



Утверждаю
Заведующий МКДОУ
«Детский сад №10 «Алёнушка»
Кузнецова М.Д
Приказ № 1/1 от 09.01.2023г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА БЛЮДА И КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3 –Х ДО 7 ЛЕТ
С 12-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

В МУНИЦИПАЛЬНОМ КАЗЕННОМ ДОШКОЛЬНОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «ДЕТСКИЙ САД №10
«АЛЁНУШКА»

г.БАЛЕЙ 2023год.

[illegible]

ВТОРНИК 2

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
	Каша пшениная молочная	200	3,05	5,69	25,25	168,0	19,0	1,17	0,11	0,03	
	Какао на цельном молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,9	4,7	19,32	131,5	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	Итого	445									
2 завтрак	Сок фруктовый	200	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
Обед											
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	2,82	6,04	9,77	96,87	97,18	0,77	0,01	0,05	-
	Щи со сметаной, мясом	200	5,24	7,89	9,12	94,75	43,33	0,8	0,06	0,05	-
	Котлета мясная	80	7,95	15,0	9,11	166,1	10,6	0,89	0,05	0,08	-
	Макаронные изделия отварные	180	4,22	5,42	36,45	185,34	4,86	1,11	0,06	0,03	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	Компот из сухофруктов	200	0,41	0,02	24,92	101,2	28,64	1,12	-	-	0,36
	Итого	730									
Полдник											
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	-
	Калач дрожжевой	50	1,82	3,13	13,48	89,0	4,90	0,32	0,03	0,02	-
	Итого	250									
Ужин											
	Суп молочный рисовый	250	7,49	5,48	18,57	223,8	161,9	0,54	0,10	0,20	-
	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	9,76	40,0	5,00	0,44	-	0,01	-
	Хлеб пшеничный с сыром	30/5	4,32	1,88	19,32	112,2	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	Итого	485									-
	Всего за день		49,84	61,91	268,52	1800,76					

СРЕДА 3

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак											
	Запеканка творожная	150	22,2	10,2	33,0	274,5	66,9	1,2	0,06	0,2	3,5
	Сладкий сметанный соус	50	1,04	8,3	9,7	96,16	4,3	0,55	1,0	3,05	0,15
	Чай	200	0.02	0,64	-	2,0	113,9	0,37	0,04	0,14	-
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	450									
2 завтрак	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,0	92,0	8,00	0,60	0,40	0,50	10,0
Обед											
	Винегрет с маслом	60	1,18	6,08	4,6	75,65	15,81	0,49	0,05	0,04	6,0
	Суп с клёцками	200	2,06	3,36	12,14	96,5	22,78	0,68	0,08	0,05	-
	Гуляш из говядины	70	14,42	13,41	3,96	179,0	29,2	1,15	0,04	0,11	-
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	129,25	36,98	1,01	0,1	0,11	-
	Напиток из шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79,0	19,2	0,57	0,01	0,05	30,0
	Хлеб пшеничный	30	3,30	0,60	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	710									
Полдник											
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	-
	Вафли	50	0,64	0,56	16,02	81,4	34,20	0,24	0,02	0,02	-
	Итого	250									
Ужин											
	Каша манная молочная	210	2,40	3,96	27,83	171,0	8,6	0,36	0,03	0,02	-
	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	9,76	40,0	5,00	0,44	-	0,01	-
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/10	2,94	0,40	25,82	119,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Итого	450									
			61,46	56,05	250,65	1698,46					

ЧЕТВЕРГ 4

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
	Каша рисовая молочная	200	3,30	4,41	29,15	169,5	8,35	0,69	0,06	0,02	-
	Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/5	2,9	4,7	19,32	131,5	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	Итого	445									
2 завтрак	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,0	92,0	8,00	0,60	0,40	0,50	10,0
Обед											
	Помидор свежий	50	0,3	0,1	2,1	9,95	7,0	0,45	0,03	0,02	12,5
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,02	7,63	15,93	148,68	21,63	1,27	0,10	0,15	-
	Капуста тушеная с мясом	150/60	18.2	13.5	34.53	318.53	83,18	1,21	0,04	0,06	38
	Компот из сухофруктов	200	0,41	0,02	24,92	101,2	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб пшеничный	30	3,30	0,60	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	730									
Полдник											
	Снежок	200	5,48	4,99	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	0,46
	Булка	50	2,69	4,49	15,03	92,0	4,6	0,3	0,03	0,01	-
	Итого	250									
Ужин											
	Салат морковный	60	1,18	3,15	5,88	51,25	15,81	0,49	0,05	0,04	20,52
	Картофель отварной с маслом	200	3,81	5,76	30,68	189,8	14,64	1,16	0,15	0,09	-
	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	9,76	40,0	5,00	0,44	-	0,01	-
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94,0	9,20	0,80 ‘	0,07	0,03	-
	Итого	490									
	Всего за день		54.04	53.5	269.21	1734.41					

ПЯТНИЦА 5

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	Bi	B ₂	C
Завтрак											
	Каша « Дружба» молочная	200/5	6.55	8,33	35.09	241.11	19,0	1,17	0,11	0,03	
	Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,6-
	Хлеб пшеничный с сыром	40/5	2,9	0,40	19,32	94,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Итого	450									
2 завтрак	Сок фруктовый	200	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
Обед											
	Салат из морской капусты	60	0,50	4,29	2,86	51,88	15,81	0,49	0,05	0,04	6,0
	Рассольник со сметаной, курицей	200/10	1,98	8,55	16,93	138,45	24,95	0,93	0,09	0,06	11,0
	Рыба тушеная (минтай) с соусом	80	6.12	4,81	2,2	101,0	24,4	0,56	0,06	0,06	1,12
	Рисовый гарнир	150	3,85	5,37	36,68	181,6	1,37	0,53	0,03	0,02	-
	Компот из сухофруктов	200	0,41	0,02	24,92	101,2	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,7	87,0	17,50	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	730									
Полдник											
	Чай с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Печенье	50	2,69	4,49	15,03	92,0	4,6	0,3	0,03	0,01	-
	Итого	250									-
Ужин											
	Овощи тушеные	220	16,47	19,1	21,18	285,7	40,30	2,03	0,26	0,11	49,0
	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	9,76	40,0	5,00	0,44	-	0,01	-
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2.18	4,50	14.49	70.5	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Итого	450									
	Всего за день		54,41	66,89	270,8	1778,44					

ПОНЕДЕЛЬНИК 6

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
	Каша геркулесовая молочная	200	3,98	4,08	29,94	223,0	16,7	0,62	0,06	0,03	
	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	9,76	40,0	5,00	0,44	-	0,01	-
	Хлеб с маслом сливочным, сыром	40/5/5	4.06	6.18	19,32	149.7	9,2	0,8	0,07	0,03	
	Итого	450									
2 завтрак	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,0	92,0	8,00	0,60	0,40	0,50	10,0
Обед											
	Салат морковный	60	1,18	3,15	5,88	51,25	15,81	0,49	0,05	0,04	20,52
	Борщ со сметаной, курицей	200/10	4,34	5,65	12,74	102,5	44,38	1,19	0,05	0,04	9,8
	Биточки мясные с соусом белым основным	80/50	18.44	14,94	15,01	249.5	19,9	0,57	0,06	0,05	-
	Макаронные изделия отварные	150	3,52	4,52	26,45	168,45	4,86	1,Н	0,06	0,03	-
	Кисель	180	0,1	0,04	24,22	97,56	12,46	0,19	-	-	2,75
	Хлеб пшеничный	40	2.9	0,6	19.32	94,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	785									
Полдник											
	Чай с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Пряник	50	1,95	4.1	34.25	186.5	51,3	0,36	0,03	0,03	-
	Итого	250									
Ужин											
	Рагу овощное	220	10,08	8,64	21,29	90,2	51,9	1,93	0,24	0,14	58,96
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	43,0	12,8	0,32	-	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2.18	0,40	14.49	70.5	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Итого	450									
	Всего за день		58.14	56.07	279.69	1765.16					

ВТОРНИК 7

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	Жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак											
	Омлет натуральный	200	7,52	13,46	1,51	169,5	62,8	1,54	0,05	0,31	-
	Кофейный напиток с молоком	200	3,67	4,5	21,6	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,6-
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/5	2,9	4,7	19,32	131,5	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	Итого	445									
2 завтрак	Сок фруктовый	200	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
Обед											
	Капуста с зеленым горошком, маслом	60	0,89	1,56	2,88	25,08	6,44	0,21	0,03	0,01	-
	Свекольник на мясном бульоне	200/10	1,99	7.34	16,93	127.33	44,28	1,19	0,05	0,04	-
	Котлеты рыбные с соусом белым	80/50	16,48	8.33	14.55	198.5	45,0	0,74	0,09	0,09	-
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,10	0,11	-
	Компот из сухофруктов	200	0,41	0,02	24,92	101,2	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб ржаной	40	2.9	0,6	19.32	94,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	780									
Полдник											
	Снежок	200	5,48	4,99	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	Булка	50	1,82	3,13	13,48	89,0	4,90	0,32	0,03	0,02	-
	Итого	250									
Ужин											
	Суп молочный рисовый	250	5,99	6.12	18,57	223,8	161,9	0,54	0,10	0,20	-
	Напиток из шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79,0	19,2	0,57	0,01	0,05	30,0
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/5	2,94	0,40	25,82	119,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Итого	485									
	Всего за день		56,66	60,2	251,08	1835,16					

СРЕДА 8

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
	Сырники творожные со сладким сметанным соусом	200/5	12.0	9.1	18.0	286.0	8,35	0,69	0,06	0,02	-
	Чай с молоком	200	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	0,04	0,14	
	Хлеб пшеничный	40	2.9	0,6	19.32	94,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	445									
2 завтрак	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,0	92,0	8,00	0,60	0,40	0,50	10,0
Обед											
	Салат овощной	60	0,81	6,08	4,6	75,65	20,13	0,53	0,03	0,03	-
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,6	8,5	14,33	165,3	45,3	1,27	0,1	0,15	-
	Тушеный картофель с мясом	200	10,66	12,29	21,78	212,0	113,9	0,37	0,06	0,14	-
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,2	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб пшеничный	40	2.9	0,6	19.32	94,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	680									
Полдник											
	Чай с молоком	200	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	Вафли	50	0,64	0,56	16,02	81,4	34,2	0,24	0,02	0,02	-
	Итого	250									
Ужин											
	Рожки с кабачковой икрой	220	8,10	7,47	46,89	276,9	75,4	1,20	0,06	0,19	-
	Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,6-
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2.18	4,50	14.49	70.5	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Итого	455	60.57			1941.95					
	Всего за день		56,47	60.62	259.95	1825,45					

ЧЕТВЕРГ 9

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак											
	Каша гречневая	150	7,60	6,09	38,64	143,65	14,82	4,56	0,21	0,1	-
	Молоко	220	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	-
	Хлеб пшеничный с сыром	40/5	2,9	0,40	19,32	94,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Итого	415									
2 завтрак	Сок фруктовый	200	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
Обед											
	Помидор свежий	60	0,36	0,12	2,52	11,94	7,0	0,45	0,03	0,02	12,5
	Суп картофельный с макаронными	200	1,82	4,91	12,74	102,5	44,38	1,19	0,05	0,04	-
	Ленивые голубцы	200	12,13	7,8	12,6	187,4	39,4	0,52	0,07	0,08	
	Соус сметанный с томатом	50	1,5	14,75	3,8	152,9	36,98	1,01	0,10	0,11	-
	Напиток из шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79,0	19,20	0,57	0,01	0,05	30,0
	Хлеб пшеничный	40	2.9	0,6	19.32	94,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	750									
Полдник											
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	50,9	10,0	0,28	-	-	-
	Ватрушка с творогом	50	4,61	2,74	14,59	101,0	25,40	0,46	0,04	0,36	-
	Итого	250									
Ужин											
	Соус молочный	30	0,58	1,36	3,98	30,45	18,81	0,05	0,01	0,02	-
	Манная запеканка	200	8,30	12,7	6,4	234,0	153,8	0,77	0,07	0,27	-
	Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,6-
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/5	2,94	0,40	25,82	119,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Итого	465									
	Всего за день		55,46	60,21	237,28	1709,74					

ПЯТНИЦА 10

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак											
	Каша ячневая молочная	200	5,5	5,94	29,68	194,1	16,7	1,76	0,08	0,03	
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,20
	Хлеб пшеничный с сыром	40/5	2,9	0,40	19,32	94,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Итого	445									
2 завтрак	Сок фруктовый	200	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
Обед											
	Салат «Витаминка»	60	0,85	3,05	5,19	51,54	11,2	0,39	0,6	0,03	-
	Суп гороховый с гречками	200	5,49	5,27	16,32	134,75	38,08	2,03	0,23	0,07	-
	Плов с курицей	200	19,71	20,65	15,02	296,0	42,30	2,09	0,13	0,19	-
	Компот из сухофруктов	200	0,41	0,02	24,92	101,88	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб пшеничный	40	2.9	0,6	19.32	94,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	700									
Полдник											
	Чай с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Печенье	50	2,69	4,49	15,03	92,0	4,6	0,3	0,03	0,01	-
	Итого	250									
Ужин											
	Картофельная запеканка с маслом	250/5	5,81	9,49	19,06	191,1	8,6	0,36	0,03	0,02	-
	Какао на цельном молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Хлеб пшеничный	30	2.18	0,40	14.49	70.5	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Итого	495									
	Всего за день		59.33	59,68	247.93	1722,87					
	За 10 дней		559,99	608,63	2608,26	17744,34					