

Утверждаю _____
Заведующий МКДОУ
«Детский сад №10 «Алёнушка»
Кузнецова М.Д
Приказ № 7/1 от 12.03.2024г

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.

ВТОРНИК 2

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак											
177	Каша « Боярская» молочная с изюмом	200	9,9	10,84	42,86	308,3	19,0	1,17	0,11	0,03	
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	137,0	0,43	0,05	0,17	-
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,9	4,7	19,32	131,5	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	Итого	425									
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,25	0,1	10,1	46,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
Обед											
14	Салат из помидор с маслом	50	0,57	1,6	2,36	39,55	97,18	0,77	0,01	0,05	-
81	Суп гороховый с курицей отварной	200/10	4,1	4,28	12,92	106,6	43,33	0,8	0,06	0,05	-
02025	Гренки	20	2,29	0,86	14,3	74,36	10,6	0,89	0,05	0,08	-
304	Плов с мясом	200	19,33	16,19	33,99	359,0	4,86	1,11	0,06	0,03	-
1	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	28,64	1,12	-	-	0,36
	Итого	710									
Полдник											
394	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89	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											
93	Суп молочный вермишелевый	200	5,99	4,38	14,85	187,04	161,9	0,54	0,10	0,20	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	5,00	0,44	-	0,01	-
3	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	Итого	480									-
	Всего за день		54,34	60,06	248,68	1833,02					

СРЕДА 3

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак											
66	Каша « Дружба»	160	5.06	8.14	21.07	178.53	66,9	1,2	0,06	0,2	3,5
395	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2,68	15.96	101.1	113,9	0,37	0,04	0,14	-
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,30	0,60	16,70	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	405									
2 завтрак	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,0	92,0	8,00	0,60	0,40	0,50	10,0
Обед											
	Огурец свежий	50	1,18	6,08	4,6	75,65	15,81	0,49	0,05	0,04	6,0
86	Суп с домашней лапшой куриный	200	2,06	3,36	12,14	96,5	22,78	0,68	0,08	0,05	-
247	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74,0	29,2	1,15	0,04	0,11	-
321	Пюре картофельное	150	3,4	5.32	20,52	152.5	36,98	1,01	0,1	0,11	-
398	Напиток из шиповника	200	0,67	0,28	20,74	87,78	19,2	0,57	0,01	0,05	30,0
1	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	710									
Полдник											
420	Снежок	200	5,6	5,0	22,0	160,4	113,9	0,37	0,04	0,14	-
	Печенье	50	2,69	4,49	15,03	92,0	34,20	0,24	0,02	0,02	-
	Итого	250									
Ужин											
323	Макароны отварные с маслом	150	3,50	3,2	0,7	128,0	8,6	0,36	0,03	0,02	-
	Икра кабачковая	20	0,24	0,94	1,54	15,6					
397	Чай с сахаром	200	3,67	3,19	15,82	107,0	5,00	0,44	-	0,01	-
3	Хлеб пшеничный с сыром	30/5/15	6,68	8,45	19,39	180,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Итого	420									
			52.21	61.74	220.37	1730.06					

ЧЕТВЕРГ 4

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
168 2	Каша рисовая молочная	200	3,02	3,98	31,3	172,68	8,35	0,69	0,06	0,02	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/5	2,9	4,7	19,32	131,5	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	Итого	425									
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
38	Суп картофельный с макаронными с курицей	200/10	4,02	7,63	15,93	148,68	21,63	1,27	0,10	0,15	-
336,273	Капуста тушеная с мясом отварным	150/60	20,17	7,15	14,49	202,65	83,18	1,21	0,04	0,06	38
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	28,64	1,12	-	-	0,36
1	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	700									
Полдник											
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,51	42,1	226,8	0,19	0,08	0,28	0,46
458	Ватрушка с творогом	50	6,32	10,91	17,84	194,29	4,6	0,3	0,03	0,01	-
	Итого	250									
Ужин											
8,10	Сельдь соленая, салат с зеленым горошком	25/30	5,18	3,75	2,0	62,12	15,81	0,49	0,05	0,04	20,52
318	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,4	2,08	192,58	14,64	1,16	0,15	0,09	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	5,00	0,44	-	0,01	-
1	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Итого	415									
	Всего за день		53,38	56,91	210,7	1734,41					

ПЯТНИЦА 5

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
168 29а	Каша геркулесовая молочная	200/5	5,14	6,08	30,5	197,14	19,0	1,17	0,11	0,03	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,6-
3	Хлеб пшеничный с сыром	30/5/15	6,68	8,45	19,39	180	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Итого	435									
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
Обед											
16	Салат из морской капусты	50	0,42	3,58	2,38	43,23	15,81	0,49	0,05	0,04	6,0
76	Рассольник ленинградский со сметаной,	200/10	1,99	5,11	16,92	121,75	24,95	0,93	0,09	0,06	11,0
277	Гуляш из говядины	100	13,75	10,86	3,49	166,66	24,4	0,56	0,06	0,06	1,12
315	Рисовый гарнир	150	3,65	5,37	36,69	209,7	1,37	0,53	0,03	0,02	-
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	28,64	1,12	-	-	0,36
1	Хлеб пшеничный	30	3,30	0,60	16,7	87,0	17,50	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	740									
Полдник											
394	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Вафли	50	8,0	2,5	43,83	30,0	4,6	0,3	0,03	0,01	-
	Итого	250									-
Ужин											
57	Овощное рагу	200	5,0	6,78	19,26	168,42	40,30	2,03	0,26	0,11	49,0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	5,00	0,44	-	0,01	-
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,18	4,50	14,49	70,5	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Итого	415									
	Всего за день		56,93	58,98	281,23	1661,18					

ПОНЕДЕЛЬНИК 6

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
168 1	Каша пшеничная молочная	200	5,54	5,16	31,76	195,12	16,7	0,62	0,06	0,03	
392	Какао с молоком	180	0,06	0,02	9,46	37,89	5,00	0,44	-	0,01	-
1	Хлеб с маслом сливочным,	30/5	6,68	8,45	19,39	180	9,2	0,8	0,07	0,03	
	Итого	415									
2 завтрак	Сок фруктовый	100	1,50	0,50	21,0	92,0	8,00	0,60	0,40	0,50	10,0
Обед											
13	Салат из свежих огурцов с маслом	50	0,38	3,04	1,19	33,65	15,81	0,49	0,05	0,04	20,52
66	Борщ со сметаной, курицей	250	3,52	5,98	9,78	117,0	44,38	1,19	0,05	0,04	9,8
300	Курица отварная	60	12,66	8,16	-	124,0	19,9	0,57	0,06	0,05	-
347	Соус белый основной	40	0,24	1,4	1,47	19,48					
323	Макароны отварные с маслом	150	3,50	3,2	0,7	128,0	4,86	1,Н	0,06	0,03	-
376	Кисель	180	0,4	0,018	25,24	102,72	12,46	0,19	-	-	2,75
1	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	19,32	102,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	760									
Полдник											
394	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89	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											
	Запеканка рисовая	150	10,08	8,64	21,29	90,2	51,9	1,93	0,24	0,14	58,96
351	Молочный соус на сгущенном молоке	40	15,54	3,61	9,93	101,5					
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	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	400									
	Всего за день		70,16	55,89	244,63	1717,34					

ВТОРНИК 7

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	Жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
216	Омлет натуральный	155	18,1	13,08	2,4	268,0	62,8	1,54	0,05	0,31	-
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,1	137,0	0,43	0,05	0,17	1,6-
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/5	2,9	4,7	19,32	131,5	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	Итого	400									
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
Обед											
45	Винегрет с маслом	50	0,68	3,09	4,22	47,4	6,44	0,21	0,03	0,01	-
37	Суп крестьянский со сметаной, курицей	200/10	1,99	7,34	16,93	127,33	44,28	1,19	0,05	0,04	-
282	Биточки мясные	70	14,42	7,28	12,73	173,68	45,0	0,74	0,09	0,09	-
347	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,1	14,61					
168	Гарнир: Каша гречневая рассыпная	150	8,01	6,77	38,6	253,6	36,98	1,01	0,10	0,11	-
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	28,64	1,12	-	-	0,36
1	Хлеб пшеничный	30	1,83	0,6	10,96	102,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	740									
Полдник											
401	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											
93	Суп молочный	200	5,74	5,2	18,83	145,6	161,9	0,54	0,10	0,20	-
398	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	19,2	0,57	0,01	0,05	30,0
1	Хлеб пшеничный	30	1,83	0,6	10,96	102,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Итого	460									
	Всего за день		67,69	60,88	231,09	1795,82					

СРЕДА 8

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак											
237	Запеканка творожная	130	17,54	10,2	33,0	274,5	8,35	0,69	0,06	0,02	-
354	Сладкий сметанный соус	40	0,6	2	2,42	29,64					
381	Чай	200	0,36	0,09	0,072	2,54	112,0	0,28	0,04	0,14	
1	Хлеб пшеничный	30	1,83	0,60	10,96	102,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	400									
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	50	0,81	6,08	4,6	75,65	20,13	0,53	0,03	0,03	-
87	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	45,3	1,27	0,1	0,15	-
276	Жаркое по домашнему с мясом	200	25,02	4,06	19,96	240,9	113,9	0,37	0,06	0,14	-
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,6	14,62	136,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	690									
Полдник											
394	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89	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											
168 2	Каша рисовая молочная с маслом	200	3,02	3,98	31,3	172,68	75,4	1,20	0,06	0,19	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	137,0	0,43	0,05	0,17	1,6-
2	Хлеб пшеничный с повидлом	30/5/10	2,18	4,50	14,49	70,5	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Итого	425									
	Всего за день		66,3	42,53	233,02	1661,39					

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 ба	Каша манная молочная с маслом	200	4,3	3,88	33,78	187,62	14,82	4,56	0,21	0,1	-
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	226,8	0,19	0,08	0,28	-
3	Хлеб пшеничный с сыром	30/5/10	6,68	8,45	19,39	180	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Итого	425									
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
Обед											
	Помидор свежий	50	0,36	0,12	2,52	11,94	7,0	0,45	0,03	0,02	12,5
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,36	108,0	44,38	1,19	0,05	0,04	-
	Рыба тушеная	70	12,13	7,8	12,6	187,4	39,4	0,52	0,07	0,08	
347	Соус белый основной	40	0,24	1,4	1,47	19,48	36,98	1,01	0,10	0,11	-
315	Рисовый гарнир	150	3,65	5,37	36,69	209,7					
398	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	19,20	0,57	0,01	0,05	30,0
	Хлеб пшеничный	30	1,83	0,6	10,96	102,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	720									
Полдник											
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,51	42,1	10,0	0,28	-	-	-
458	Ватрушка с творогом	50	6,32	10,91	17,84	194,29	25,40	0,46	0,04	0,36	-
	Итого	250									
Ужин											
	Картофельная запеканка с маслом	200	8,30	12,7	6,4	234,0	153,8	0,77	0,07	0,27	-
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,6-
	Хлеб пшеничный	30	1,83	0,6	10,96	102,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Итого	410									
	Всего за день		58,45	61,87	234,38	1899,53					

ПЯТНИЦА 10

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак											
142	Каша пшеничная молочная	200	4,39	4,2	28,30	169,0	16,7	1,76	0,08	0,03	
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,20
2	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,9	4,7	19,32	131,5	9,2	0,80	0,07	0,03	-
	Итого	430									
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
Обед											
33	Салат из свеклы с маслом	50	0,71	3,04	4,18	46,95	11,2	0,39	0,6	0,03	-
80	Суп геркулесовый с курицей	250	2,18	2,84	14,29	91,5	38,08	2,03	0,23	0,07	-
274	Голубцы ленивые	160	21,71	16,55	15,02	296,0	42,30	2,09	0,13	0,19	-
354	Соус сметанный	40	0,56	2,0	2,35	29,64					
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	28,64	1,12	-	-	0,36
1	Хлеб пшеничный	30	1,83	0,6	10,96	102,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Итого	730									
Полдник											
394	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89	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											
213	Яйцо отварное	80	5,08	4,6	0,28	63	8,6	0,36	0,03	0,02	-
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,1	137,0	0,43	0,05	0,17	-
3	Хлеб пшеничный с сыром	30/5/15	6,68	8,45	19,39	180	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Фрукт свежий	100	1,5	0,5	21,0	92,0					
	Итого	430									
	Всего за день		57,37	56,83	229,3	1690,47					
	За 10 дней		614,4	583,3	2398,62	17412,43					