



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Дети и сад» №6 «Колосок»
Л. Е. Акимовская
Приказ от 09.01.2023 г. №1\19

Примерное десятидневное меню на 2022 год.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша молочная манная Молоко 150 Манка 20 Сахар 5 масло слив. 6	200	6,59	9,34	29,08	232,4	0,9	№ 6
	Какао с молоком Молоко 110 Сахар 8 Какао 2	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№69
	Бутерброд с маслом Масло слив. 10 Хлеб 30	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	№38
Итого			12,71	20,08	59,52	475,4	2,33	
2-й завтрак:	Кисломолочный напиток (снежок)	100	5,4	5	21,6	158	0	№100
Итого			5,4	5	21,6	158	0	
Обед:	Салат из моркови Морковь 61	50	0,63	0,05	5,87	26,42	2,42	№61/1
	Суп картофельный с курой Кура 20 Картофель 120 Морковь 10 Лук 9 Масло раст 3	200	1,84	2,24	13,28	81,04	9,6	№12
	Макаронные изделия отварные с маслом Макароны 45 Масло сл. 3	130	4,82	2,95	23,62	138,29	0	№43
	Котлеты рубленые из птицы Куры 70 Хлеб 15 Молоко 21 Масло слив. 3 Яйцо 8	80	12,07	12,63	12,6	212	0,53	№25
	Соус сметанный Сметана 8 Мука 3	30	0,43	1,5	1,8	22,5	0,01	№65
	Компот из с/ф Сухофрукты 20 Сахар 8	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4	№71
	Хлеб пшеничный и ржаной	20/30	3,56	0,56	19,68	99,25	0	№78,79
	Итого			23,79	19,95	104,65	692,5	12,96
Уплотненный полдник	Печенье	40	3,0	3,9	29,6	166,8	0	-
	Капуста тушеная Капуста 215 Масло р. 5 Морковь 4 Лук 7 томат 9 мука 2	150	3,1	4,85	14,55	112,65	25	№22
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№54
	Чай с сахаром Чай 0,6 Сахар 8	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№75
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	3,69	0,54	21,17	105,8	0,03	№78,79
Итого			14,93	13,91	75,59	488,25	25,06	
Всего за 1-й день		1730	56,83	58,94	261,36	1814,15	40,35	

День 2

Завтрак	Каша молочная пшеничная Пшено 20 Молоко 150 Сахар 5 Масло сл. 6	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	№2
	Чай с молоком Чай 0,6 Молоко 90 Сахар 8	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№93
	Бутерброд с маслом и сыром Хлеб 40 Масло сл.5 Сыр 16	40/20	6,68	8,45	19,39	108	0,11	№39
Итого			16,11	21,21	59,56	421,94		
2-й завтрак:	Сок	100	0,9	0	18,18	82	3,6	№73
Итого			0,9	0	18,18	82		
Обед	Салат из зел гор Горошек зеленый 88 Масло раст 3	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,6	№44
	Суп картофельный с макаронными изделиями Кура 25 Лук 10 Морковь 10 Картофель 80 Масло раст.2 Макароны 8	200	2,16	2,24	13,6	83,84	6,64	№15
	Соус сметанный Сметана 8 Мука 3	30	0,43	1,5	1,8	22,5	0,01	№65
	Голубцы ленивые Капуста 121 Мясо 80 Рис 8 Лук 16 Масло сл.4 Яйцо 8	190	14,12	9,04	20,26	219	15,03	№18
	Компот из с/ф Сухофрукты 20 Сахар 8	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4	№71
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/50	6,46	1	36,02	181,5	0	№78,79
Итого			25,4	16,91	103,23	670		
Уплотненный полдник	Запеканка творожная Творог 113 Манка 11 Яйцо 15 Масло сл.3 Сахар 7 Молоко 27	150	18,8	12,9	20,6	269	0,9	№53
	Сгущенное молоко	15	1,2	1,35	8,1	48,1	0	-
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	
	Кисломолочный напиток (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	0	№100
Итого			28,4	23,15	80,1	641,9		
Всего за 2-й день		1715	70,81	61,27	261,07	1815,84	35,39	

День 3

Завтрак :	Каша молочная рисовая Рис 20 Молоко 150 Сахар 5 масло сл.6	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9	№3
	Коф. напиток Молоко 90 Сахар 8 Кофе 3	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№92
	Бутерброд с маслом Масло слив. 10 Хлеб 30	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	№38
Итого			11,34	19,92	60,3	466,34	2,07	
2-й завтрак:	Кисломолочный напиток (снежок)	100	5,4	5	21,6	158	0	№100
Итого			5,4	5	21,6	158	0	
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком Огурцы 68 Лук 12 Масло р. 2	60	0,5	1,58	30,9	36	3,4	№58
	Суп с мучными клецками Картофель 75 Лук 7 Морковь 7 Масло сл 2 Масло раст 2 Мука 15 Яйцо 10 Кура 25	200	6,08	7,83	16,99	158,8	9,37	№7
	Каша гречневая рассыпчатая Гречка 46 Масло слив 5	150	7,1	5,8	28,6	198	0,9	№80
	Гуляш из отварного мяса Мясо 81 Морковь 19 Лук 17 Масло сл. 5 Томат 6 Мука 6	160	20,63	16,3	5,24	250	1,11	№19
	Компот из с/ф Сухофрукты 20 Сахар 8	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4	№71
	Хлеб пшеничный и ржаной	20/30	3,56	0,56	19,68	99,25	0	№78,79
	Итого			38,31	32,09	129,21	855,05	15,18
Уплотненный полдник:	Фрукт	100	0,80	0,8	19,6	88	20	№101
	Салат из свеклы Свекла 123 Масло р.7	100	1,43	6,15	8,43	94,83	9,6	№63
	Рыба по-польски Рыба 140 Яйцо 24 Молоко 70 Масло сл.4	80	12,3	6,9	3,66	124,8	3	№49
	Чай с сахаром Чай 0,6 Сахар 8	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№75
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	3,69	0,54	21,17	105,8	0	№78,79
Итого			18,28	14,41	62,85	453,43	32,63	
Всего за 3-й день		1960	73,33	71,42	273,96	1932,82	49,88	

День 4

Завтрак	Вермишель молочная Вермишель 20 Молоко 200 Сахар 4 Масло слив. 4	200	7,16	8,22	30,64	217,54	3,12	№82
	Какао с молоком Молоко 110 Сахар 8 Какао 2	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№69
	Бутерброд с маслом Масло слив. 10 Хлеб 30	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	№38
Итого			13,28	18,96	61,08	460,54	4,55	
2-й завтрак:	Кисломолочный напиток (снежок)	100	5,4	5	21,6	158	0	№100
Итого			5,4	5	21,6	158	0	
Обед:	Салат из кваш капусты Капуста 60 Лук 12 Масло раст 4	60	0,98	4,0	3,12	52,75	23,6	
	Суп с рыбными консервами Консервы 40 Картофель 75 Морковь 16 Лук 8 рис 4 масло сл. 2	200	6,88	6,72	11,44	133,84	7,28	№13
	Жаркое по-домашнему Мясо 80 Картофель 175 Лук 13 Масло сл.6 Томат 10	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97	№20
	Кисель Концентрат 24	200	1,36	0	29,02	116,19	0,4	№70
Итого	Хлеб пшеничный и ржаной	30/50	5,67	0,9	31,19	158	0	№78,79
Итого			42,42	19,09	96,72	725,78	40,25	
Уплотненный полдник:	Ленивые вареники Творог 126 Мука 18 Сахар 5 Яйцо 10 масло сл.5	150	22,19	11,13	37,25	337,5	0,29	№40
	Сметанная подлива Сметана 20 Сахар 5	30	0,4	2,6	10,7	64,9	0	
	Чай с молоком Чай 0,6 Молоко 90 Сахар 8	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,25	0	№78
	Фрукт	100	0,80	0,8	19,6	88	20	№101
Итого			27,64	17,07	91,52	626,65	21,49	
Всего за 4-й день		1760	88,74	60,12	188,24	1970,97	66,29	

День 5

Завтрак :	Каша молочная геркулесовая Геркулес 20 Молоко 150 Сахар 5 Масло сл. 6	200	6,66	11	22,64	216,44	0,9	№5
	Коф. напиток Молоко 90 Сахар 8 Кофе 3	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№92
	Бутерброд с маслом и сыром Хлеб 40 Масло сл.5 Сыр 16	40/20	6,68	8,45	19,39	108	0,11	№39
Итого			16,19	21,86	56,39	415,44	2,18	
2-й завтрак:	Сок	100	0,90	0	18,18	82	3,6	№73
Итого			0,9	0	18,18	82	3,6	
Обед:	Салат из капусты Капуста 50 Морковь 7 Кислота лим.0,2 Масло раст. 3	50	0,708	2,57	4,55	44,08	16,42	№59
	Борщ с картофелем на м.б. Свекла 41 Картофель 54 Морковь 8 Лук 8 Томат 3 Масло раст.5 Мясо 20 Сметана 12	200	2,82	5,14	11,97	106,32	3,92	№85
	Плов из мяса птицы Кура 112 Масло сл.8 Морковь 16 Лук 11 Томат 7 рис 46 масло р.3	210	19,6	23,4	47,4	301	1,01	№30/1
	Компот из с/ф Сухофрукты 20 Сахар 8	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4	№71
	Хлеб пшеничный и ржаной	20/30	3,56	0,56	19,68	99,25	0	№78,79
Итого			27,128	31,69	111,4	663,65	21,75	
Уплотнённый полдник:	Булочка домашняя Мука 67 Сахар 4 молоко 25 масло сл. 5 яйцо 10 дрожжи 1,6 масло р.7	100	7,17	9,83	61,3	347,7	0,3	№37
	Салат овощной Картошка 100 Морковь 60 Огурец сол.50 Зеленый горошек 20 Лук 28 Масло р12	200	2,28	12,24	23,4	201,2	0	№8/1
	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№54
	Хлеб пшеничный и ржаной	20/20	2,9	0,488	16,34	82,05	0	№78,79
	Чай с сахаром Чай 0,6 Сахар 8	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№75
Итого			17,49	27,178	111,31	733,95	0,33	
Всего за 5-й день		1840	61,708	80,728	297,28	1895,04	27,86	

День 6

Завтрак :	Каша молочная манная Молоко 150 Манка 20 Сахар 5 масло слив. 6	200	6,59	9,34	29,08	232,4	0,9	№ 6
	Коф. напиток Молоко 90 Сахар 8 Кофе 3	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№92
	Бутерброд с маслом Масло слив. 10 Хлеб 30	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	№38
Итого			11,89	19,3	58,06	459,4	2,07	
2-й завтрак:	Кисломолочный напиток (снежок)	100	5,4	5	21,6	158	0	№100
Итого			5,4	5	21,6	158	0	
Обед:	Суп с мучными клецками Картофель 75 Лук 7 Морковь 7 Масло сл 2 Масло раст 2 Мука 15 Яйцо 10	200	6,08	7,83	16,99	158,8	9,37	№7
	Мясная поджарка с гречневой кашей Мясо 70 Лук 20 томат 5 мука 2 масло раст 3 масло сл. 4 гречка 40	120\30\7 0	19,29	13,55	26,66	339,4	0	№8
	Компот из с/ф Сухофрукты 20 Сахар 8	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4	№71
	Хлеб пшеничный и ржаной	20/30	3,56	0,56	19,68	99,25	0	№78,79
Итого			29,37	21,96	91,13	710,45	9,77	
Уплотнённый полдник:	Печенье	40	3,04	5,24	28,56	172,8	0	
	Макароны с сыром Макароны 52 Масло сл.5 Сыр 22	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	№44
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	3,69	0,54	21,17	105,8	0	№78,79
	Сок	200	0,90	0	18,18	82	3,6	№73
Итого			18,8	16,06	99,69	624,6	3,74	
Всего за 6-й день		1680	65,46	62,32	270,48	1952,45	15,58	

День 7

Завтрак:	Каша молочная гречневая Гречка 20 Молоко 150 Сахар 5 масло сл.6	200	6,98	10,42	25	222,38	0	№ 1
	Коф. напиток Молоко 90 Сахар 8 Кофе 3	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№92
	Бутерброд с маслом Масло слив. 10 Хлеб 30	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	№38
Итого			12,28	20,38	53,98	449,38	1,17	
2-й завтрак:	Молоко кипяченое Молоко 189	180	5,48	4,88	9,07	102,0	0	2,05
Итого			5,48	4,88	9,07	102	0	
Обед:	Салат из кваш капусты Капуста 60 Лук 12 Масло раст 4	60	0,98	4,0	3,12	52,75	23,6	
	Суп с рыбными консервами Консервы 40 Картофель 75 Морковь 16 Лук 8 рис 4 масло сл. 2	200	6,88	6,72	11,44	133,84	7,28	№13
	Птица тушеная с овощами Птица 57 Картофель 129 Морковь 50 Лук 28 Зел горошек 10	230	12,32	3,02	20,88	247,5	9,24	
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/50	7,25	1,1	40,85	205	0	№78,79
	Компот из с/ф Сухофрукты 20 Сахар 8	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4	№71
	Итого			27,87	14,86	104,09	752,09	40,52
Уплотнённый полдник:	Вафля	40	1,0	8,8	18,8	154,2	0	№99
	Сырники Творог 133 Мука 17 Яйцо 6 Масло раст 5 Сахар 5	130	24,30	16,47	14,82	304,2	0,33	№52
	Сметанная подлива Сметана 20 Сахар 5	30	0,4	2,6	10,7	64,9	0,08	№66
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,25	0	№78
	Чай с сахаром Чай 0,6 Сахар 8	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№75
	Итого			27,34	28,09	63,97	610,55	0,44
Всего за 7-й день		1780	72,97	68,21	231,11	1914,02	42,13	

День 8

Завтрак:	Каша молочная пшеничная Пшено 20 Молоко 150 Сахар 5 Масло сл. 6	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	№2
	Какао с молоком Молоко 110 Сахар 8 Какао 2	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№69
	Бутерброд с маслом и сыром Хлеб 40 Масло сл.5 Сыр 16	40/20	6,68	8,45	19,39	108	0,11	№39
Итого			17,11	22,06	61,07	439,94	2,44	
2 завтрак:	Кисломолочный напиток (снежок)	100	5,4	5	21,6	158	0	№100
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
Итого			6,9	6,95	36,5	241,4	0	
	Салат из моркови Морковь 61	50	0,63	0,05	5,87	26,42	2,42	№61/1
	Суп гороховый на м. б. Картофель 53 Горох 17 Лук 9 Морковь 13 Масло раст 4 Говядина 25	200	8,19	3,44	26,65	178,08	4,64	№8
	Плов из мяса говядины Мясо 80 Масло сл.8 Морковь 16 Лук 11 Томат 7 рис 46 масло р.3	210	19,6	23,4	47,4	301	1,01	№30/1
	Кисель Концентрат 24	200	1,36	0	29,02	116,19	0,4	№70
	Хлеб пшеничный и ржаной	20/30	3,56	0,56	19,68	99,25	-	№78,79
Итого			33,34	27,45	128,62	720,94	8,47	
Уплотненный полдник:	Фрукт	100	0,80	0,8	19,6	88	20	№101
	Салат из свеклы Свекла 123 Масло р.7	100	1,43	6,15	8,43	94,83	9,6	№63
	Омлет натуральный Яйцо 60 Молоко 23 Масло сл.9	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	№47
	Хлеб пшеничный и ржаной	20/20	2,9	0,44	16,34	82,05		№78,79
	Чай с сахаром Чай 0,6 Сахар 8	190	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№75
Итого			12,71	20,87	55,87	461,88	0,03	
Всего за 8-й день		1785	70,06	77,33	282,06	1864,16	40,03	

День 9

Завтрак:	Каша молочная геркулесовая Геркулес 20 Молоко 150 Сахар 5 Масло сл. 6	200	6,66	11	22,64	216,44	0,9	№5
	Чай с сахаром Чай 0,6 Сахар 8	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№75
	Бутерброд с маслом Масло слив. 10 Хлеб 40	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	№38
Итого			9,17	18,57	47,25	392,44	0,93	
2завтрак:	Сок	100	0,90	0	18,18	82	3,6	№73
Итого			0,9	0	18,18	82	3,6	
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком Огурцы 68 Лук 12 Масло р. 2	60	0,5	1,58	30,9	36	3,4	№58
	Щи из св. капусты на м.б. Капуста 50 Картофель 32 Морковь 13 Лук 10 Томат 2 Масло раст.4 мясо 25	200	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	№9
	Картофельное пюре Картофель 171 Молоко 24 Масло сл. 7	150	3,07	4,8	20,45	137	18	№23
	Гёfteли рыбные тушеные Рыба 150 Хлеб 13 Молоко 22 Мука 5 Масло р.3 Яйцо 8	80	9,57	3,72	9,68	120	0,12	№34
	Соус сметанный Сметана 8 Мука 3	30	0,43	1,5	1,8	22,5	0,01	№65
	Кисель Концентрат 24	200	1,36	0	29,02	116,19	0,4	№70
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/50	7,25	1,1	40,85	205	0	№78,79
	Итого			23,57	16,61	139,49	704,49	36,7
Уплотненный полдник:	Фрукт	100	0,80	0,8	19,6	88	20	№101
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
	Запеканка рисовая с творогом Творог 30 Рис 36 Яйцо 15 Масло сл.4 Сахар 7 Молоко 27	150	9,10	7,47	49,86	303	0,08	№ 19
	Сметанная подлива Сметана 20 Сахар 5	30	0,4	2,6	10,7	64,9	0,08	№66
	Чай с молоком Чай 0,6 Молоко 90 Сахар 8	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,25	0	№78
Итого			16,05	15,36	119,03	675,55	21,36	
Всего за 9-й день		1830	49,69	50,54	323,95	1854,48	62,59	

День 10

Завтрак:	Каша молочная «Дружба» Рис 10 Пшено 10 Молоко 150 Сахар 5 Масло сл.6	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	№4
	Чай с молоком Чай 0,6 Молоко 90 Сахар 8	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№93
	Бутерброд с маслом Масло слив. 10 Хлеб 30	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	№38
Итого			11,44	20,07	55,27	448,16	2,1	
2-й завтрак:	Кисломолочный напиток (снежок)	100	5,4	5	21,6	158	0	№100
Итого			5,4	5	21,6	158	0	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями Кура 25 Лук 10 Морковь 10 Картофель 80 Масло раст.2 Макаронны 8	200	2,16	2,24	13,6	83,84	6,64	№15
	Капуста тушеная с мясом Капуста 186 Мясо 70 Масло р.7 Морковь 4 Лук 6	200	19,7	15	13,65	269	4,72	№94
	Компот из с/ф Сухофрукты 20 Сахар 8	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4	№71
	Хлеб пшеничный и ржаной	20/30	3,56	0,56	19,68	99	0	№78,79
Итого			25,86	17,82	74,73	564,84	11,76	
Уплотненный полдник:	Фрукт	100	0,80	0,8	19,6	88	20	№101
	Булочка домашняя Мука 67 Сахар 4 молоко 25 масло сл. 5 яйцо 10 дрожжи 1,6 масло р.7	100	7,17	9,83	61,3	347,7	0,3	№37
	Винегрет Картофель 80 Свекла 51 Морковь 38 Огурец сол.40 Лук 35 Масло раст. 12	200	2,7	12,4	16,9	190	20,5	№41
	яйцо Яйцо 40	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№54
	Хлеб пшеничный	30/20	3,69	0,54	21,17	105,8	0	№78,79
	Сок	200	0,90	0	18,18	82	3,6	№73
Итого			20,34	28,17	137,43	876,5	44,4	
Всего за 10-й день		1860	63,04	71,06	289,03	2047,5	58,26	
Итого за весь период		17940	672,638	661,94	2678,54	19061,43	438,33	
Среднее значение за период		1794	67,26	66,19	267,85	1906,14	43,83	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,53	3,47	14,05		2,3	