



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

МБДОУ «Детский сад

№1 «Теремок»

Т.Н.Доржиева

Приказ № 551 от 22.09.21 г.

**Примерное десятидневное меню для детей МБДОУ «Детский сад №1 «Теремок»**

**1 день**

| №<br>рецептурника |          | Наименование блюд                                                        | Выход                   | Б                          | Ж                         | У                           | Ккал.                      |
|-------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------------|
|                   | 1Завтрак | Каша манная<br>Хлеб пшеничный<br>Чай с молоком                           | 180<br>55/15<br>200     | 5,9<br>3,3<br>0,13         | 7,7<br>1,3<br>0,01        | 30,3<br>23<br>1,81          | 174<br>112<br>60,15        |
|                   | Обед     | Суп с домашней лапшой<br>Голубцы Ленивые<br>Компот из с/ фруктов<br>Хлеб | 200<br>170<br>200<br>50 | 2,0<br>16,2<br>0,54<br>3,3 | 6,35<br>16,2<br>--<br>1,3 | 18,1<br>12,9<br>27,85<br>23 | 91,3<br>319<br>10,7<br>112 |
|                   | Полдник  | Печенье сдобное<br>Чай с молоком                                         | 0040<br>200             | 6,5<br>5,6                 | 17,2<br>7,0               | 61<br>9,4                   | 427,7<br>124               |
| Всего за день     |          |                                                                          |                         | 44,07                      | 57,66                     | 222,06                      | 1683,05                    |

2день

| №<br>рецептурника |          | Наименование блюд                                | Выход                   | Б                           | Ж                         | У                            | Ккал.                     |
|-------------------|----------|--------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
|                   | 1Завтрак | Каша гречневая<br>Хлеб с маслом<br>Чай с молоком | 150<br>50/12<br>200     | 3,48<br>3,3<br>4,28         | 5,61<br>1,3<br>4,8        | 23,6<br>23,0<br>22,0         | 258,1<br>112<br>143,7     |
|                   | 2завтрак | Груша                                            | 150                     | 7,4                         | 8,8                       | 66,7                         | 361,9                     |
|                   | Обед     | Борщ<br>Плов с мясом<br>Сок<br>Хлеб              | 200<br>150<br>180<br>50 | 1,78<br>17,56<br>0,4<br>1,8 | 5,2<br>13,3<br>--<br>0,65 | 13,6<br>29,46<br>364<br>11,5 | 101,2<br>342<br>150<br>56 |
|                   | Полдник  | Ватрушка с повидлом<br>Чай с молоком             | 80<br>200               | 2,2<br>4,28                 | 4,61<br>4,8               | 31,2<br>22,0                 | 190,8<br>143,7            |
| Всего за день     |          |                                                  |                         | 46,43                       | 49,07                     | 607,06                       | 1859,4                    |

### 3 день

| №<br>рецептурника |          | Наименование блюд           | выход    | Б     | Ж    | У     | Ккал.  |
|-------------------|----------|-----------------------------|----------|-------|------|-------|--------|
|                   | 1завтрак | Яйцо варёное                | 40       | 5,32  | 4,66 | 0,3   | 62,8   |
|                   |          | Хлеб с маслом, с сыром      | 55/12/25 | 3,3   | 1,3  | 23    | 112    |
|                   |          | Чай с сахаром               | 200      | 0,13  | 0,01 | 1,81  | 60,15  |
|                   | 2завтрак | Груша                       | 150      | 7,4   | 8,8  | 66,7  | 361,9  |
|                   | Обед     | Суп с лапшой                | 200      | 0,2   | 6,35 | 18,1  | 91,3   |
|                   |          | Жаркое по домашнему с мясом | 150      | 17,64 | 23,8 | 18,37 | 298,7  |
|                   |          | Компот                      | 200      | 0,54  | --   | 2785  | 107,7  |
|                   |          | Хлеб                        | 50       | 3,3   | 0,4  | 21,2  | 102,0  |
|                   | Полдник  | Сухари сливочные            | 0040     | --    | --   |       | 273    |
|                   |          | Чай с конфетами             | 200/25   | 0,13  | 0,01 | 1,81  | 60,15  |
| Всего за день     |          |                             |          |       |      |       | 1529,7 |

**4день**

| №<br>рецептурника |          | Наименование блюд    | выход | Б     | Ж     | У      | Ккал. |
|-------------------|----------|----------------------|-------|-------|-------|--------|-------|
|                   | 1завтрак | Каша пшѐнная         | 200   | 13,8  | 20,6  | 62,3   | 502   |
|                   |          | Хлеб                 | 50    | 3,3   | 0,4   | 21,2   | 102   |
|                   |          | Чай с молоком        | 200   | 5,6   | 7,0   | 9,4    | 124   |
|                   | 2завтрак | Сок                  | 200   |       |       | 28,2   | 75    |
|                   | Обед     | Щи со св. капустой   | 200   | 1,64  | 4,87  | 6,63   | 81,8  |
|                   |          | Картофельное пюре    | 100   | 1,95  | 3,4   | 14,5   | 98,9  |
|                   |          | Рыбные тефтели       | 100   | 18,05 | 9,61  | 21,12  | 242,4 |
|                   |          | Кисель               | 200   | 13    | 0,2   | 0      | 3,4   |
|                   |          | Хлеб                 | 50    | 3,3   | 0,4   | 21,2   | 102   |
|                   | Полдник  | Рогалик с мармеладом | 120   | 6,36  | 7,0   | 64,2   | 346,5 |
|                   |          | Чай с молоком        | 200   | 5,6   | 7,0   | 9,4    | 124   |
| Всего за день     |          |                      |       | 72,6  | 60,48 | 258,15 | 1802  |

**5 день**

| №<br>рецептурника |         | Наименование блюд   | выход | Б     | Ж     | У      | Ккал.  |
|-------------------|---------|---------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
|                   | Завтрак | Омлет               | 100   | 7,7   | 10,1  | 2,47   | 134,5  |
|                   |         | Чай с молоком       | 150   | 1,4   | 1,6   | 1,64   | 86     |
|                   |         | Хлеб                | 50    | 3,3   | 0,4   | 21,2   | 102    |
|                   |         | Конфета             | 25    | 0,58  | 2,14  | 15,67  | 83,2   |
|                   | Обед    | Суп гречневый       | 200   | 2,23  | 6,4   | 9,9    | 113    |
|                   |         | Позы                | 200   | 14,7  | 7,5   | 35     | 331    |
|                   |         | Винегрет            | 100   | 3     | 3,2   | 22,8   | 128    |
|                   |         | Хлеб                | 50    | 3,3   | 0,4   | 21,2   | 102    |
|                   |         | Компот из изюма     | 200   | 0,5   | 0,1   | 22,5   | 9,2    |
|                   | Полдник | Булочка – посыпушка | 100   | 7,6   | 4,5   | 60     | 297    |
|                   |         | Чай с сахаром       | 200   | 5,6   | 7,0   | 9,4    | 124    |
| Всего за день     |         |                     |       | 49,91 | 43,34 | 206,11 | 1509,9 |

**6 день**

| №<br>рецептурника |          | Наименование блюд           | выход    | Б     | Ж     | У     | Ккал.   |
|-------------------|----------|-----------------------------|----------|-------|-------|-------|---------|
|                   | 1Завтрак | Каша рисовая                | 150      | 3,2   | 11,97 | 31,9  | 263,8   |
|                   |          | Хлеб с маслом               | 50/15    | 3,3   | 1,3   | 23,0  | 102     |
|                   |          | Чай с сахаром               | 180      | 0,13  | 0,01  | 1,81  | 66,15   |
|                   | 2завтрак | Банан                       | 150      | 2,3   | 0,8   | 31,5  | 124     |
|                   | Обед     | Суп гороховый               | 200      | 6,9   | 3,24  | 23,1  | 148,4   |
|                   |          | Котлета мясная с вермишелью | 0,70/100 | 18,92 | 11,41 | 36,26 | 330,7   |
|                   |          | Компот из кураги            | 200      | 0,7   | 0,2   | 23,4  | 10,4    |
|                   |          | Хлеб                        | 50       | 3,3   | 0,4   | 21,2  | 102     |
|                   | Полдник  | Пряник                      | 70       | 2,4   | 1,4   | 38,85 | 168     |
|                   |          | Молоко                      | 200      | 5,6   | 7,0   | 9,4   | 124     |
| Всего за день     |          |                             |          |       |       |       | 1449,45 |

**7 день**

| №<br>рецептурника |          | Наименование блюд         | выход | Б     | Ж     | У     | Ккал.   |
|-------------------|----------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|---------|
|                   | 1Завтрак | Суп молочный с вермишелью | 200   | 6,7   | 11    | 26    | 209     |
|                   |          | Хлеб с маслом             | 50/15 | 3,3   | 1,3   | 23    | 112     |
|                   |          | Чай с сахаром             | 150   | 0,07  | --    | 20,18 | 97      |
|                   | 2завтрак | Сок                       | 200   | 0,2   | --    | 18,2  | 75      |
|                   | Обед     | Суп «Мозаика»             | 200   | 10,34 | 11,31 | 21,2  | 220,53  |
|                   |          | Овощное рагу с мясом      | 150   | 18,32 | 30,55 | 92,27 | 737,70  |
|                   |          | Кисель                    | 150   | 5,6   | 4,04  | 30,3  | 198,7   |
|                   |          | Хлеб                      | 50    | 2,7   | 1,1   | 17    | 84      |
|                   | Полдник  | Булочка домашняя дорожная | 0075  | 2,2   | 4,61  | 31,2  | 190,8   |
|                   |          | Чай сахаром               | 200   | 0,13  | 0,01  | 1,81  | 60,15   |
| Всего за день     |          |                           |       |       |       |       | 1984,88 |

### 8 день

| №<br>рецептурника |         | Наименование блюд                                                    | выход                      | Б                          | Ж                          | У                            | Ккал.                      |
|-------------------|---------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------|
|                   | Завтрак | Каша пшённая на молоке<br>Хлеб<br>Чай с молоком<br>Конфета           | 200<br>50<br>200<br>25     | 13,8<br>3,3<br>5,6<br>0,58 | 20,6<br>0,4<br>7,0<br>2,14 | 62,3<br>21,2<br>9,4<br>15,67 | 502<br>102<br>124<br>83,2  |
|                   | Обед    | Суп с клёцками<br>Печень говяжья с рисом<br>Кисель фруктовый<br>Хлеб | 200<br>150/25<br>200<br>50 | 19,1<br>26,1<br>13<br>3,3  | 15,95<br>12<br>0,2<br>0,4  | 35,75<br>119,65<br>0<br>21,2 | 371<br>629,1<br>3,4<br>102 |
|                   | Полдник | Кекс<br>Чай с молоком                                                | 70<br>200                  | 6<br>1,4                   | 15,8<br>1,6                | 535<br>16,4                  | 380<br>86                  |
| Всего за день     |         |                                                                      |                            |                            |                            |                              | 1816,51                    |

**9 день**

| №<br>рецептурника |         | Наименование блюд                                                                   | выход                                | Б                                  | Ж                              | У                                  | Ккал.                            |
|-------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
|                   | Завтрак | Каша гречневая на молоке<br>Батон нарезной<br>Чай с сахаром                         | 200<br>50<br>200                     | 4,47<br>1,5<br>--                  | 68<br>0,6<br>--                | 18,9<br>10,3<br>14,6               | 121,4<br>52,4<br>58,1            |
|                   | Обед    | Щи с мясом<br>Котлета рыбная с<br>картофельным пюре<br>Компот из чернослива<br>Хлеб | 200<br>0070<br>0100<br>0,200<br>0050 | 9,0<br>10,1<br>1,95<br>0,54<br>2,7 | 9,6<br>1,9<br>3,4<br>--<br>1,1 | 13,4<br>9,6<br>14,5<br>27,85<br>17 | 164<br>90<br>98,9<br>107,7<br>84 |
|                   | Полдник | Печёный пирожок с капустой<br>Чай с молоком                                         | 125<br>150                           | 8,76<br>5,6                        | 17,2<br>7,0                    | 43,0<br>9,4                        | 366<br>124                       |
| Всего за день     |         |                                                                                     |                                      | 44,62                              | 108,8                          | 178,55                             | 1266,5                           |

10день

| №<br>рецептурника |         | Наименование блюд                                     | выход                   | Б                             | Ж                           | У                              | Ккал.                            |
|-------------------|---------|-------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
|                   | Завтрак | Каша манная<br>Хлеб с маслом и сыром<br>Чай с молоком | 150<br>20/7/20<br>150   | 5,17<br>1,54/0,049/4,8<br>1,4 | 7,43<br>0,6/5,46/6,1<br>1,6 | 20,3<br>9,96/0,07/14,6<br>16,4 | 168,12<br>52,4/49,6/16,4<br>86,0 |
|                   | Обед    | Суп перловый<br>Пеньки<br>Хлеб<br>Компот              | 200<br>200<br>50<br>200 | 6,9<br>14,7<br>3,3<br>0,5     | 3,24<br>7,5<br>0,4<br>0,1   | 23,1<br>35<br>21,2<br>22,5     | 148,4<br>331<br>102<br>9,2       |
|                   | Полдник | Коврижка с повидлом<br>Чай с молоком                  | 100<br>150              | 6,36<br>1,4                   | 7,05<br>1,6                 | 64,2<br>16,4                   | 346,5<br>86,0                    |
| Всего за день     |         |                                                       |                         |                               |                             |                                | 1395,62                          |