

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующим МКДОУ

детский сад «Калинка»

\_\_\_\_\_ Е.О.Гуляева

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ**

**МЕНЮ**

**ПО МКДОУ ДЕТСКОМУ САДУ**

**«КАЛИНКА»**

для детей от 3 до 7 лет

(осенний - зимний период)

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. Цен ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>День 1</b>												
Завтрак	Каша рисовая с молоком	200	6	5,8	42,4	248	112,69	0,56	0,06	0,14	0,52	7/4
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52	14/10
	Батон нарез. с маслом и сыром	45/7 15	3,5 3,95	6,9 4,0	21,2 0	163 52,5	2,16 150	0,02 0,11	0 0,01	0,01 0,06	0 0,11	1/13 5/13
2 завтрак 10ч.	Сок	100	-	-	10,5	42	-	0,4	-	-	-	
Обед	Салат из свежей моркови с раст. маслом	50	0,88	5,0	8,25	54,2	11,98	0,32	0,03	0,03	2,21	10/1
	Суп с крупой (пшено) с мясом и сметаной	200	7,03	8,55	16,67	168,2	64,4	1,6	0,13	0,08	13,72	16/2
	Котлета из мяса говядины	80	14,08	9,84	12,0	194	42,4	2,24	0,13	-	0	№339
	Соус красный	50	1,0	1,31	3,1	28,2	6,85	0,33	0,01	-	1,34	№422
	Гороховое пюре	130	3,3	3,8	12,3	118,8	57,7	4,37	0,3	0,09	0	160
	Компот из с/фруктов	200	0,5	0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	85,6	14,0	1,56	0,07	0,03	0	
Полдник	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	29,9	0,56	0,06	0,05	0,1	8/12
	Батон нарезной	20	1,52	0,16	9,84	52,4	240	0,2	0,08	0,3	2,6	215
	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	7,9	0,87	0	-	1	№459
Итого за 1 день		1582	53,13	53,44	191,51	1475,9	866,22	14,56	0,92	0,94	72,28	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. Цен ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>День 2</b>												
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,4	7,4	27,2	202	104,71	1,24	0,14	0,13	0,42	8/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	14/10
	Батон нарезной с маслом сливочным	45/7	3,5	6,9	21,2	163	2,16	0,02	0	0,01	0	1/13
2 завтрак 10ч.	Сок	100	-	-	10,5	42	-	0,4	-	-	-	
Обед	Салат из отв.свеклы с растит. маслом	50	0,7	4,2	3,4	53,3	16,04	0,6	0,01	0,02	1,0	20/1
	Рассольник домашний со сметаной	200	2,0	4,06	7,34	73,8	18,2	0,7	0,06	-	6,6	№101
	Биточки рыбные	80	11	1,6	6,4	84	47,31	0,62	0,07	0,11	0,51	9/7
	Соус красный	50	1,0	1,31	3,1	28,2	6,85	0,33	0,01	0,01	1,34	180
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74	3/3
	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71	7,44	0,18	0	0,01	50,08	9/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	85,6	14,0	1,56	0,07	0,03	0	
Полдник	Пирожки печеные с повидлом	75	4,0	3,38	22,4	136,3	9,25	0,46	0,05	-	0	№535
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	107	240	0,2	0,08	-	2,6	№ 468
Итого за 2 день		1597	43,44	41,43	176,9	1270,2	608,94	7,51	0,64	0,54	73,81	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. Цен ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C	
День 3												
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200	6,5	6,0	31,2	206	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42	15/4
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52	14/10
	Батон нарезной с маслом сливочным	45/7	3,5	6,9	21,2	163	2,16	0,02	0	0,01	0	4/13
	Сыр	15	3,95	4,0	0	52,5	150	0,11	0,01	0,06	0,11	4/13
2 завтрак 10ч.	Сок	100	-	-	10,5	42	-	0,4	-	-	-	
Обед	Икра кабачковая	50	0,9	4,5	3,9	59	20,5	0,4	0,01	-	3,5	№150
	Суп – лапша домашняя со сметаной	200	10,2	4,4	18,9	155,6	16,0	0,41	0,03	-	0,4	№128
			2,1	0,6	10	53,6	5,02	0,14	0,03	-	0	№534
	Рагу из мяса кур	200	19,8	21,8	19,2	354	53,54	2,46	0,14	0,19	9,05	6/8
	Кисель	200	0	0	15,0	60,0	3,4	0,02	0	-	0	№484
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	85,6	14,0	1,56	0,07	0,03	0		
Полдник	Омлет натуральный	120	10,3	15,7	2,6	192	92,3	1,94	0,06	-	0,37	№268
	Батон нарезной	20	1,32	0,24	6,7	42,8	7,0	0,78	0,04	0,02	0	
	Чай «Ягодка»	200	0,1	0	9,2	36	2,02	0,05	0	0	0,8	11/10
Итого за 3 день		1597	64,61	67,52	175,56	1596,1	575,23	10,44	0,56	0,55	15,17	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. Цен ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С	
День 4												
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	200	6,0	5,3	30,7	195	116,18	0,73	0,1	0,13	0,42	14/4
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	12/10
	Батон нарезной с маслом сливочным	45/7	3,5	6,9	21,2	163	2,16	0,02	0	0,01	0	4/13
2 завтрак 10ч.	Сок	100	-	-	10,5	42	-	0,4	-	-	-	
Обед	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы, с реп. луком и сол. огурцом	50	0,8	5,0	4,3	65	11,54	0,42	0,03	0,02	1,64	27/1
	Суп перловый со сметаной	200	7,03	8,55	16,67	168,2	64,4	1,6	0,13	0,08	13,72	16/2
	Суфле из мяса курицы	80	15,8	18,2	3,6	241	58,92	1,36	0,04	0,16	0,36	8/9
	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94	93,29	1,26	0,06	0,07	33,4	8/3
	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71	7,44	0,18	0	0,01	50,08	4/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	85,6	14,0	1,56	0,07	0,03	0	
Полдник	Пудинг из творога запеченный	120	18,1	6,4	24,8	228,8	175,2	1,22	0,1	-	0,24	№285
	Молочный соус	50	1,24	2,4	7,4	55	41,77	0,08	0,01	0,05	0,2	2/11
	Чай	200	0	0	9,1	35	0,26	0,03	0	0	0	10/10
Итого за 4 день		1642	60,31	57,53	184,83	1504,6	638,22	8,93	1,12	0,62	100,32	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. Цен ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C	
День 5												
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42	11/4
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52	14/10
	Батон нарезной с маслом сливочным	45/7	3,5	6,9	21,2	163	2,16	0,02	0	0,01	0	1/13
2 завтрак 10ч.	Фрукт свежий	100	3,0	1,0	42,0	178,0	16	1,2	0,08	0,1	20	
Обед	Салат из отварной свёклы с раст.маслом	50	0,75	3,33	4,6	50,8	20,68	0,28	0,02	0,02	18,7	6/1
	Суп рассольник со сметаной	200	1,8	4,5	12,5	99	71,23	1,38	0,1	0,08	14,37	11/2
	Плов из мяса говядины	200	14,9	14,6	34,6	332	56,86	2,65	0,1	0,14	7,2	5/8
	Компот из с/фруктов	200	0,5	0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	85,6	14,0	1,56	0,07	0,03	0	
Полдник	Печенье	50	4,15	4,4	38,3	208,88	14	0,45	0,05	0,01	0	
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	12/10
Итого за 5 день		1677	52,96	53,89	253,46	1732,88	704,34	10,56	0,62	1,06	88,81	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. Цен ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С	
День 6												
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	180	8,8	6,9	36,5	246	113,42	0,91	0,07	0,06	0,03	43-2/3
	Чай с лимоном	200	0,1/0,3	0/0,1	9,2/9,5	36/40	7,9	0,87	0	-	0,8/1	11/10
	Батон нарезной с маслом сливочным	45/7	3,5	6,9	21,2	163	2,16	0,02	0	0,01	0	1/13
2 завтрак 10ч.	Сок	100	-	-	10,5	42	-	0,4	-	-	-	
	Салат из отварной свёклы с раст.маслом	50	0,7	5,0	4,1	64	16,04	0,61	0,01	0,02	1,0	20/1
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	5,8	6,0	6,8	104	64,4	1,6	0,13	0,08	11,25	6/2
	Котлета из мяса кур	80	14,3	11,7	11,9	211	33,91	1,16	0,06	0,12	33,91	5/9
	Соус красный	50	1,0	1,31	3,1	28,2	6,85	0,33	0,01	0,01	1,34	180
	Гречка отварная	150	8,6	6,8	37,8	250	58	4,71	0,25	0,15	7,2	44/3
	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71	7,44	0,18	0	0,01	50,08	4/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	85,6	14,0	1,56	0,07	0,03	0	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	29,92	0,56	0,6	0,05	0,1	8/12
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	107	240	0,2	0,08	-	2,6	№ 468
Итого за 6 день		1555,7	57,14	54,09	224,36	1635,8	594,04	13,11	1,28	0,54	109,31	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. Цен ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C	
День 7												
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	5,9	25,6	175	114,95	0,52	0,07	0,13	0,53	16/4
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52	14/10
	Батон нарезной с маслом сливочным	45/7	3,5	6,9	21,2	163	2,16	0,02	0	0,01	0	1/13
2 завтрак 10ч.	Сок	100	-	-	10,5	42	-	0,4	-	-	-	
Обед	Салат из отвар. картоф.,моркови, свеклы с репч.луком, солен. огурцом с раст. маслом	50	0,8	5,0	4,3	65	11,54	0,42	0,03	0,02	1,64	29/1
	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	200	4,43	4,75	16,07	121,2	70,72	2,05	0,17	0,09	12,34	17/2
	Биточки рыбные	80	11,0	1,6	6,4	84	47,31	0,62	0,07	0,11	0,51	9/7
	Соус красный	50	1,0	1,31	3,1	28,2	6,85	0,33	0,01	0,01	1,34	180
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	197	8,61	0,55	0,04	0,02	0	45/3
	Компот из с/фруктов	200	0,5	0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	85,6	14,0	1,56	0,07	0,03	0	
Полдник	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	29,9	0,56	0,06	0,05	0,1	8/12
	Гренка с сыром	50	7,7	6,7	28,1	207	126,46	0,69	0,05	0,06	0,04	33/2
	Чай	200	0	0	9,1	35	0,26	0,03	0	0	0	10/10
Итого за 7 день		1612,0	48,67	43,54	207,23	1432,0	559,0	9,17	0,61	0,69	67,18	



## 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. Цен ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C	
День 8												
Завтрак	Каша «Ассорти» (рис, гречка) молочная с маслом	200	5,1	5,9	24,7	172	114,27	0,9	0,07	0,15	0,53	18/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	14/10
	Батон нарезной с маслом сливочным	45/7	3,5	6,9	21,2	163	2,16	0,02	0	0,01	0	1/13
2 завтрак 10ч.	Сок	100	-	-	10,5	42	-	0,4	-	-	-	
Обед	Салат из св.капусты с морк. раст. маслом	50	0,8	3,3	4,9	52,5	23,38	0,33	0,02	0,03	18,78	5/1
	Борщ со сметаной и с мясом	200	6,0	7,7	8,8	129	89,92	1,48	0,07	0,08	19,55	2/2
	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	12,6	3,8	176	13,4	1,81	0,04	0,08	0,36	11/8
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74	3/3
	Соус красный	50	1,0	1,31	3,1	28,2	6,85	0,33	0,01	0,01	1,34	180
	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71	7,44	0,18	0	0,01	50,08	4/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	85,6	14,0	1,56	0,07	0,03	0	
Полдник	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13,0	119	72,97	1,62	0,14	0,12	15,35	19/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,7	42,8	7,0	0,8	0,05	0,02	0	
	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	7,9	0,87	0	-	1	№459
Итого за 8 день		1747,0	46,16	49,73	171,96	1345,1	502,27	11,5	0,62	0,76	118,25	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. Цен ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C	
День 9												
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	200	5,9	6,4	36,2	226,5	117,8	1,2	0,08	-	0	№233
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	12/10
	Батон нарезной с маслом сливочным	45/7	3,5	6,9	21,2	163	2,16	0,02	0	0,01	0	1/13
2 завтрак 10ч.	Сок	100	-	-	10,5	42	-	0,4	-	-	-	
	Салат из отв. картофеля, зел. горошка и раст.маслом	50	1,5	5,6	5,1	77	11,48	0,47	0,04	0,04	3,22	32/1
	Суп картофельный с крупой( геркулес) с мясом и сметаной	200	7,03	8,55	16,67	168,2	64,4	1,6	0,13	0,08	13,72	16/2
	Бигус	180	16,2	11,97	4,68	191,7	75,6	3,01	0,07	-	13,95	№329
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	3,4	0,46	0,01	-	0,6	№486
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	85,6	14,0	1,56	0,07	0,03	0	
Полдник	Запеканка из творога	120	19,1	9,24	18,0	232,8	183,6	0,9	0,1	-	0	№279
	Молочный соус	50	1,24	2,4	7,4	55	41,77	0,08	0,01	0,05	0,2	2/11
	Кисель	200	0	0	15,0	60,0	3,4	0,02	0	-	0	№484
Итого за 9 день		1592,0	58,61	53,04	170,41	1408,8	570,67	9,79	0,52	0,27	31,95	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. Цен ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>День 10</b>												
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	5,3	5,1	27,5	178	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42	5/4
	Кофейный напиток	200	3,0	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	14/10
	Батон нарезной с маслом сливочным	45/7	3,5	6,9	21,2	163	2,16	0,02	0	0,01	0	1/13
2 завтрак 10ч	Фрукт свежий	100	3,0	1,0	42,0	178,0	16	1,2	0,08	0,1	20	
Обед	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	5,5	11,6	0,3	0,01	-	1,25	№149
	Щи из свежей капусты со сметаной и с мясом	200	5,8	6,0	6,8	104	64,4	1,6	0,13	0,08	11,25	6/2
	Птица в соусе томатном	80	7,6	8,9	1,8	117	8,86	0,66	0,02	-	0,5	№367
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	10,4	0,91	0,05	-	0	№256
	Компот из с/фруктов	200	0,5	0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	85,6	14,0	1,56	0,07	0,03	0	
Полдник	Печенье	50	4,15	4,4	38,3	208,88	14	0,45	0,05	0,01	0	
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	12/10
Итого за 10 день		1467,0	41,27	40,59	212,71	1380,1	405,67	7,50	0,51	0,54	84,36	
Итого за весь период		16068,7	526,3	514,8	1968,93	14781,48	6024,6	103,07	7,40	6,51	761,44	
Среднее за период		1606,87	52,63	51,48	196,89	1478,15	602,46	10,31	0,74	0,65	76,14	

