вдовенко

Десятидневное меню МДОУ «Детский сад № 22»

День 1: Понедельник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	1/200	7,42	7,26	36,39	143,73	282
	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37	119
	Сыр	1/10	2,32	2,95	0	36,0	7
Итого за Завтрак			11,53	11,44	55,65	372,44	
2 Завтрак							
	Сок фруктовый	1/200	0,8	0,2	15,2	69,0	368
Итого за 2 Завтрак			0,40	0,8	0,2	15,2	69,0
Обед							
	Закуска из зеленого горошка	1/50	1,78	3,11	1,91	50,00	10
	Рассольник на курином бульоне	1/200/3	1,62	3,98	13,92	102,00	76
	Рагу овощное с курицей	1/200	11,90	14,42	18,80	195	302
	Компот из сухофруктов	1/200	0,25	0,21	25,4	104,3	523
	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87,0	123
	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,32	19,68	94,0	122
Итого за Обед			18,64	20,78	93,86	588,29	18,64
Полдник							
	Молоко	1/200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Вафля	1/50	1,40	1,66	38,66	127,00	602
Итого за Полдник			9,34	11,28	47,28	328,62	9,34
Ужин							
	Сырники со сметанно-молочным соусом	1/200/50	34,92	19,67	43,92	260,35	331,351 п
	Чай	1/200	0,2	0	14,00	28,00	943
Итого за ужин			38,16	19,99	77,60	382,35	38,16
Итого за день				78,39	64,84	283,52	1801,00

День 2: Вторник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша ячневая молочная	1/200	7,42	7,26	36,39	143,73	285
	Какао с молоком	1/200	2,85	2,41	14,36	91,00	397
	Хлеб	1/20	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Масло сливочное порциями	1/5	0,03	4,13	0,04	37	119
Итого за Завтрак			7,45	11,29	52,80	360,40	
2 Завтрак							
	Сок Фруктовый	1/200	0,8	0,2	15,2	69,0	532
Итого за 2 Завтрак			0,8	0,2	15,2	69,0	
Обед							
	Закуска из соленого огурца	1/50	0,51	3,07	1,55	36,90	57
	Свекольник на курином бульоне	1/200/3	1,84	3,27	8,14	102,60	145
	Плов с курицей	1/50/160	13,16	13,12	36,43	268,65	416
	Компот из сухофруктов	1/200	0,25	0,21	25,4	104,3	523
	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87,0	123
	Хлеб пшеничный	1/30	3,04	0,32	19,68	94,0	122
Итого за Обед			18,64	20,78	93,86	588,29	
Полдник							
	Молоко	1/200	0,8	0,2	15,2	69,0	384
	Булочка молочная	1/50	4,64	0,99	26,11	112,00	479
Итого за Полдник			10,23	7,37	36,19	232,12	
Ужин							
	Гречка отварная рассыпчатая	1/130	5,23	3,66	23,16	132,00	313
	Чай с сахаром	1/200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Хлеб пшеничный	1/30	3,04	0,32	19,68	94,0	122
	Котлета рыбная	1/70	15,6	2,18	4,2	146	389
Итого за ужин			32,1	19,99	77,60	382,35	
Итого за день			77,1	63,8	281,6	1804,00	

День 3: Среда

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша манная молочная	1/200	3,74	5,32	22	166,5	277
	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37,4	119
Итого за Завтрак			8,90	12,10	50,76	365,40	
2 Завтрак							
	Фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 Завтрак			0,40	0,40	9,80	47	
Обед							
	Закуска из репчатого лука	1/50	0,64	0,10	5,17	24,24	11
	Щи на мясокостном бульоне	1/200	1,3	3,5	7,21	65,00	67
	Котлета мясная	1/70	8,9	6,74	8,97	112,0	282
	Пюре картофельное	1/150	3,06	4,80	20,43	138,00	321
	Компот из сухофруктов	1/200	0,25	0,21	25,4	104,3	523
	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87,0	123
	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,32	19,68	94,0	122
Итого за Обед			21,92	20,96	107,60	705,18	
Полдник							
	Снежок	1/200	5,22	4,50	7,56	92,0	530
	Печенье	1/50	3,75	4,90	37,2	208,50	604
Итого за Полдник			9,34	11,28	47,28	328,62	
Ужин							
	Запеканка из творога	1/200	5,50	4,57	26,44	168,00	317
	Соус молочный	50	5,1	4,6	0,3	63	209
	Чай с лимоном	1/200/5	0,2	0	14,00	28,00	393
Итого за ужин			35,12	19,67	57,92	288,35	
Итого за день			72,38	63,83	285,47	1862,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	1/200	4,65	6,23	24,30	189,00	281
	Какао с молоком	1/200	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Хлеб пшеничный	1/20	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Масло сливочное порциями	1/5	0,03	4,13	0,04	37	119
	Сыр	1/10	2,32	2,95	0	36,0	7
Итого за Завтрак			12,95	16,74	54,92	439,90	
2 Завтрак							
	Сок фруктовый	1/200	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 Завтрак			0,40	0,40	9,80	47	
Обед							
	Суп с клецками на мясокостном бульоне	1/200	2,05	3,45	11,15	96,1	160
	Капуста тушеная с мясом	1/200	22,02	6,79	19,95	259,00	336
	Компот из сухофруктов	1/200	0,25	0,21	25,4	104,3	523
	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87,0	123
	Хлеб пшеничный	1/30	3,04	0,32	19,68	94,0	122
Итого за Обед			32,12	15,22	96,40	736,42	
Полдник							
	Напиток из шиповника	1/200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Булочка дорожная	1/50	3,52	8	29	198	579,558
Итого за Полдник			13,52	13,93	46,13	368,41	
Ужин							
	Омлет натуральный	1/170	14,6	22,12	4,43	263,65	110
	Закуска из припущенной моркови с яблоком	1/50	0,64	0,10	5,17	24,27	38
	Хлеб пшеничный	1/30	3,04	0,32	19,68	94,0	122
	Чай	1/200	0,2	0	14,00	28,00	943
Итого за ужин			18,9	18,09	36,11	409,00	
Итого за день			57,46	64,00	281,3	1881,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	1/200	5,2	5,50	20,54	141,00	93
	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Масло сливочное порциями	1/5	0,03	4,13	0,04	37	119
Итого за Завтрак			8,90	12,10	50,76	365,40	
2 Завтрак							
	Фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 Завтрак			0,40	0,40	9,80	47	
Обед							
	Суп рыбный с пшеном	1/200	2,09	2,04	14,14	94,8	41
	Рыба тушеная с овощами	1/70	8,63	4,54	10,88	90,90	247
	Гороховое пюре	1/130					
	Компот из сухофруктов	1/180	0,56	0,00	27,4	111,8	522
	Хлеб ржаной	1/30	3,30	0,60	16,70	87,0	123
	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94,0	122
Итого за Обед			18,64	20,78	93,86	588,29	
Полдник							
	Молоко	1/200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Зефир	1/50	1,40	1,66	38,66	127,00	
Итого за Полдник			11,40	8,06	55,66	297,00	
Ужин							
	Жаркое по-домашнему с курицей	1/200	12,06	14,42	18,80	195,0	285
	Закуска из соленого огурца	1/50	0,51	3,07	1,55	36,90	57
	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,76	70,5	122
	Чай с лимоном	1/200/10	2,3	0,2	14,76	70,5	393
Итого за ужин			11,23	6,49	52,77	280,29	
Итого за день			68,45	76,3	274,90	1878,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	1/200	7,42	7,26	36,39	143,73	279
	Какао с молоком	1/200	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Хлеб	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37	119
Итого за Завтрак			12,95	16,74	54,92	439,90	
2 Завтрак							
	Сок фруктовый	1/200	0,4	0,4	9,8	47	532
Итого за 2 Завтрак			0,40	0,40	9,80	47	
Обед							
	Закуска из свеклы	1/60	1,72	3,70	4,82	59,50	33
	Суп фасолевый на курином бульоне	1/180	5,49	5,27	16,32	135,00	81
	Биточек куриный	1/70	8,9	6,74	8,97	112,0	31
	Рожки отварные	1/150	5,50	4,57	26,44	168,00	317
	Компот из сухофруктов	1/180	0,56	0,00	27,4	111,8	522
	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87,0	123
	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,32	19,68	94,0	122
Итого за Обед			20,30	20,89	95,06	631,57	
Полдник							
	Кефир	1/200	5,22	4,50	7,56	92,0	530
	Вафля	1/50	1,40	1,66	38,66	127,00	602
Итого за Полдник			2,1	1,9	59,4	214,0	
Ужин							
	Пудинг творожный	1/200	20,46	18,09	22,11	333,0	128
	Чай с молоком	1/200	0,2	0	14,00	28,00	943
	Соус молочный	50	5,1	4,6	0,3	63	209
Итого за ужин			20,66	18,09	36,11	361,00	
Итого за день			64,00	57,46	266	1864	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша Дружба молочная	1/200	5,03	5,50	24,62	168,63	275
	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб	1/20	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37	119
Итого за Завтрак			10,19	12,28	53,78	367,53	
2 Завтрак							
	Сок Фруктовый	1/200	0,8	0,2	15,2	69,0	532
Итого за 2 Завтрак			0,8	0,2	15,2	69,0	
Обед							
	Закуска из зеленого горошка	1/50	1,78	3,11	1,91	50,00	10
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	1/200	2,09	2,04	14,14	94,8	38
	Жаркое по-домашнему с курицей	1/200	11,90	14,42	18,80	195	285
	Компот из сухофруктов	1/200	0,56	0,00	27,4	111,8	522
	Хлеб ржаной	1/40	3,30	0,60	16,70	87,0	123
	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94,0	122
Итого за Обед			20,30	20,89	95,06	631,57	
Полдник							
	Напиток из шиповника	1/200	0,8	0,2	15,2	69,0	398
	Булочка домашняя	1/50	3,6	6,26	27,0	129,0	469
Итого за Полдник			9,23	12,64	37,04	249,12	
Ужин							
	Печень по-строгановски	1/70	5,11	4,95	4,68	49,82	102,11 5а
	Гречка отварная	1/150	5,23	3,66	23,16	132,00	313
	Хлеб пшеничный	1/30	3,04	0,32	19,68	94,0	122
	Чай с лимоном	1/200/6	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за ужин			21,74	17,19	49,43	450,16	
Итого за день			72,38	63,83	245,4 7	1862,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша гречневая молочная	1/200	3,0	5,65	15,88	140,00	64
	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37	119
Итого за Завтрак			10,19	12,28	53,78	367,53	
2 Завтрак							
	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 Завтрак			0,40	0,40	9,80	47	
Обед							
	Огурец солёный	1/50	1,13	4,56	4,09	64,00	6
	Суп рисовый на мясокостном бульоне	1/200	2,09	2,04	14,14	94,8	79
	Капуста тушёная с говядиной	1/200	22,02	6,79	19,95	259,00	276
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,56	0,00	27,4	111,8	522
	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87,0	123
	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,32	19,68	94,0	122
Итого за Обед			32,12	15,22	96,40	736,42	
Полдник							
	Ряженка	1/200	5,22	4,50	7,56	92,0	4
	Печенье	1/50	3,75	4,90	37,2	208,50	604
Итого за Полдник			8,97	9,40	44,76	300,50	
Ужин							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/210/50	26,31	18,09	25,74	196,23	237
	Чай с молоком	1/200	0,12	0,02	10,20	41,00	945
Итого за ужин			35,12	19,67	57,92	288,35	
Итого за день			78,02	63,53	268,44	1824	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом	1/200	3,74	4,57	26,44	168,00	317
	Какао с молоком	1/200	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Хлеб	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37	119
	Сыр	1/10	2,32	2,95	0	36,0	7
Итого за Завтрак			12,06	15,14	50,16	386,08	
2 Завтрак							
	Фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 Завтрак			0,40	0,40	9,80	47	
Обед							
	Борщ со сметаной на мясокостном бульоне со сметаной	1/180/3	1,81	4,91	12,74	102,5	57
	Котлета говяжья	1/70	8,9	6,74	8,97	112,0	282
	Пюре гороховое	1/150	3,06	4,80	20,43	138,00	321
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,56	0,00	27,4	111,8	522
	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87,0	123
	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94,0	122
Итого за Обед			32,12	15,22	96,40	736,42	
Полдник							
	Молоко	1/200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Зефир	1/50	1,40	1,66	38,66	127,00	
Итого за Полдник			11,40	8,06	55,66	297,00	
Ужин							
	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/200	14,18	22,02	4,74	263,1	110
	Закуска из кукурузы	1/60	1,72	3,70	4,82	59,50	12
	Хлеб пшеничный	1/20	3,04	0,32	19,68	94,0	122
	Чай	1/200/6	0,12	0,02	10,20	41,00	945
Итого за ужин			11,23	6,49	52,77	280,29	
Итого за день			68,45	66,66	274,90	1878,61	

День 10: Пятница

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	1/200	5,55	9,03	32,50	200,21	283
	Какао с молоком	1/200	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Хлеб	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37	119
	Сыр	1/10	2,32	2,95	0	36,0	7
Итого за Завтрак			10,19	12,28	53,78	367,53	
2 Завтрак							
	Сок Фруктовый	1/200	0,8	0,2	15,2	69,0	532
Итого за 2 Завтрак			0,8	0,2	15,2	69,0	
Обед							
	Закуска из соленого огурца	1/50	0,51	3,07	1,55	36,90	57
	Суп гороховый на мяскостном бульоне	1/200	5,49	5,27	16,32	135,00	81
	Гуляш из говядины	1/70	18,05	14,26	4,58	109	277
	Гречка отварная	1/150	5,23	3,66	23,16	132,00	313
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,56	0,00	27,4	111,8	522
	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87,0	123
	Хлеб пшеничный	1/30	3,04	0,32	19,68	94,0	122
Итого за Обед			24,65	19,34	110,56	689,34	
Полдник							
	Молоко	1/200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Пирожок печеный с повидлом	1/80	3,52	8	29	198	454
Итого за Полдник			13,52	13,93	46,13	368,41	
Ужин							
	Картофельное пюре	1/150	3,06	4,80	22,16	144,30	321
	Котлета рыбная	1/70	16,3	2,3	4,20	145,8	389
	Хлеб пшеничный	1/20	3,04	0,32	19,68	94,0	122
	Чай с лимоном	1/200/6	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за ужин			23,9	7,42	56,04	480	
Итого за день			59,9	66,53	273	1931	