

Утверждаю  
 Заведующий МДОУ  
 "Кормиловский детский сад № 1"  
 Г.М. Корчагина  
 от "20" ноября 2023г.

**Примерное десятидневное меню  
 Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Кормиловский  
 детский сад № 1»**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая вязкая	205	6,3	6,0	32,6	211	31
	Бутерброд с маслом	18/5	2,0	2,3	12,1	78	1
	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	198
	Хлеб	18	1,18	0,15	7,17	35,40	Пром.
Итого за завтрак			14,8	13,85	81,87	511,40	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	100	0,43		14,5	59,57	Пром.
<b>Обед</b>	Свекла отварная	60	0,8	0,1	3,5	17	6
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,4	3,3	15,6	115	42
	Тефтели рыбные	75	10,2	8,7	11,3	165	58
	Картофельное пюре	150	3,5	4,8	14,7	117	104
	Соус	30	0,4	1,4	1,6	20	160
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	205
	Хлеб пшеничный	40	79,24	0,30	14,34	70,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,13	0,30	13,83	67,50	Пром.
Итого за обед			104,07	19,0	116,29	743,30	
<b>Полдник</b>	Плюшка новомосковская	90	6,6	4,7	41,9	238	184
	Чай с сахаром	200			13,6	52	194
Итого за полдник			6,6	4,7	55,5	290,	

Итого за день			125,58	37,55	268,16	1604,27	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200/5	7,1	10,7	37,8	264	30
	Бутерброд с маслом	18/5	2,0	2,3	12,1	78	1
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	201
	Хлеб	18	1,18	0,15	7,17	35,40	Пром.
Итого за завтрак			14,88	19,05	84,47	572,4	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	100	0,43		14,5	59,57	Пром.
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	200	1,7	2,3	11,5	74	41
	Рагу овощное с мясом	175	15,2	16,5	13,1	262	89
	Кисель плодово-ягодный	200			10	119	211
	Хлеб пшеничный	40	79,24	0,30	14,34	70,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,13	0,30	13,83	67,50	Пром.
Итого за обед			14,03	19,40	62,77	593,30	
<b>Полдник</b>	Оладьи с молоком сгущенным	150/30	12,4	11,0	64,6	407	168
	Чай с сахаром	200			13,6	52	194
Итого за полдник			12,4	11,0	78,2	459,	
Итого за день			41,74	49,45	239,94	1684,27	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный пшеничный	200/3	3,5	4,4	14,5	111	45
	Бутерброд с маслом	18/5	2,	2,3	12,1	78	1
	Кофейный напиток на молоке	200	3,	3,1	17,9	109	198
	Хлеб	18	1,18	0,15	7,17	35,40	Пром.
Итого за завтрак			11,68	12,25	63,77	411,40	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	100	0,43		14,5	59,57	Пром.
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,6	3,9	5,8	65	33
	Гуляш	70/50	20,	20,4	3,2	277	15
	Гороховое пюре	150/5	14,6	5,1	33,1	240	29
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	205
	Хлеб пшеничный	40	79,24	0,30	14,34	70,8	Пром
	Хлеб ржаной	30	2,13	0,30	13,83	67,50	Пром.
Итого за			64,73	30,10	111,67	891,30	

обед							
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	155	13,2	19,5	2,2	136	33
	Чай с сахаром	200			13,6	52	194
	Бутерброд с маслом	18/5	1,18	0,15	7,17	35,40	Пром
Итого за полдник			14,38	19,65	60,77	223,40	
Итого за день			94,04	66,45	229,94	1703,27	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,0	8,2	29,3	215	132
	Бутерброд с маслом	18/5	2,0	2,3	12,1	78	1
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	201
	Хлеб	18	0,18	0,15	7,17	35,4	Пром
Итого за завтрак			14,78	16,55	78,97	523,40	
<b>2-ой завтрак</b>	Фрукт	100	1,18	0,15	7,17	35,40	Пром.
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	50	0,50	7,0	7,0	48,	Пром.
	Свекольник со сметаной	200	2,3	5,6	15,1	119	11
	Котлета мясная	100	14,5	16,4	12,9	259	70
	Макаронные изделия отварные	10/5	5,5	4,2	33,3	196	147
	Соус	30	0,4	1,4	1,6	20	160
	Кисель плодово-ягодный	200			10,	119	211
	Хлеб пшеничный	40	24,	0,30	14,34	70,8	Пром
	Хлеб ржаной	30	2,13	0,30	13,83	67,50	Пром
Итого за обед			49,33	35,20	108,07	899,30	
<b>Полдник</b>	Пирог с картофелем	100	6,5	4,0	35,9	208	176
	Чай с сахаром	200			13,6	52	194
Итого за полдник			6,5	4,0	49,5	260	
Итого за день			71,57	55,75	258,74	1772,0	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная молочная	200/5	6,7	9,8	27,1	223	130
	Бутерброд с маслом и сыром	18/5/1 6	7,0	7,1	22,	183	2
	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	198
	Хлеб	18	1,18	0,15	7,17	35,4	Пром.
Итого за			17,88	20,15	74,17	550,40	

завтрак							
<b>2-ой завтрак</b>	Фрукт	100	0,05		11,10	44,65	Пром.
<b>Обед</b>	Огурчик соленый	50	0,90	2,70	4,20	45,	Пром.
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	4,6	9,3	86,0	43
	Плов из говядины	200	16,2	16,3	34,2	351	90
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	205
	Хлеб пшеничный	40	24,	0,30	14,34	70,80	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,13	0,30	13,83	67,50	Пром.
Итого за обед			47,53	24,30	117,27	791,30	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	90	6,30	10,60	48,10	314,	187
	Чай с сахаром	200			13,6	52	194
Итого за полдник			6,30	10,60	61,70	366	
Итого за день			71,86	55,08	259,74	1725,35	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Дружба	200/5	6,2	8,6	32,4	232	134
	Бутерброд с маслом	18/5	2,	2,3	12,1	78	1
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	201
	Хлеб	18	1,18	0,15	7,17	35,4	Пром.
Итого за завтрак			16,4	17,	37,9	462,40	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	100	0,43		14,5	59,57	Пром.
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,5	3,9	9,5	79,	36
	Каша перловая рассыпчатая	150/5	4,2	4,4	26,9	167	124
	Тефтели из говядины с рисом	120	13,2	19,6	14,5	287	79
	Соус	30	0,4	1,4	1,6	20	160
	Кисель плодово-ягодный	200			10,	119	211
	Хлеб пшеничный	40	24	0,3	14,3	70,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,13	0,3	13,8	67,5	Пром.
Итого за обед			45,40	29,90	90,7	810,30	
<b>Полдник</b>	Лепешка сметанная	90	7,0	9,2	45,3	294	183

	Чай с сахаром	200			13,6	52	194
Итого за полдник			7,	9,2	58,90	319,	
Итого за день			70,5	56,3	235,	1733,27	
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия с маслом	150/5	5,5	4,2	33,3	196	147
	Бутерброд с маслом	18/5	2,	2,3	12,1	78	1
	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	198
	Хлеб	18	1,18	0,15	7,17	35,4	Пром
Итого за завтрак			13,68	12,05	82,57	493,40	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	100	0,48		11,10	44,65	Пром
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	50	0,60	4,20	4,20	58,20	Пром.
	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,8	3,9	10,2	83,	65
	Жаркое по домашнему	200	15,	16,3	20,6	291,	68
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,	205
	Хлеб пшеничный	40	24,	0,30	14,34	70,80	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,13	0,30	13,83	67,50	Пром.
Итого за обед			45,93	25,10	104,57	741,50	
<b>Полдник</b>	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	36,4	26,3	48,1	569,	155
	Чай с сахаром	200			13,6	52	194
Итого за полдник			36,4	26,30	61,70	621,	
Итого за день			96,49	63,45	259,94	1900,55	
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	200/5	7,3	9,0	33,7	245,	133
	Бутерброд с маслом	18/5.	2,0	2,3	12,1	78,	1
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	201
	Хлеб	18	1,18	0,15	7,17	35,4	Пром.
Итого за завтрак			16,08	17,35	83,37	553,40	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	100	0,43		14,50	89,57	Пром
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,9	4,1	12,5	95	35
	Котлета рыбная	75	11,2	8,5	9,7	161	56
	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,4	4,4	32,	184	127

	Соус	30	0,4	1,4	1,6	20	160
	Кисель плодово-ягодный	200			10,	119	211
	Хлеб пшеничный	40	24,	0,30	14,34	70,80	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,13	0,30	13,83	67,50	Пром.
Итого за обед			43,03	19,	93,97	717,30	
<b>Полдник</b>	Кондитерское изделие	50	3,60	8,0	33,50	50,	Пром.
	Чай с сахаром	200			13,60	52,	194
Итого за полдник			3,60	8,0	47,10	102,0	
Итого за день			63,14	44,35	238,94	1462,27	
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Драчена	90	11,7	13,1	15,8	229	154
	Бутерброд с маслом	18/5	2,	2,3	12,1	78	Пром.
	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	198
	Хлеб	18	1,18	0,15	7,17	35,4	Пром.
Итого за завтрак			19,88	20,95	65,07	529,40	
<b>2-ой завтрак</b>	Фрукт	100	0,48		11,10	44,65	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,4	3,6	57	17
	Суп картофельный с крупой	200	2,1	2,1	15,5	90	40
	Биточки	100	14,5	16,4	12,9	259	70
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,1	5,8	28,6	198	123
	Соус	30	0,4	1,4	1,6	20	160
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	205
	Хлеб пшеничный	40	24,	0,30	14,34	70,80	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,13	0,30	13,83	67,50	Пром.
Итого за обед			53,43	30,80	131,77	933,30	
<b>Полдник</b>	Кекс Школьный	50	2,50	12,50	35,50	50,	Пром.
	Чай с сахаром	200			13,60	52,	194
Итого за полдник			2,50	12,50	46,10	102,	
Итого за день			76,29	64,25	254,04	1609,35	

**День 10**

<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,4	15,9	121	44
	Бутерброд с маслом и сыром	18/5	7,0	7,1	22,	183	2
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	201
	Хлеб	18	1,18	0,15	7,17	35,4	Пром.
Итого за завтрак			16,18	15,25	63,37	456,40	
<b>2-ой завтрак</b>	Фрукт	100	0,48		11,10	44,65	Пром.
	Салат из квашенной капусты	60	0,9	2,7	4,2	45	4
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбными консервами	200	2,9	3,	6,4	66,1	204
	Птица запеченная	100	18,2	18,4	0,7	241	651
	Картофельное пюре	150	3,5	4,8	14,7	117	104
	Соус	30	0,4	1,4	1,6	20	160
	Кисель плодово-ягодный	200			10,	119,	211
	Хлеб пшеничный	40	24,	0,30	14,34	70,80	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,13	0,30	13,83	67,50	Пром.
Итого за обед			51,63	29,50	64,17	726,40	
<b>Полдник</b>	Блины	150/10	11,2	21,4	49,2	436	164
	Чай с сахаром	200			13,6	52,	194
Итого за полдник			11,2	21,4	62,80	488,	
Итого за день			79,49	66,15	201,44	1715,45	