

Утверждаю _____
Заведующий МКДОУ
«Детский сад №10 «Алёнушка»
Кузнецова М.Д
Приказ № 4 от 08.02.2024г

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 2024год.

ПОНЕДЕЛЬНИК 1

[illegible]

ВТОРНИК 2

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
30	Каша пшеничная молочная	200	3,05	5,69	25,25	168,0	19,0	1,17	0,11	0,03	
117	Какао на цельном молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
5	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 завтра 130	Сок фруктовый	200	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
Обед											
84	Салат из свеклы	60	2,82	6,04	9,77	96,87	97,18	0,77	0,01	0,05	-
56	Щи со сметаной, мясом	200	5,24	7,89	9,12	94,75	43,33	0,8	0,06	0,05	-
282	Котлета мясная	80	7,95	15,0	9,11	166,1	10,6	0,89	0,05	0,08	-
347	Соус белый										
14	Макаронные изделия отварные	180	4,22	5,42	36,45	185,34	4,86	1,11	0,06	0,03	-
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
62	Компот из сухофруктов	200	0,41	0,02	24,92	101,2	28,64	1,12	-	-	0,36
	Итого	730									
Полдник											
394	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	-
49	Калач дрожжевой	50	1,82	3,13	13,48	89,0	4,90	0,32	0,03	0,02	-
	Итого	250									
Ужин											
93	Суп молочный рисовый	250	7,49	5,48	18,57	223,8	161,9	0,54	0,10	0,20	-
74	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	9,76	40,0	5,00	0,44	-	0,01	-
4	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											
79	Запеканка творожная	150	22,2	10,2	33,0	274,5	66,9	1,2	0,06	0,2	3,5
354	Сладкий сметанный соус	50	1,04	8,3	9,7	96,16	4,3	0,55	1,0	3,05	0,15
391	Чай	200	0.02	0,64	-	2,0	113,9	0,37	0,04	0,14	-
1	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	450									
2 завтрак 9	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,0	92,0	8,00	0,60	0,40	0,50	10,0
Обед											
45	Винегрет с маслом	60	1,18	6,08	4,6	75,65	15,81	0,49	0,05	0,04	6,0
89	Суп с клёцками	200	2,06	3,36	12,14	96,5	22,78	0,68	0,08	0,05	-
277	Гуляш из говядины	70	14,42	13,41	3,96	179,0	29,2	1,15	0,04	0,11	-
12	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	129,25	36,98	1,01	0,1	0,11	-
398	Напиток из шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79,0	19,2	0,57	0,01	0,05	30,0
1	Хлеб пшеничный	30	3,30	0,60	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	710									
Полдник											
394	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	-
50	Вафли	50	0,64	0,56	16,02	81,4	34,20	0,24	0,02	0,02	-
	Итого	250									
Ужин											
59	Каша манная молочная	210	2,40	3,96	27,83	171,0	8,6	0,36	0,03	0,02	-
74	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	9,76	40,0	5,00	0,44	-	0,01	-
2	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	В ₁	В ₂	С
Завтрак											
31	Каша рисовая молочная	200	3,30	4,41	29,15	169,5	8,35	0,69	0,06	0,02	-
117	Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
5	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 9	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,0	92,0	8,00	0,60	0,40	0,50	10,0
Обед											
85	Помидор свежий	50	0,3	0,1	2,1	9,95	7,0	0,45	0,03	0,02	12,5
90	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
62	Компот из сухофруктов	200	0,41	0,02	24,92	101,2	28,64	1,12	-	-	0,36
1	Хлеб пшеничный	30	3,30	0,60	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	730									
Полдник											
251	Снежок	200	5,48	4,99	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	0,46
49	Булка	50	2,69	4,49	15,03	92,0	4,6	0,3	0,03	0,01	-
	Итого	250									
Ужин											
83	Салат морковный	60	1,18	3,15	5,88	51,25	15,81	0,49	0,05	0,04	20,52
54	Картофель отварной с маслом	200	3,81	5,76	30,68	189,8	14,64	1,16	0,15	0,09	-
74	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	9,76	40,0	5,00	0,44	-	0,01	-
1	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	В ₁	В ₂	С
Завтрак											
54	Каша « Дружба» молочная	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	19,0	1,17	0,11	0,03	
117	Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,6-
4	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											
16	Салат из морской капусты	60	0,50	4,29	2,86	51,88	15,81	0,49	0,05	0,04	6,0
76	Рассольник со сметаной, курицей	200/10	1,98	8,55	16,93	138,45	24,95	0,93	0,09	0,06	11,0
25,347	Рыба тушеная (минтай) с соусом	80	6,12	4,81	2,2	101,0	24,4	0,56	0,06	0,06	1,12
11	Рисовый гарнир	150	3,85	5,37	36,68	181,6	1,37	0,53	0,03	0,02	-
62	Компот из сухофруктов	200	0,41	0,02	24,92	101,2	28,64	1,12	-	-	0,36
8	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,7	87,0	17,50	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	730									
Полдник											
394	Чай с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
42	Печенье	50	2,69	4,49	15,03	92,0	4,6	0,3	0,03	0,01	-
	Итого	250									-
Ужин											
64	Овощи тушеные	220	16,47	19,1	21,18	285,7	40,30	2,03	0,26	0,11	49,0
74	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	9,76	40,0	5,00	0,44	-	0,01	-
5	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											
58	Каша геркулесовая молочная	200	3,98	4,08	29,94	223,0	16,7	0,62	0,06	0,03	
74	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	9,76	40,0	5,00	0,44	-	0,01	-
3	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 9	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,0	92,0	8,00	0,60	0,40	0,50	10,0
Обед											
83	Салат морковный	60	1,18	3,15	5,88	51,25	15,81	0,49	0,05	0,04	20,52
27	Борщ со сметаной, курицей	200/10	4,34	5,65	12,74	102,5	44,38	1,19	0,05	0,04	9,8
282,347	Биточки мясные с соусом белым основным	80/50	18.44	14,94	15,01	249.5	19,9	0,57	0,06	0,05	-
14	Макаронные изделия отварные	150	3,52	4,52	26,45	168,45	4,86	1,Н	0,06	0,03	-
62	Кисель	180	0,1	0,04	24,22	97,56	12,46	0,19	-	-	2,75
1	Хлеб пшеничный	40	2.9	0,6	19.32	94,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	785									
Полдник											
394	Чай с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
41	Пряник	50	1,95	4.1	34.25	186.5	51,3	0,36	0,03	0,03	-
	Итого	250									
Ужин											
57	Рагу овощное	220	10,08	8,64	21,29	90,2	51,9	1,93	0,24	0,14	58,96
74	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	43,0	12,8	0,32	-	-	-
1	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											
56	Омлет натуральный	200	7,52	13,46	1,51	169,5	62,8	1,54	0,05	0,31	-
66	Кофейный напиток с молоком	200	3,67	4,5	21,6	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,6-
5	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 130	Сок фруктовый	200	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
Обед											
45,10	Капуста с зеленым горошком, маслом	60	0,89	1,56	2,88	25,08	6,44	0,21	0,03	0,01	-
91	Свекольник на мясном бульоне	200/10	1,99	7.34	16,93	127.33	44,28	1,19	0,05	0,04	-
248,347	Котлеты рыбные с соусом белым	80/50	16,48	8.33	14.55	198.5	45,0	0,74	0,09	0,09	-
12	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,10	0,11	-
62	Компот из сухофруктов	200	0,41	0,02	24,92	101,2	28,64	1,12	-	-	0,36
8	Хлеб ржаной	40	2.9	0,6	19.32	94,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	780									
Полдник											
420	Снежок	200	5,48	4,99	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
49	Булка	50	1,82	3,13	13,48	89,0	4,90	0,32	0,03	0,02	-
	Итого	250									
Ужин											
94	Суп молочный рисовый	250	5,99	6.12	18,57	223,8	161,9	0,54	0,10	0,20	-
398	Напиток из шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79,0	19,2	0,57	0,01	0,05	30,0
2	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	В ₁	В ₂	С
Завтрак											
358,354	Сырники творожные со сладким сметанным соусом	200/5	12.0	9.1	18.0	286.0	8,35	0,69	0,06	0,02	-
394	Чай с молоком	200	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	0,04	0,14	
1	Хлеб пшеничный	40	2.9	0,6	19.32	94,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	445									
2 завтрак 9	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,0	92,0	8,00	0,60	0,40	0,50	10,0
Обед											
15	Салат овощной	60	0,81	6,08	4,6	75,65	20,13	0,53	0,03	0,03	-
97	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,6	8,5	14,33	165,3	45,3	1,27	0,1	0,15	-
153	Тушеный картофель с мясом	200	10,66	12,29	21,78	212,0	113,9	0,37	0,06	0,14	-
62	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,2	28,64	1,12	-	-	0,36
1	Хлеб пшеничный	40	2.9	0,6	19.32	94,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	680									
Полдник											
394	Чай с молоком	200	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
50	Вафли	50	0,64	0,56	16,02	81,4	34,2	0,24	0,02	0,02	-
	Итого	250									
Ужин											
14	Рожки с кабачковой икрой	220	8,10	7,47	46,89	276,9	75,4	1,20	0,06	0,19	-
117	Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,6-
5	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2.18	4,50	14.49	70.5	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Итого	455									
	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											
168	Каша гречневая	150	7,60	6,09	38,64	143,65	14,82	4,56	0,21	0,1	-
72	Молоко	220	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	-
4	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											
85	Помидор свежий	60	0,36	0,12	2,52	11,94	7,0	0,45	0,03	0,02	12,5
38	Суп картофельный с макаронными	200	1,82	4,91	12,74	102,5	44,38	1,19	0,05	0,04	-
31	Ленивые голубцы	200	12,13	7,8	12,6	187,4	39,4	0,52	0,07	0,08	
355	Соус сметанный с томатом	50	1,5	14,75	3,8	152,9	36,98	1,01	0,10	0,11	-
398	Напиток из шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79,0	19,20	0,57	0,01	0,05	30,0
1	Хлеб пшеничный	40	2.9	0,6	19.32	94,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	750									
Полдник											
74	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	50,9	10,0	0,28	-	-	-
136	Ватрушка с творогом	50	4,61	2,74	14,59	101,0	25,40	0,46	0,04	0,36	-
	Итого	250									
Ужин											
73	Манная запеканка	220	8,30	12,7	6,4	234,0	153,8	0,77	0,07	0,27	-
117	Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,6-
2	Хлеб пшеничный с повидлом	30/5	2,94	0,40	25,82	119,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Итого	455									
	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	В1	В2	С
Завтрак											
172	Каша ячневая молочная	200	5,5	5,94	29,68	194,1	16,7	1,76	0,08	0,03	
394	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,20
4	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											
79	Салат «Витаминка»	60	0,85	3,05	5,19	51,54	11,2	0,39	0,6	0,03	-
96,104	Суп гороховый с гречками	200	5,49	5,27	16,32	134,75	38,08	2,03	0,23	0,07	-
30	Плов с курицей	200	19,71	20,65	15,02	296,0	42,30	2,09	0,13	0,19	-
62	Компот из сухофруктов	200	0,41	0,02	24,92	101,88	28,64	1,12	-	-	0,36
1	Хлеб пшеничный	40	2.9	0,6	19.32	94,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	700									
Полдник											
394	Чай с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
42	Печенье	50	2,69	4,49	15,03	92,0	4,6	0,3	0,03	0,01	-
	Итого	250									
Ужин											
21	Картофельная запеканка с маслом	250/5	5,81	9,49	19,06	191,1	8,6	0,36	0,03	0,02	-
117	Какао на цельном молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
1	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					

