Утверждаю:
Заведующий МКДОУ «ДС №3»
_____ Больмот О.Н.
приказ № 6/1 от 11.01.2021.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения
Анжеро-Судженского городского округа «Детский сад №3 «Солнышко»
(от 3 года до 7 лет)

Неделя: первая

День: понедельник

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,34	6,96	31,45	203	20
2	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	8
3	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	11,7	66
4	Сыр	20	5,2	5,36	0	70,4	59
Всего за завтрак		420	14,34	12,72	68,03	328,1	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед 1	Суп гороховый с мясом птицы	180	6,5	5,2	22,09	150	33
2	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	5
3	Печень по-строгановски	70	14,4	5,78	3,55	121,5	40
4	Свекла тушеная	120	3,58	6,87	21,49	160,02	55
5	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	6
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	67
Всего за обед		770	31,31	24,71	105,69	750,52	
Полдник 1	Пирожок с овощным фаршем	70	4,51	5,04	28,47	189	61
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1
Всего за полдник		250	5,81	6,34	42,47	281	
Ужин 1	Омлет натуральный с маслом	200	9,01	12,51	2,24	156,25	24
2	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	10
3	Бутерброд с маслом	50	2,3	4,36	14,62	108	11
Всего за ужин		450	12,51	18,17	29,86	354,25	
2 ужин 1	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	14	11,7	66
2	Молоко кипяченое	120	5,8	5	9,6	108	7
Всего за 2 ужин		150	7,8	7,1	23,6	119,7	
Итого за день		2140	71,77	69,04	281,65	1877,01	

Неделя: первая

День: вторник

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак 1	Каша вязкая пшеничная молочная	180	6,44	7,53	25,38	192	43
2	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	1
3	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	11,7	66
4	Яйцо отварное	30	5,1	4,6	0,3	63	37
Всего за завтрак		440	16,64	13,83	64,28	358,7	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед 1	Борщ с капустой свежей с курицей	200	3,52	5,98	9,78	117	3
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	41
3	Гуляш	70	6	9,49	2,47	164,8	23
4	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	67
5	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	6
Всего за обед		670	17,8	20,58	74,65	721,8	
Полдник 1	Выпечка	60	8,38	8,72	26,5	229,84	
2	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	10
Всего за полдник		260	9,98	10,42	49,3	366,84	
Ужин 1	Сырники из творога с молоком сгу	200	11,2	12,69	40,2	498,3	36
2	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	8
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	11,7	66
Всего за ужин		450	15	13,09	76,78	553	
2 ужин 1	печенье	20	2	2,1	14	7,14	
2	Йогурт	130	4,35	4,8	6	88,5	14
Всего за 2 ужин		150	6,35	6,9	20	95,64	
Итого за день		2070	65,77	64,82	297,01	2143,98	

Неделя: первая

День: среда

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак 1	Запеканка из творога со сгущ	180	19,6	16,7	43,1	475,3	15
2	Кисель	200	0	0	18	60	13
3	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	11,7	66
Всего за завтрак		410	23,4	17,1	85,7	547	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед 1	Суп картофельный с клёцками с мясом птицы	200	5,16	7,05	18,95	196,8	39
2	Капуста тушеная с мясом	200	10	8,2	10,8	280	35
4	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	23,8	90	6
5	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	67
Всего за обед		650	18,87	15,85	70,25	653,8	
Полдник 1	Булочка домашняя	60	5,05	9,63	33,52	177,7	48
2	Яблоко	90	0,4	0,4	9,8	47	
3	Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,6	108	7
Всего за полдник		330	11,25	15,03	52,92	332,7	
Ужин 1	Каша вязкая рисовая молочная	200	7,01	12,45	28,39	213	30
2	Бутерброд с маслом	50	2,3	4,36	14,62	108	11
3	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	8
Всего за ужин		450	9,31	16,81	54,99	364	
2 ужин 1	пряник	30	3,8	2,1	24,6	11,7	
2	Молоко кипяченое	120	5,8	5	9,6	108	7
Всего за 2 ужин		150	9,6	5,4	34,2	119,7	
Итого за день		2090	72,43	66,13	310,06	2065,2	

Неделя: первая

День: четверг

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак 1	Каша из овсянных хлопьев	180	6,66	11	22,64	216,44	58
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1
3	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	11,7	66
4	Отварное яйцо	30	5,1	4,6	0,3	63	37
Всего за завтрак		420	16,86	17,3	61,54	383,14	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед 1	Суп - уха	200	5,3	6,5	25,3	150,3	42
2	Запеканка из печени с рисом	150	12,39	4,93	13,67	148,67	56
3	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	28
4	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	6
5	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	67
Всего за обед		650	22,16	13,98	82,56	506,97	
Полдник 1	Выпечка	60	6,83	9,9	29,48	249,18	
2	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	10
Всего за полдник		260	8,03	11,2	42,48	339,18	
Ужин 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	25
2	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	8
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	11,7	66
4	Сыр		5,2		13,8	47	59
Всего за ужин		450	14,85	6,21	70,37	109,7	
2 ужин 1	печенье	30	3,8	0,4	24,6	11,7	
2	Йогурт	120	4,35	4,8	6	88,5	14
Всего за 2 ужин		150	8,15	5,2	30,6	99,7	
Итого за день		2030	70,05	53,89	299,55	1533,69	

Неделя: первая

День: пятница

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак 1	Пудинг из творога с пшеном	200	29,46	19,88	37,86	448	53
2	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	10
3	Хлеб пшеничный	30	2	2,1	14	7,14	66
Всего за завтрак		410	32,66	23,28	64,86	545,14	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед 1	Свекольник с курицей и со сметаной	200	4,22	6,5	13,77	145	44
2	Голубцы ленивые	70	5,75	4,45	4,19	79,63	45
3	Соус сметанный	200	14,62	14,64	18,68	266,42	65
3	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	6
4	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	67
Всего за обед		720	28,37	26,19	77,14	668,05	
Полдник 1	Кондитерские изделия	80	5,06	7	14,62	145	
2	Чай без сахара	180	0	0	0	0	62
Всего за полдник		260	5,06	7	14,62	145	
Ужин 1	Горошница	150	6,3	3,5	18,8	170	49
2	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	19
3	Кисель	200	0	0	18	60	13
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	11,7	66
Всего за ужин		480	17,9	8,25	89,7	312,7	
Итого за день		1970	83,99	64,72	270	1718,89	

Неделя: вторая

День: понедельник

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,5	6,4	21,9	263	41
2	Сыр	20	5,2	5,36	0	70,4	59
3	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	8
4	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	11,7	66
Всего за завтрак		410	13,5	12,16	58,48	388,1	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед 1	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200	6,45	5,16	21,92	148,87	34
2	Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227,27	12
3	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	23,8	90	6
4	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	67
Всего за обед		650	17,68	11,06	77,08	553,14	
Полдник 1	Зефир / пряник	60	0,8	0,1	79,8	32,6	
2	Чай без сахара	200	0	0	0	0	62
		260	0,8	0,1	79,8	32,6	
Ужин 1	Манник со сгущенным молоком	200	5,15	9,86	28,88	186,9	47
2	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	10
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	11,7	66
Всего за ужин		450	10,15	11,56	65,88	288,6	
2 ужин 1	пряник	30	3,8	0,4	24,6	11,7	
2	Молоко кипяченое	120	5,8	5	9,6	108	7
Всего за 2ужин		150	9,6	5,4	34,2	119,7	
Итого за день		2020	51,73	40,28	327,44	1430,14	

Неделя: вторая

День: вторник

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак 1	Каша вязкая молочная пшенная	180	7,01	8,09	28,39	213	32
2	Кисель	180	0	0	18	60	13
3	Хлеб пшеничный	30	2	2,1	14	7,14	66
4	Отварное яйцо	30	5,1	4,6	0,3	63	37
Всего за завтрак		420	14,11	14,79	60,69	343,14	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед 1	Рассольник ленинградский с курицей и со сметаной	200	4,1	7,16	20,93	145	16
2	Рис отварной с овощами	180	4,63	8,4	30,72	254,4	38
3	Рыба тушеная в сметанном соусе	80	12,2	6,5	55,2	138,2	26
4	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	6
5	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	67
Всего за обед		710	24,71	22,66	147,35	714,6	
Полдник 1	Выпечка	50	4,13	2,17	38,22	185,5	
2	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	8
Всего за полдник		250	4,13	2,17	50,2	228,5	
Ужин 1	Ленивые вареники	200	17,34	12,37	27,51	283,85	50
2	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	1
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	11,7	66
Всего за ужин		450	22,44	14,07	66,11	387,55	
2 ужин 1	печенье	30	3,8	0,4	24,6	11,7	
2	Йогурт	120	4,35	4,8	6	88,5	14
Всего за 2 ужин		150	8,15	5,2	30,6	100,2	
Итого за день		2080	73,54	58,89	366,95	1722,99	

Неделя: вторая

День: среда

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	угеводы (г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак 1	Пудинг из творога с рисом	180	29,46	19,88	37,86	448	53
2	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	1
3	Хлеб пшеничный	30	2	2,1	14	7,14	66
Всего за завтрак		410	32,76	23,28	65,86	547,14	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед 1	Суп шахтерский с мясом курицы и со сметаной	200	4,15	6,04	19,67	144	64
2	Картофельное пюре	180	3,05	5,24	18,06	142	5
3	Котлета из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	4
4	Морковная икра	40	5,55	7,47	26,08	192	31
5	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	6
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	67
Всего за обед		740	26,37	27,37	111,47	794,13	
Полдник 1	"Гребешок"из дрожжевого теста	70	5,3	4,75	29,5	183,3	46
2	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	8
Всего за полдник		270	5,3	4,75	41,48	226,3	
Ужин 1	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	21
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,06	7	14,62	145	2
3	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	10
Всего за ужин		450	12,47	15,77	52,71	427	
2 ужин 1	Хлеб пшеничный	30	2	2,1	14	7,14	66
2	Молоко кипяченное	120	5,8	5	9,6	108	7
Всего за 2 ужин		150	7,8	7,1	23,6	115,14	
Итого за день		2020	84,7	78,27	295,12	2157,71	

Неделя: вторая

День: четверг

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак 1	Омлет натуральный с маслом	200	9,01	12,51	2,24	156,25	24
2	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	1
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,4	14,76	11,7	66
Всего за завтрак		430	12,59	14,21	30,7	259,95	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед 1	Суп картофельный смясными фрикадельками	180	6,5	5,3	14,52	191	27
2	Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,34	6,96	31,45	203	20
3	Печень тушеная в сметане	80	15,73	6,34	2,43	125,62	51
4	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	6
5	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	67
Всего за обед		690	31,35	19,2	88,9	696,62	
Полдник 1	Выпечка	70	8,38	8,72	26,5	229,84	
2	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	10
Всего за полдник		270	9,58	10,02	39,5	319,84	
Ужин 1	Каша вязкая молочная"Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201	9
2	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	8
3	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,4	14,76	11,7	66
Всего за ужин		450	8,49	8,13	54,45	255,7	
2 ужин 1	пряник	30	2,28	0,4	14,76	11,7	
2	Йогурт	120	4,35	4,8	6	88,5	14
Всего за 2 ужин		150	8,15	5,2	30,6	100,2	
Итого за день		1990	68,64	56,76	258,45	1680,31	

Неделя: вторая

День: пятница

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	57
2	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	1
3	Хлеб пшеничный	30	2	2,1	14	7,14	66
Всего за завтрак		430	10,28	13,82	53	321,52	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед 1	Суп крестьянский со сметаной	200	2,4	3,19	13	106	60
2	Плов с птицей	180	9,45	5,85	26,88	195,15	52
4	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	6
4	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	67
всего за обед		680	16,32	11,59	83,47	509,15	
Полдник 1	Сушка на сметане	80	5,6	4,3	24,48	182,3	63
2	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	8
Всего за полдник		280	5,6	4,3	36,46	225,3	
Ужин 1	Овощи тушеные	180	4,5	6,1	17,3	151,5	54
2	Рыба тушеная	80	12,2	6,5	55,2	138,2	26
3	Кисель	200	0	0	18	60	13
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	11,7	66
Всего за ужин		510	20,5	13	115,1	361,4	
Итого за день		2000	52,7	42,71	300,03	1465,37	
Итого за 10 дней			695,32	595,51	3006,26	17795,29	