

УТВЕРЖДАЮ:
Врио заведующего МБДОУ «Ильичевский

детский сад «Колобок»

_____ Е.А.Сучкова
« ____ » _____ 2022 г.

Примерное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МБДОУ «Ильичевский д/с «Колобок»

на летне-осенний период 2022-2023 гг.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Суп молочный с макаронными изделиями | 220 | 6,3 | 5,7 | 20,9 | 161,3 | 1,13 | 100 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 411 |
| | Хлеб пшеничный с сыром | 60 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 0,11 | 3 |
| 10.00 | Сок | 180 | 0,90 | - | 18,18 | 76 | 3,60 | 418 |
| | Печенье | 20 | 1,4 | 2,8 | 13,6 | 138 | - | ГОСТ 24901-89 |
| | Итого завтрак | 660 | 15,34 | 16,97 | 82,06 | 543,3 | 4,87 | |
| Обед | Борщ с картофелем и капустой | 250 | 1,81 | 4,91 | 12,74 | 102,5 | 10,2 | 63 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,09 | 4,85 | 20,64 | 138,6 | 18,3 | 339 |
| | Рыба припущенная | 80 | 14,03 | 1,90 | 0,25 | 74 | 0,28 | 259 |
| | Огурец свежий | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,2 | 3 | |
| | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,7 | 88,72 | 1,5 | 390 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 12,8 | 70,5 | - | - |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,8 | 85,8 | - | - |
| | Итого обед | 760 | 23,87 | 12,4 | 86,23 | 573,42 | 30,28 | |
| Полдник: | Оладьи | 120 | 9,05 | 6,19 | 27,90 | 167 | 0,26 | 432 |

| | | | | | | | | |
|-----------------|------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|-----|
| | Соус молочный сладкий | 30 | 0,58 | 1,356 | 3,978 | 30,45 | 0,10 | 369 |
| | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92 | 0,54 | 420 |
| | Итого полдник | 330 | 14,85 | 12,046 | 39,438 | 289,45 | 0,9 | |
| | Всего за день | 1570 | 54,2 | 41,446 | 208,178 | 1397,07 | 39,05 | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Пудинг из творога запеченный | 100 | 15,14 | 10,76 | 24,33 | 255 | 0,19 | 249 |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 0,58 | 1,356 | 3,968 | 30,45 | 0,10 | 369 |
| | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 414 |
| 10.00 | Фрукты по сезону(яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 10 | 386 |
| | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21 | 95 | 10 | 386 |
| | Итого завтрак | 410 | 18,97 | 14,926 | 52,468 | 420,45 | 11,46 | |
| Обед: | Суп картофельный с клецками | 250 | 2,095 | 3,36 | 12,13 | 87,25 | 5,7 | 91 |
| | Каша гречневая | 150 | 8,68 | 6,15 | 39 | 246 | - | 330 |
| | Биточки мясные | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,12 | 299 |
| | Салат из капусты б\к | 50 | 0,7 | 2,53 | 4,32 | 42,95 | 17,4 | 21 |
| | Кисель из сока натурального | 180 | 0,51 | 0,054 | 27,18 | 111,24 | 0,99 | 400 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 12,8 | 70,5 | - | - |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,8 | 85,8 | - | - |
| | Итого обед | 780 | 29,125 | 21,934 | 125,79 | 826,74 | 24,21 | |
| Полдник: | Булочка «Ванильная» | 70 | 5,53 | 5,68 | 38,1 | 225 | - | 450 |
| | Йогурт | 180 | 6,7 | 4,5 | 8,8 | 102,6 | - | 420 |
| | Итого полдник | 250 | 12,23 | 10,18 | 46,9 | 327,6 | - | |
| | Всего за день | 1440 | 60,325 | 47,04 | 225,1 | 1574,79 | 35,67 | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Суп молочный манный | 220 | 6 | 5,6 | 17,8 | 146,4 | 1,08 | 99 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 416 |
| | Хлеб пшеничный с сыром | 60 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 0,11 | 3 |
| 10.00 | Сок | 180 | 0,90 | - | 18,18 | 76 | 3,60 | 418 |

| | | | | | | | | |
|-----------------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------------------|
| | Печенье | 20 | 1,4 | 2,8 | 13,6 | 86 | - | ГОСТ Р ИСО 9001-2015 |
| | Итого завтрак | 660 | 18,65 | 20,04 | 84,79 | 595,4 | 6,22 | |
| Обед: | Суп картофельный на м\б | 250 | 2,34 | 2,82 | 16,63 | 101,25 | 12 | 83 |
| | Плов из птицы | 180 | 19,9 | 6,97 | 32,11 | 271,2 | 0,49 | 321 |
| | Салат из свежих огурцов | 40 | 0,3 | 2,4 | 0,95 | 26,92 | 3,8 | 13 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 25 | 102 | 0,36 | 394 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,8 | 85,8 | - | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47 | - | - |
| | Итого обед | 710 | 26,84 | 12,81 | 102,29 | 634,17 | 16,65 | |
| Полдник: | Булочка «Веснушка» | 70 | 5,4 | 4,2 | 37,7 | 211 | 2,3 | 456 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 411 |
| | Итого полдник | 250 | 5,46 | 4,22 | 47,69 | 251 | 2,33 | |
| | Всего за день | 1620 | 50,95 | 37,07 | 234,77 | 1480,57 | 25,2 | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша вязкая «Артек» | 150 | 4,27 | 4,86 | 24,43 | 159 | 1,74 | 182 |
| | Яйцо отварное | 20 | 2,9 | 2,3 | 0,12 | 31,5 | - | 227 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 30\10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | 1 |
| | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 414 |
| 10.00 | Фрукты по сезону(яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 10 | 386 |
| | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21 | 95 | 10 | 386 |
| | Итого завтрак | 490 | 12,87 | 17,52 | 63,33 | 461,5 | 12,91 | |
| Обед: | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 6,63 | 5,18 | 15,44 | 135 | 11,2 | 89 |
| | Макароньы отварные с сливочным маслом | 150 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171 | - | 219 |
| | Сосиска отварная | 50 | 5,50 | 11,95 | 0,20 | 130 | - | 291 |
| | Винегрет | 50 | 0,68 | 3,08 | 4,22 | 47,4 | 5,1 | 46 |
| | Кисель из сока натурального | 180 | 0,51 | 0,054 | 27,18 | 111,24 | 0,99 | 400 |

| | | | | | | | | |
|-----------------|-----------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-----|
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47 | - | - |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,8 | 85,8 | - | - |
| | Итого обед | 740 | 22,9 | 25,224 | 101,89 | 727,44 | 17,29 | |
| Полдник: | Запеканка творожная | 100 | 17,76 | 0,15 | 18,37 | 253 | 0,24 | 251 |
| | Йогурт | 180 | 6,7 | 4,5 | 8,8 | 102,6 | - | 420 |
| | Итого полдник | 280 | 24,46 | 4,65 | 27,17 | 355,6 | 0,24 | |
| | Всего за день | 1510 | 60,23 | 47,394 | 192,39 | 1544,54 | 30,44 | |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Суп молочный с пшеном | 220 | 6,44 | 6,08 | 20,6 | 163,1 | 1,01 | 101 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 416 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 12,8 | 70,5 | - | - |
| 10.00 | Сок | 180 | 0,90 | - | 18,18 | 76 | 3,60 | 418 |
| | Итого завтрак | 610 | 13,31 | 9,47 | 67,4 | 416,6 | 6,04 | |
| Обед: | Суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,3 | 134,75 | 5,8 | 87 |
| | Птица тушенная в соусе | 100\20 | 14,71 | 4,06 | 3,52 | 109 | 0,01 | 318 |
| | Рис отварной | 150 | 3,68 | 5,42 | 37,05 | 211,8 | - | 332 |
| | Салат из свеклы | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 4,75 | 34 |
| | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 90 | 417 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,8 | 85,8 | - | - |
| | Итого обед | 790 | 27,57 | 18,44 | 97,52 | 667,3 | 100,56 | |
| Полдник: | Омлет натуральный | 85 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 | 0,15 | 229 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 12,8 | 70,5 | - | - |
| | Итого полдник | 295 | 9,88 | 13,58 | 24,26 | 267,5 | 0,18 | |
| | Всего за день | 1575 | 52,396 | 35,78 | 145,52 | 1262,49 | 106,78 | |
| День 6 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Суп молочный гречневый | 220 | 6,63 | 6,08 | 18,98 | 158 | 1,01 | 101 |

| | | | | | | | | |
|-----------------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------------------|
| | Хлеб пшеничный с сыром | 60 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 0,11 | 3 |
| | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 414 |
| 10.00 | Фрукты по сезону(яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 10 | 386 |
| | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21 | 95 | 10 | 386 |
| | Итого завтрак | 560 | 16,56 | 17,34 | 62,53 | 473 | 12,29 | |
| Обед: | Борщ с картофелем и фасолью | 250 | 3,54 | 5,1 | 14,53 | 118,25 | 6,28 | 69 |
| | Котлета рыбная | 80 | 11,45 | 3,55 | 6,79 | 105 | 0,72 | 271 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,09 | 4,85 | 20,64 | 168,6 | 18,3 | 339 |
| | Огурец свежий | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,2 | 1,3 | |
| | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,7 | 88,72 | 1,5 | 390 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,4 | 65,1 | - | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,34 | - | - |
| | Итого обед | 740 | 21,76 | 14,17 | 87,61 | 596897 | 28,1 | |
| Полдник: | Булочка молочная | 70 | 6,49 | 1,38 | 36,55 | 184,8 | 0,18 | 466 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 411 |
| | Итого полдник | 250 | 7,46 | 1,6 | 51,76 | 251,5 | 0,23 | |
| | Всего за день | 1550 | 44,87 | 32,91 | 196,68 | 1294,67 | 40,6 | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Суп молочный манный | 220 | 6 | 5,6 | 17,8 | 146,4 | 1,08 | 99 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 12,8 | 70,5 | - | 1 |
| 10.00 | Сок | 180 | 0,90 | - | 18,18 | 76 | 3,60 | 418 |
| | Печенье | 20 | 1,4 | 2,8 | 13,6 | 86 | - | ГОСТ Р ИСО 9001-2015 |
| | Итого завтрак | 630 | 10,66 | 8,62 | 72,37 | 418,9 | 4,71 | |
| Обед: | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,68 | 2,83 | 17,14 | 104,75 | 8,25 | 88 |
| | Тефтели с соусом | 80\20 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171 | 0,85 | 303 |

| | | | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|-----|
| | Каша гречневая | 150 | 8,68 | 6,15 | 39 | 246 | - | 330 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 25 | 102 | 0,36 | 394 |
| | Салат из капусты б\к | 50 | 0,7 | 2,53 | 4,32 | 42,95 | 17,4 | 21 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,8 | 85,8 | - | - |
| | Итого обед | 770 | 23,73 | 21,76 | 114,97 | 752,5 | 26,86 | |
| Полдник: | Пудинг творожный с рисом | 100 | 14,73 | 9,94 | 18,93 | 224 | 0,19 | 250 |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 0,58 | 1,356 | 3,978 | 30,45 | 0,10 | 369 |
| | Йогурт | 180 | 6,7 | 4,5 | 8,8 | 102,6 | - | 420 |
| | Итого полдник | 310 | 22,01 | 15,796 | 31,708 | 357,05 | 0,29 | |
| | Всего за день | 1710 | 56,4 | 46,176 | 219,048 | 1528,45 | 31,86 | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Суп молочный рисовый | 220 | 5,3 | 5,6 | 18,7 | 147,1 | 1,01 | 101 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 12,8 | 70,5 | - | - |
| 10.00 | Фрукты по сезону(яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 10 | 386 |
| | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21 | 95 | 10 | 386 |
| | Итого завтрак | 530 | 8,06 | 6,22 | 51,29 | 301,6 | 11,04 | |
| Обед: | Суп с рыбными фрикадельками | 250 | 6,05 | 3,55 | 15,66 | 119 | 111,2 | 90 |
| | Гуляш из отварного мяса | 80 | 10,31 | 8,15 | 2,62 | 125 | 0,55 | 293 |
| | Макароны отварные с сливочным маслом | 150 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171 | - | 219 |
| | Винегрет | 50 | 0,68 | 3,08 | 4,22 | 47,4 | 5,1 | 46 |
| | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 90 | 417 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47 | - | - |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,8 | 85,8 | - | - |
| | Итого обед | 770 | 27,23 | 19,99 | 96,02 | 674,2 | 95,1 | |
| Полдник: | Пирожок с повидлом | 70 | 4,03 | 1,63 | 38,8 | 186,2 | 0,028 | 437 |

| | | | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|-------------------------|
| | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92 | 0,54 | 420 |
| | Итого полдник | 250 | 9,25 | 6,13 | 46,36 | 278,2 | 0,568 | |
| | Всего за день | 1550 | 44,54 | 32,34 | 193,67 | 1254 | 106,708 | |
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Суп молочный с пшеном | 220 | 6,44 | 6,08 | 20,6 | 163,1 | 1,01 | 101 |
| | Хлеб пшеничный с сыром | 60 | 6,88 | 8,45 | 19,39 | 180 | 0,11 | 3 |
| | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 414 |
| 10.00 | Сок | 180 | 0,90 | - | 18,18 | 76 | 3,60 | 418 |
| | Печенье | 20 | 1,4 | 2,8 | 13,6 | 86 | - | ГОСТ Р ИСО 9001-2015 |
| | Итого завтрак | 660 | 18,47 | 1974 | 86,13 | 596,1 | 5,89 | |
| Обед: | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 1,97 | 2,73 | 14,58 | 100 | 8,25 | 86 |
| | Рыба припущенная с овощами | 80 | 6,12 | 0,81 | 2,54 | 42 | 0,77 | 258 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,09 | 4,85 | 20,64 | 138,6 | 18,3 | 339 |
| | Салат из капусты б\к | 50 | 0,7 | 2,53 | 4,32 | 42,95 | 17,4 | 21 |
| | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,7 | 88,72 | 1,5 | 390 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 12,8 | 70,5 | - | - |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,8 | 85,8 | - | - |
| | Итого обед | 780 | 16,72 | 11,66 | 94,38 | 568,57 | 46,22 | |
| Полдник: | Сырники из творога | 100 | 18,69 | 12,67 | 11,40 | 234 | 0,25 | 245 |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 0,58 | 1,356 | 3,978 | 30,45 | 0,10 | 369 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 411 |
| | Итого полдник | 310 | 19,33 | 14,046 | 25,368 | 304,45 | 0,38 | |
| | Всего за день | 1750 | 54,52 | 45,446 | 205,896 | 1469,12 | 52,49 | |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Суп молочный с макаронными изделиями | 220 | 6,3 | 5,7 | 20,9 | 161,3 | 1,13 | 100 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 416 |

| | | | | | | | | |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------|-----|
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 12,8 | 70,5 | - | - |
| 10.00 | Фрукты по сезону(яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 10 | 386 |
| | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21 | 95 | 10 | 386 |
| | Итого завтрак | 530 | 12,67 | 9,49 | 59,32 | 382,8 | 12,56 | |
| Обед | Щи из свежей капусты | 250 | 1,74 | 4,89 | 8,48 | 85,75 | 20 | 73 |
| | Мясо тушенное с овощами в соусе | 170 | 16,20 | 13,28 | 11,03 | 228 | 3,71 | 290 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 25 | 102 | 0,36 | 394 |
| | Салат из свежих огурцов | 40 | 0,3 | 2,4 | 0,95 | 26,92 | 3,8 | 13 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,8 | 85,8 | - | - |
| | Итого обед | 680 | 21,04 | 20,99 | 63,26 | 356,37 | 27,87 | |
| Полдник: | Омлет натуральный | 85 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 | 0,15 | 229 |
| | Сосиска отварная | 50 | 5,50 | 11,95 | 0,20 | 130 | - | 291 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 12,8 | 70,5 | - | - |
| | Итого полдник | 345 | 15,38 | 25,63 | 24,5 | 397,5 | 0,18 | |
| | Всего за день | 1555 | 49,09 | 55,75 | 147,08 | 1136,67 | 40,61 | |
| | Итого за весь период | | 525,885\521,161 | 436,332\457,562 | 2011,992\2167,965 | 14413,28\14495,28 | 509,408 | |
| | Сред. значение за 10 дней | | 52,58\52,11 | 43,6\45,75 | 201,19\216,79 | 1441,328\1449,52 | 50,9 | |
| | Норма на 1 реб. в день | | 54 | 60 | 261 | 1800 | 50 | |
| | Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | | | | | |

При составлении меню допускается отклонение от нормы +/- 5%

Меню составила медсестра МБ ДОУ «Ильичевский д/с «Колобок»

Хортюк В.Н.

