



Утверждаю
Заведующий МДОУ
МДОУ «Детский сад №44»
С.В. Андреева
Приказ №04 от 04.01.2022 г.

«Примерное 10-ти дневное меню для организации питания
детей в возрасте от 1 до 7 лет,
посещающих муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Ломинцевский детский сад №44»
с 10-ти часовым режимом функционирования
(на весенне-летний период)

Первый день.

№ рецеп- туры	Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
		150/200	3,9/5,3	4,9/6,5	14,2/18,9	117,8/156,2
3	Каша молочная гречневая	150/200	0,1/0,1	-	9,7/12,9	39,1/51,8
58	Чай с сахаром	30/40	2,3/3,0	0,9/1,2	15,4/20,6	78,6/104,8
70	Хлеб йодированный	5/10	0,1/0,1	4,2/8,3	0,1/0,1	37,5/75,0
71	Масло сливочное					
	Итого:	335/450	6,4/8,5	10,0/16,0	39,4/52,5	273,0/387,8
II Завтрак						
	Кондитерские изделия	50/60				
Обед						
84	Огурец свежий	50/60	1,0/1,0	0,20/0,20	3,70/3,70	21,00/21,00
90	Суп крестьянский с крупой на кур. бульоне	200/250	4,4/5,3	6,8/8,6	14,8/18,6	140,6/175,5
331	Макаронные изделия отварные	100/120	3,7/4,4	3,2/3,8	20,8/25,0	126,8/152,8
281	Котлета куриная (Бефстроганов из мяса кур)	60/80	2,0/2,5	1,3/1,7	6,5/8,1	44,8/56,0
402	Компот из смеси сухофруктов	150/200	-	-	9,7/9,7	38,7/38,7
69	Хлеб ржаной	30/40	2,0/2,6	0,4/0,5	11,9/15,8	59,4/79,2
	Итого:	580/740	13,1/15,8	11,9/14,8	67,4/80,9	431,3/523,2
Ужин						
51	Винегрет овощной	150/200	4,5/8,5	5,6/6,4	18,5/28,4	150,6/182,6
58	Кофейный напиток	150/200	0,1/0,1	-	9,7/12,9	39,1/51,8
70	Хлеб йодированный	30/40	2,3/3,0	0,9/1,2	15,4/20,6	78,6/104,8
	Итого:	330/440	6,9/11,6	6,5/7,6	43,6/61,9	268,3/339,2
			26,4/35,9	28,4/38,4	150,4/195,3	972,6/1250,2
Итого за 1 день						

Второй день.

№ рецеп- туры	Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
21	Омлет натуральный	80/100	7,8/9,8	11,44/14,3	1,4/1,8	140,3/175,4
58	Кофейный напиток	150/200	0,1/0,1	-	9,7/12,9	39,1/51,8
70	Хлеб йодированный	30/40	2,3/3,0	0,9/1,2	15,4/20,6	78,6/104,8
71	Масло сливочное	5/10	0,1/0,1	4,2/8,3	0,1/0,1	37,5/75,0
	Итого:	265/350	10,3/13,0	16,54/23,8	26,6/35,4	295,5/407,0
II Завтрак						
	Фрукты свежие	60/100				
Обед						
10	Салат из свеклы пёстрый	40/60	0,6/1,0	2,7/4,5	2,3/3,9	35,7/59,5
36	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200/250	4,6/5,7	6,5/8,3	13,3/16,6	133,1/166,3
24	Плов из мяса кур	130/160	11,2/13,9	12,6/15,6	22,1/27,0	247,3/304,2
402	Компот из смеси сухофруктов	150/200	-	-	9,7/9,7	38,7/38,7
69	Хлеб ржаной	30/40	2,0/2,6	0,4/0,5	11,9/15,8	59,4/79,2
	Итого:	540/700	18,4/20,6	22,2/28,9	59,3/73,0	514,2/647,9
Ужин						
240	Рыба припущенная	80/100	17,9/22,4	5,8/7,2	0,0/0,0	121,6/152,1
29	Пюре картофельное	100/120	2,4/2,8	3,6/4,4	14,2/16,9	99,0/118,9
58	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	-	9,7/12,9	39,1/51,8
70	Хлеб йодированный	30/40	2,3/3,0	0,9/1,2	15,4/20,6	78,6/104,8
	Итого:	360/460	22,7/28,3	10,3/12,8	39,3/50,4	338,3/427,6
Итого за 2 день			51,4/61,9	49,0/65,5	125,2/158,8	1148,0/1482,5

Третий день.

Третий день.

№ рецеп- туры	Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
		100/120	16,9/20,3	13,2/15,8	19,8/23,8	267,3/320,7
42	Запеканка творожная	30/50	0,0/0,0	0,0/0,0	11,0/18,3	44,1/73,4
14	Соус сладкий из киселя	150/200	2,9/3,9	2,2/4,1	12,5/15,4	81,6/115,4
397	Какао с молоком	30/40	2,3/3,0	0,9/1,2	15,4/20,6	78,6/104,8
70	Хлеб йодированный	5/10	0,1/0,1	4,2/8,3	0,1/0,1	37,5/75,0
71	Масло сливочное					
	Итого:	315/420	22,2/27,3	20,5/29,4	58,8/78,2	509,1/689,3
II Завтрак						
	Кондитерские изделия	50/60				
Обед						
		40/50	0,1/0,2	0,0/0,0	0,4/1,1	2,2/5,5
85	Помидор свежий	200/250	4,7/5,9	9,6/12,1	11,5/14,3	151,9/190,2
38	Борщ на курином бульоне со сметаной	80/100	2,0/2,5	1,3/1,7	6,5/8,1	44,8/56,0
181	Рулет куриный с яйцом (с вермишелью)	150/200	-	-	9,7/9,7	38,7/38,7
402	Компот из смеси сухофруктов	30/40	2,0/2,6	0,4/0,5	11,9/15,8	59,4/79,2
69	Хлеб ржаной					
	Итого:	480/620	8,8/11,2	11,3/14,3	40,0/49,0	297,0/369,6
Ужин						
		150/200	4,7/6,4	5,6/7,5	19,0/25,2	146,5/194,5
52	Оладьи	150/200	0,1/0,1	-	9,7/12,9	39,1/51,8
58	Чай с сахаром	30/40	2,3/3,0	0,9/1,2	15,4/20,6	78,6/104,8
70	Хлеб йодированный	30/40				
	Повидло фруктовое (сметана)					
	Итого:	330/440	7,1/9,5	6,5/8,7	44,1/58,7	264,2/351,1
			38,1/48,0	38,3/52,4	142,9/185,9	1070,3/1410,0
Итого за 3 день						

Четвертый день.

№ рецеп- туры	Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
241	Котлета рыбная	60/80	9,8/16,9	5,5/11,8	3,9/12,3	103,7/221,3
331	Макароны отварные	100/120	2,6/4,4	5,2/3,9	16,6/25,1	123,8/152,9
58	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	-	9,7/12,9	39,1/51,8
70	Хлеб йодированный	30/40	2,3/3,0	0,9/1,2	15,4/20,6	78,6/104,8
71	Масло сливочное	5/10	0,1/0,1	4,2/8,3	0,1/0,1	37,5/75,0
	Итого:	345/450	14,9/24,5	15,8/25,2	45,7/71,0	382,7/605,8
II Завтрак						
	Фрукты свежие	60/100				
Обед						
33	Салат из свеклы	40/60	0,4/0,9	1,7/3,6	2,4/4,9	27,3/54,6
92	Суп картофельный на курином бульоне	200/250	5,0/6,7	5,3/7,2	14,6/19,3	127,7/168,9
31	Гречневый гарнир	100/120	4,9/5,8	2,9/3,5	21,9/26,3	132,9/159,5
375	Бефстроганов из мяса кур	80/100	9,4/12,7	9,2/13,8	6,1/5,1	153,5/203,0
66	Кисель плодово-ягодный	150/200	0,1/0,1	0,1/0,1	20,8/27,9	84,4/112,9
69	Хлеб ржаной	30/40	2,0/2,6	0,4/0,5	11,9/15,8	59,4/79,2
	Итого:	590/770	21,8/28,8	19,6/28,7	77,7/99,3	585,2/778,1
Ужин						
45	Сырники из творога (Ленивые вареники с маслом и сахаром, Пудинг творожный)	100/120	17,5/21,0	11,1/13,3	19,0/22,9	247,8/297,4
	Йогурт питьевой фруктовый	150/200	2,8/4,2	2,5/3,8	4,5/6,8	56,5/84,8
70	Хлеб йодированный	30/40	2,3/3,0	0,9/1,2	15,4/20,6	78,6/104,8
	Итого:	280/360	22,6/28,2	14,5/18,3	38,9/50,3	382,9/487,0
Итого за 4 день			59,3/81,5	49,9/72,2	162,3/220,6	1350,8/1870,9

Пятый день.

№ рецеп туры	Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
		150/200	3,4/4,5	4,0/5,2	14,5/19,5	107,8/143,7
1	Лапша молочная	150/200	0,1/0,1	-	9,7/12,9	39,1/51,8
58	Кофейный напиток	30/40	2,3/3,0	0,9/1,2	15,4/20,6	78,6/104,8
70	Хлеб йодированный	5/10	0,1/0,1	4,2/8,3	0,1/0,1	37,5/75,0
71	Масло сливочное					
	Итого:	335/450	5,9/7,7	9,1/14,7	39,7/53,1	263,0/375,3
II Завтрак						
		60/80	6,8/9,1	5,4/7,2	40,5/53,9	237,9/318,0
51	Плюшка (булочка) домашняя					
Обед						
	Салат из свеклы и моркови	40/60	0,8/0,8	0,1/0,1	1,6/1,6	13,0/13,0
	Суп гороховый на курином бульоне	150/200	6,1/9,2	5,5/7,9	12,5/20,7	123,3/191,4
41	Бефстроганов из мяса кур	80/100	8,4/9,9	14,0/14,8	4,8/5,2	187,2/194,1
375	Картофельное пюре	100/120	2,4/2,8	3,6/4,4	14,2/16,9	99,0/118,9
29	Компот из смеси сухофруктов	150/200	-	-	9,7/9,7	38,7/38,7
402	Хлеб ржаной	30/40	2,0/2,6	0,4/0,5	11,9/15,8	59,4/79,2
69						
	Итого :	520/680	19,7/25,3	23,6/27,7	54,7/69,9	520,6/635,3
Ужин						
	Капуста тушёная	100/120	2,6/2,8	2,9/3,3	6,6/12,1	62,3/91,0
346	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	-	9,7/12,9	39,1/51,8
58	Хлеб йодированный	30/40	2,3/3,0	0,9/1,2	15,4/20,6	78,6/104,8
70						
	Итого:	280/360	5,0/5,9	3,8/4,5	31,7/45,6	180,0/247,6
			30,6/38,9	36,5/46,9	126,1/168,6	963,6/1258,2
Итого за 5 день						

Шестой день.

№ рецеп- туры	Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
32	Рожки отварные с сыром (с маслом и сахаром)	130/160	6,8/9,4	7,3/10,5	17,8/24,6	166,6/230,9
58	Кофейный напиток	150/200	0,1/0,1	-	9,7/12,9	39,1/51,8
70	Хлеб йодированный	30/40	2,3/3,0	0,9/1,2	15,4/20,6	78,6/104,8
71	Масло сливочное	5/10	0,1/0,1	4,2/8,3	0,1/0,1	37,5/75,0
	Итого:	315/410	9,3/12,6	12,4/20,0	43,0/58,2	321,8/642,5
II Завтрак						
	Кондитерские изделия	50/60				
Обед						
94	Салат из моркови с растительным маслом	40/60	0,9/0,9	2,5/2,9	5,3/5,5	48,1/51,2
98	Суп картофельный с рыбными консервами	200/250	3,6/4,2	2,7/2,9	23,2/27,8	134,4/161,0
79	Печень по-строгановски (Суфле печёночное)	80/100	11,0/22,2	9,9/14,4	10,9/16,5	169,6/244,2
86	Рис отварной	100/120	2,4/2,9	2,5/2,9	25,8/31,0	135,9/162,8
402	Компот из смеси сухофруктов	150/200	-	-	9,7/9,7	38,7/38,7
69	Хлеб ржаной	30/40	2,0/2,6	0,4/0,5	11,9/15,8	59,4/79,2
	Итого:	600/770	19,9/32,8	18,0/23,6	86,8/106,3	586,1/737,1
Ужин						
7	Каша молочная манная	150/200	4,5/5,7	5,0/6,4	26,6/33,0	171,2/213,6
58	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	-	9,7/12,9	39,1/51,8
70	Хлеб йодированный	30/40	2,3/3,0	0,9/1,2	15,4/20,6	78,6/104,8
	Итого:	330/440	6,9/8,8	5,9/7,6	51,7/66,5	288,9/370,2
Итого за 6 день			36,1/54,2	36,3/51,2	181,5/231,0	1196,8/1749,8

Седьмой день.

№ рецеп- туры	Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
185	Каша пшеничная молочная	150/200	4,8/7,1	9,1/9,2	20,7/34,8	185,4/251,4
58	Кофейный напиток	150/200	0,1/0,1	-	9,7/12,9	39,1/51,8
70	Хлеб йодированный	30/40	2,3/3,0	0,9/1,2	15,4/20,6	78,6/104,8
71	Масло сливочное	5/10	0,1/0,1	4,2/8,3	0,1/0,1	37,5/75,0
	Итого:	335/450	7,3/10,3	14,2/18,7	45,9/68,4	340,6/483,0
II Завтрак						
	Фрукты свежие	60/100				
Обед						
84	Огурец свежий	50/60	0,6/1,0	2,7/4,5	2,3/3,9	35,7/59,5
47	Суп-лапша на курином бульоне	200/250	5,0/6,2	7,7/9,6	12,2/15,2	138,3/172,8
284	Тефтели с мясом кур	100/130	7,6/13,4	10,1/10,9	7,8/10,2	152,4/192,6
60	Сок фруктовый	150/200	0,5/1,0	0,1/0,2	11,1/22,0	45,2/89,9
69	Хлеб ржаной	30/40	2,0/2,6	0,4/0,5	11,9/15,8	59,4/79,2
	Итого:	510/670	15,7/24,2	21,0/25,7	45,3/67,1	431,0/594,0
Ужин						
23	Суфле рыбное	80/100	12,7/16,0	5,8/10,6	4,1/4,4	120,4/174,6
58	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	-	9,7/12,9	39,1/51,8
70	Хлеб йодированный	30/40	2,3/3,0	0,9/1,2	15,4/20,6	78,6/104,8
	Итого:	260/340	15,1/19,1	6,7/11,8	29,2/37,9	238,1/331,2
Итого за 7 день			38,1/53,6	41,9/56,2	120,4/173,4	1009,7/1408,2

Восьмой день.

№ рецеп- туры	Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
94	Пудинг творожный с киселем (сметаной)	110/120	15,0/17,9	12,3/14,8	41,6/49,7	340,5/408,3
58	Кофейный напиток	150/200	0,1/0,1	-	9,7/12,9	39,1/51,8
70	Хлеб йодированный	30/40	2,3/3,0	0,9/1,2	15,4/20,6	78,6/104,8
71	Масло сливочное	5/10	0,1/0,1	4,2/8,3	0,1/0,1	37,5/75,0
	Итого:	295/370	17,5/21,1	17,4/24,3	66,8/83,3	495,7/639,9
II Завтрак						
	Кондитерские изделия	50/60				
Обед						
10	Салат из свеклы пёстрый	40/60	0,8/1,1	1,0/1,3	1,9/2,5	19,2/25,3
40	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200/250	2,2/5,3	3,3/6,5	6,1/9,0	64,0/119,9
291	Запеканка картофельная с курами	140/170	3,0/6,9	3,3/6,2	23,4/28,5	136,0/254,7
402	Компот из смеси сухофруктов	150/200	-	-	9,7/9,7	38,7/38,7
69	Хлеб ржаной	30/40	2,0/2,6	0,4/0,5	11,9/15,8	59,4/79,2
	Итого:	535/680	8,0/15,9	8,0/14,5	53,0/65,5	317,3/517,8
Ужин						
5	Каша молочная геркулесовая	150/200	4,7/6,4	5,6/7,5	19,0/25,2	146,5/194,5
58	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	-	9,7/12,9	39,1/51,8
70	Хлеб йодированный	30/40	2,3/3,0	0,9/1,2	15,4/20,6	78,6/104,8
	Итого:	330/440	7,1/9,5	6,5/8,7	44,1/58,7	264,2/351,1
	Итого за 8 день		32,6/46,5	31,9/47,5	163,9/207,5	1077,2/1508,8

Девятый день.

№ рецеп- туры	Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
241	Котлета рыбная	60/80	9,8/16,9	5,5/11,8	3,9/12,3	103,7/221,3
29	Картофельное пюре	100/120	2,4/2,8	3,6/4,4	14,2/16,9	99,0/118,9
58	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	-	9,7/12,9	39,1/51,8
70	Хлеб йодированный	30/40	2,3/3,0	0,9/1,2	15,4/20,6	78,6/104,8
71	Масло сливочное	5/10	0,1/0,1	4,2/8,3	0,1/0,1	37,5/75,0
	Итого:	345/450	14,7/22,9	14,2/25,7	43,3/62,8	357,9/571,8
II Завтрак						
	Фрукты свежие	60/100				
Обед						
85	Помидор свежий	40/50	0,1/0,2	0,0/0,0	0,4/1,1	2,2/5,5
33	Свекольник на курином бульоне	200/250	3,9/6,1	6,1/11,9	12,9/16,2	123,9/209,8
17	Голубцы ленивые (с подливой)	90/110	13,5/24,4	13,5/25,9	21,4/26,7	260,2/438,0
402	Компот из смеси сухофруктов	150/200	-	-	9,7/9,7	38,7/38,7
69	Хлеб ржаной	30/40	2,0/2,6	0,4/0,5	11,9/15,8	59,4/79,2
	Итого:	490/630	19,52/33,3	20,0/38,3	56,3/69,5	484,4/771,2
Ужин						
224	Лапшевник (крупеник) с творогом	110/120	18,7/22,3	11,2/13,6	22,0/26,5	267,3/321,2
14	Соус сладкий из киселя	30/50	0,0/0,0	0,0/0,0	11,0/18,3	44,1/73,4
58	Кофейный напиток	150/200	0,1/0,1	-	9,7/12,9	39,1/51,8
70	Хлеб йодированный	30/40	2,3/3,0	0,9/1,2	15,4/20,6	78,6/104,8
	Итого:	320/410	21,1/25,4	12,1/14,8	58,1/78,3	429,1/551,2
			55,3/81,6	46,3/78,8	157,7/210,6	1271,4/1894,2
Итого за 9 день						

Десятый день.

№ рецеп- туры	Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
3	Каша молочная гречневая	150/200	3,9/5,3	4,9/6,5	14,2/18,9	117,8/156,2
58	Кофейный напиток	150/200	0,1/0,1	-	9,7/12,9	39,1/51,8
70	Хлеб йодированный	30/40	2,3/3,0	0,9/1,2	15,4/20,6	78,6/104,8
71	Масло сливочное	5/10	0,1/0,1	4,2/8,3	0,1/0,1	37,5/75,0
	Итого:	335/450	6,4/8,5	10,0/16,0	39,4/52,5	273,0/387,8
II Завтрак						
49	Ватрушка из дрожжевого теста (булочка домашняя)	60/80	8,3/11,2	7,4/10,0	24,3/32,4	199,0/264,0
Обед						
94	Салат из моркови с растительным маслом	40/60	0,9/0,9	2,5/2,9	5,3/5,5	48,1/51,2
41	Суп полевой с крупой на курином бульоне	200/250	14,4/21,7	13,5/11,6	15,0/13,1	150,9/169,3
153	Жаркое по домашнему с курами	140/160	16,1/17,3	11,4/15,1	11,4/12,6	211,2/254,6
402	Компот из смеси сухофруктов	150/200	-	-	9,7/9,7	38,7/38,7
69	Хлеб ржаной	30/40	2,0/2,6	0,4/0,5	11,9/15,8	59,4/79,2
	Итого:		30,12	31,63	88,65	761,76
Ужин						
110	Омлет натуральный	90/110	11,64	18,06	3,05	221,30
289	Ватрушка с творогом	50/60	7,08	2,63	41,81	219,07
263	Чай с сахаром	200/250	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30/40	2,00	0,40	17,00	81,60
	Итого:		20,84	21,09	73,90	570,61
Итого за 10 день			63,68	72,47	240,63	1885,13