

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
детского сада №  
"Олеся" Романова А.Н.  
2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамин С, (мг)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 1</b>								
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	6,8	6,8	31,4	217		№2
	Батон с сыром	30\5	3,1	4,5	20,8	131,8		№1
	Чай с сахаром	200	0	0	11,9	43		№3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
<b>2-ой завтрак</b>		<b>535</b>						
	Снежок	180	5,04	4,5	18,8	140,4		№11
<b>Обед</b>								
	Суп"Щи"	200	1,73	16,71	8,71	105		№1
	Плов с мясом	220	17	18,3	37	385	4,8	№2
	Компот из свежих яблок	200	0,4	0	22,47	88,41		№12
	Салат из лука	60	0,28	2,8	1,8	26,2	2	№4
	Хлеб	30\30	4,18	0,48	35,02	156,6		№2\3
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>740</b>						
	Омлет	150	1,9	5,4	4,5	74,3	0,65	№16
	Салат из зеленого горошка	40	1,48	2,08	4,2	24,2	4	№6
	Хлеб	30	2,3	0,2	15,1	71		№2
	Печенье	40	4,16	2,08	30,72	150		№6
	Напиток из шиповника	180	0,12	0,5	9,15	50	80	№4
<b>Итого за первый день:</b>		<b>440</b>	<b>48,89</b>	<b>64,75</b>	<b>261,37</b>	<b>1709,91</b>	<b>101,45</b>	
<b>День 2</b>								
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,73	7,7	29,27	208,4	0,12	№7
	Бутерброд	30\5\5	3,48	6,15	15,04	133,4	0,08	№4
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	1	№8
			<b>440</b>					
<b>2-ой завтрак</b>								
	Снежок	180	5,4	4,5	19,8	140	1,26	№11
<b>Обед</b>								



	Снежок	180	4,2	3,75	16,5	117		№11
<b>Обед</b>								
	Суп "Московский"	200	8,48	3,18	22,31	154,5	11,57	№13
	Бигус	220	10	8,2	10,8	280	21	№1
	Компот из свежих яблок	200	0,4		22,47	88,41		№12
	Хлеб	30\30	4,18	0,48	35,02	156,6		№2\3
	Свекла тушеная	60	0,83	3,04	5,75	52,3	5,2	№2
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>740</b>						
	Суфле из рыбы	200	10,3	13,8	7,4	197,1	16,8	№22
	Хлеб	30	2,3	0,2	8,41	71		№2
	Лакомка	35	8,5	7	60	350		№9
	Напиток из шиповника	180	0,12	0,5	9,15	50	80	№4
<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>445</b>	<b>63,67</b>	<b>59,89</b>	<b>279,49</b>	<b>2087,76</b>	<b>151,98</b>	
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба"	200	7,9	12	32,9	278,9	1,12	№4
	Бутерброд	30\5\5	3,48	6,15	15,04	133,4	0,08	№4
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	1	№8
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
		<b>540</b>						
<b>2-ой завтрак</b>								
	Напиток из шиповника	180	0,12	0,5	9,15	50	80	№4
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,19	4,7	20,18	174,1	5,33	№9
	Гуляш	70	6	7,6	2,47	164,8	0,8	№4
	Каша перловая	150	1,2	4	23,3	145		№6
	Компот из свежих яблок	200	0,4		22,47	88,41		№12
	хлеб	30\30	4,18	0,48	35,02	156,6		"2\3
	Салат из моркови	60	0,5	0,04	2,8	162	2	№3
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>740</b>						
	Суп рыбный с консервой"Сайра"	200	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	№6
	Хлеб	30	2,3	0,2	15,1	71		№2
	Печенье	40	4,6	3,57	30,72	150		№6
	Снежок	180	4,2	3,75	16,5	117		№11
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>450</b>	<b>49,07</b>	<b>51,19</b>	<b>274,75</b>	<b>1977,51</b>	<b>112,38</b>	
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	200	5,73	7,75	26,16	196,08	1,2	№5
	Бутерброд	30\5\5	3,48	5,115	15,04	133,4	0,08	№4
	Какао	200	3,1	3,4	15,71	104,05	1,2	"10
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	

<b>2-ой завтрак</b>		<b>540</b>						
	Снежок	180	4,2	3,75	16,5	117		№11
<b>Обед</b>								
	Суп "Гороховый"	200	7,19	4,69	20,18	174,1	5,3	№3
	Лапшевник	190	15,4	9,2	36,4	298,1	2,17	№9
	Молочный соус	30	0,71	4,6	2,79	2,17	0,39	№4
	Компот из сухфруктов	200	0,04		22,47	88,41		№9
	Хлеб	30\30	4,18	0,48	35,02	156,6		№2\3
	Салат из свеклы	60	0,9	2,05	5,45	43,8	6	№5
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>740</b>						
	Вареники ленивые	200	18,57	19,8	30,47	361,1	44,3	№25
	Вафли	40	1,28	1,12	32,04	136,8		№5
	Напиток лимонный	180	0,72		21,6	90	3,6	№5
		<b>420</b>						
<b>Итого за шестой день:</b>			<b>65,83</b>	<b>63,345</b>	<b>289,39</b>	<b>1945,61</b>	<b>74,24</b>	
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,45	13	32,3	281,3	1,12	№14
	Батон с маслом	30\5	3,1	4,5	20,8	131,8		№1
	Чай с сахаром	200			11,98	43		№3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
		<b>535</b>						
<b>2-ой завтрак</b>								
	Снежок	180	5,04	4,5	18,8	140,4		№11
<b>Обед</b>								
	Суп "Харчо"	200	7,18	9,55	32	189,2	16,5	№10
	Катлета	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	№6
	Соус томатный	30	1,23	3	9,77	71	2,2	№2
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	№1
	Компот из сухофруктов	200	0,48		23,8	90	0,4	№1
	Хлеб	30\30	4,18	0,48	35,02	156,6		№2\3
	Салат из капусты	60	0,86	2	2,7	32,9	19	№7
		<b>770</b>						
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Гренки с яйцом	200	7,53	8,15	27,7	241,02	0,25	№19
	Вафли	40	1,28	1,12	32,04	136		№5
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	№8
		<b>420</b>						
<b>Итого за седьмой день:</b>			<b>53,92</b>	<b>61,26</b>	<b>295,93</b>	<b>1930,35</b>	<b>69,23</b>	

<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	7,2	9,3	31,18	244,8	1,5	№11
	Бутерброд	30\5\5	3,48	6,15	15,04	133,4	0,08	№4
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	1	№8
		<b>240</b>						
<b>2-ой завтрак</b>								
	Снежок	180	5,4	4,5	19,8	140	1,26	№11
<b>Обед</b>	<b>Суп "Свекольник"</b>	200	3,43	4,95	7,18	105,3	12,4	№5
	Шницель	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	№6
	соус томатный	30	1,23	3	2,95	71,2	2,2	№2
	Вермишель с маслом	150	4,62	8,47	35,4	212		№7
	Компот из сухофруктов	200	0,48		23,8	90	0,4	№1
	Хлеб	30\30	4,18	0,48	35,02	156,6		№2\3
	Салат из лука	60	0,28	2	1,8	26,2	2	№4
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>770</b>						
	Солянка из сборных овощей	200	2,67	4,82	12,19	104	17,2	№9
	Хлеб	30	2,3	0,2	15,1	71		№2
	Растегаи с повидлом	70	9,81	8,46	51,66	320,8	0,7	№4
	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	0,65	№7
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>580</b>	<b>57,42</b>	<b>63,05</b>	<b>295,38</b>	<b>2006,43</b>	<b>50,2</b>	
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая	200	6,2	9,09	24,58	202,3	0,12	№13
	Бутерброд	30\5\5	3,48	6,15	15,4	133,4	0,08	№4
	Какао	200	3,1	3,4	15,7	104,05	1,2	№10
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
		<b>540</b>						
<b>2-ой завтрак</b>								
	Снежок	180	5,4	4,5	19,8	140	1,26	№11
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с клецками	200	5,16	7,05	18,95	196,8	5,31	№7
	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81	3,17	№3
	Рис отварной	150	3,6	0,4	44,02	251		№8
	Компот из сухофруктов	200	0,48		23,8	90	0,4	№1
	Хлеб	30\30	4,18	0,48	35,2	156,6		№2\3
	Салат из зеленого горошка	60	1,48	2,08	4,2	24,2	4	№6
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>750</b>						
	Кулеш	200	7,28	9,79	39,14	269,4	16,8	№27
	Булочка домашняя	70	4,1	4,92	29,14	177,3	0,16	№1
	Чай с лимоном	180	0,04		12,13	47	2	№6

<b>Итого за девятый день:</b>		<b>450</b>						
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Вермишель молочная	200	4,3	7,3	20,4	163,6	0,11	№17
	Батон с маслом	30\5	3,1	4,5	20,8	131,8		№1
	Чай с сахаром	200			11,98	43		№3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
<b>2-ой завтрак</b>		<b>535</b>						
	Напиток лимонный	180	0,72		21,06	90	3,6	№5
<b>Обед</b>								
	Суп"Волна"	200	6,65	5,41	24,42	191	24,5	№16
	Ежики в томатном соусе	190	22,9	14,8	32,6	355,3	32,5	№13
	Компот их сухофруктов	200	0,48		23,8	90	0,4	№1
	Хлеб	30\30	4,18	0,48	35,02	156,6		№2\3
	Салат из моркови	60	0,5	0,04	2,8	162	2	№3
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>740</b>						
	Картофельное пюре	200	3,05	5,24	18,6	142	17,95	№1
	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1,5	8,1	2,4	№9
	Печенье	40	4,16	2,08	30,72	150		№6
	Снежок	180	4,2	3,57	16,5	117		№11
	Хлеб	30	2,3	0,2	15,1	71		№2
<b>Итого за десятый день:</b>		<b>510</b>						
			<b>59,15</b>	<b>48,72</b>	<b>290,89</b>	<b>1917,57</b>	<b>91,45</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>574,8</b>	<b>602,82</b>	<b>559,79</b>	<b>19413,94</b>	<b>747,88</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>57,48</b>	<b>60,282</b>	<b>55,979</b>	<b>1941,394</b>	<b>74,788</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>								
			3,31%	3,12%	14,20%	100%		

Помощник заведующего по организации питания

Глоба Т.В.