

29 июня 2022 г.

Заведующий  
МБДОУ д/с № 9

Протокол № 5

И.П. Серобян  
приказ № 47 от  
30.06.2022

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В  
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ С 01.07.2022  
ГОДА

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,10	7,00	21,90	175,60	416	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,30	4,90	14,60	111,60	1	
ЧАЙ	180	0,10	0,00	5,60	22,50	393	
Итого за прием пищи:	415	8,40	11,90	42,10	309,80		
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,40	0,40	10,80	52,00	154	
Итого за прием пищи:	120	0,40	0,40	10,80	52,00		
<b>Обед</b>							
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	6,60	6,90	7,50	118,90	83	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,80	10,60	4,70	154,50	278	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3,20	4,40	20,60	134,60	206	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,70	3,00	9,20	71,50	54	
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,10	0,00	11,80	48,20	379	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	2,20	0,20	14,60	68,90	312	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	2,50	0,30	15,90	76,50	204	
Итого за прием пищи:	850	26,20	25,50	84,30	673,20		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	22,70	15,90	41,40	409,20	237	
ПРЯНИКИ	31	0,00	0,00	0,00	105,50	174	
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,50	0,00	17,80	81,60	399	
Итого за прием пищи:	328	24,10	15,90	59,20	596,30		
Всего за день:		59,20	53,70	196,40	1 631,30		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,80	17,30	29,20	309,30	206	
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/30	2,40	0,90	33,80	152,70	3	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,70	2,20	10,10	71,20	394	
Итого за прием пищи:	440	13,90	20,40	73,00	533,20		
<b>II Завтрак</b>							
РЯЖЕНКА	150	4,20	3,60	6,10	78,60	401	
Итого за прием пищи:	150	4,20	3,60	6,10	78,60		
<b>Обед</b>							
СУП С КРУПОЙ	250	7,90	11,70	18,40	217,20	80	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	75	13,70	13,60	13,50	230,80	286	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	10,40	6,30	23,00	191,20	330	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,80	3,60	3,10	49,90	118	
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,20	0,20	12,70	54,80	405	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	2,50	0,30	15,90	76,50	204	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,20	0,10	7,80	36,80	312	
Итого за прием пищи:	782	36,60	35,90	94,50	857,10		
<b>Полдник</b>							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,30	5,90	21,10	159,90	414	
ПЕЧЕНЬЕ	31	2,30	2,90	22,30	48,30	243	
ЧАЙ	180	0,10	0,00	5,60	22,50	393	
Итого за прием пищи:	411	7,70	8,80	49,00	230,70		
Всего за день:		62,40	68,70	222,50	1 699,60		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,50	6,70	25,80	190,10	93	
ПРЯНИКИ	31	0,00	0,00	0,00	102,40	174	
ЧАЙ	180	0,10	0,00	5,60	22,50	393	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	312	
Итого за прием пищи:	441	8,70	6,90	46,00	383,90		
<b>II Завтрак</b>							
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,40	2,80	13,90	95,60	397	
Итого за прием пищи:	180	3,40	2,80	13,90	95,60		
<b>Обед</b>							
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	6,30	5,60	12,20	124,00	86	
ГОЛУБЦЫ ПО ВЕНГЕРСКИ	160	13,80	15,30	16,00	258,90	298	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20	0,20	11,80	51,20	372	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	17	1,20	0,20	7,40	35,70	204	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	312	
Итого за прием пищи:	657	23,60	21,40	62,00	538,70		
<b>Полдник</b>							
РАГУ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	180	3,40	8,60	19,00	168,90	137	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,30	0,00	7,40	30,70	7	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	204	
Итого за прием пищи:	380	5,00	8,80	34,90	240,40		
Всего за день:		40,70	39,90	156,80	1 258,60		

#### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,10	7,00	21,90	175,60	185	
ЧАЙ	180	0,10	0,00	5,60	22,50	393	
БАТОН	30	2,20	0,90	14,60	75,40	214	
Итого за прием пищи:	410	8,40	7,90	42,00	273,50		
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,40	0,40	10,80	52,00	154	
Итого за прием пищи:	120	0,40	0,40	10,80	52,00		
<b>Обед</b>							
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ	250	4,50	5,80	13,20	129,00	78	
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	140	12,20	13,90	13,40	228,30	276	
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	55	0,40	0,10	1,40	7,70	119	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,40	2,70	11,50	84,40	395	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	2,50	0,30	15,90	76,50	204	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	2,20	0,20	14,60	68,90	312	
Итого за прием пищи:	734	25,30	22,90	70,00	594,70		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	7,90	6,00	46,90	273,50	467	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,40	2,80	10,90	83,60	397	
Итого за прием пищи:	250	11,30	8,90	57,80	357,10		
Всего за день:		45,40	40,10	180,80	1 277,30		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	200	5,00	6,50	23,20	172,70	94	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,30	4,90	14,60	111,60	1	
ЧАЙ	180	0,10	0,00	5,60	22,50	393	
Итого за прием пищи:	415	7,40	11,40	43,40	306,80		
<b>II Завтрак</b>							
РЯЖЕНКА	150	4,20	3,60	6,10	78,60	401	
Итого за прием пищи:	150	4,20	3,60	6,10	78,60		
<b>Обед</b>							
СУП С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ	250	6,70	8,10	6,80	127,30	82	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	14,40	10,70	6,30	178,60	268	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,40	3,30	15,10	100,70	321	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	0,90	3,90	5,00	59,80	117	
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,20	0,20	12,70	54,80	405	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,50	0,30	15,90	76,50	204	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	312	
Итого за прием пищи:	807	29,30	26,80	76,40	666,70		
<b>Полдник</b>							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,00	6,20	24,70	179,40	414	
ПЕЧЕНЬЕ	31	2,30	2,90	22,30	48,30	243	
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,50	0,00	17,80	81,60	399	
Итого за прием пищи:	418	9,70	9,10	64,80	309,30		
Всего за день:		50,60	51,00	190,70	1 361,50		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,10	7,00	21,90	175,60	416	
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/30	2,40	0,90	33,80	152,70	3	
ЧАЙ	180	0,10	0,00	5,60	22,50	393	
Итого за прием пищи:	440	8,50	7,90	61,20	350,80		
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,50	0,50	11,20	53,60	155	
Итого за прием пищи:	120	0,50	0,50	11,20	53,60		
<b>Обед</b>							
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	7,30	7,70	20,60	180,60	85	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	11,70	14,90	11,60	226,90	291	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	60	0,90	1,50	2,10	25,50	32	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	187	0,50	0,00	28,10	123,30	6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	312	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,50	0,30	15,90	76,50	204	
Итого за прием пищи:	694	25,20	24,50	93,30	703,90		
<b>Полдник</b>							
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	18,40	13,10	15,00	269,40	290	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	1,80	4,20	12,90	96,80	181	
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,50	0,00	17,80	81,60	399	
Итого за прием пищи:	337	21,60	17,30	45,70	447,80		
Всего за день:		55,80	50,20	211,40	1 556,20		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	200	5,00	6,50	23,20	172,70	94	
ЧАЙ	180	0,10	0,00	5,60	22,50	393	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,20	39,60	204	
Итого за прием пищи:	400	6,40	6,70	37,00	234,80		
<b>II Завтрак</b>							
РЯЖЕНКА	150	4,20	3,60	6,10	78,60	401	
Итого за прием пищи:	150	4,20	3,60	6,10	78,60		
<b>Обед</b>							
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ	250	5,00	6,50	12,80	136,50	78	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	25,00	10,10	9,90	256,70	131	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,40	3,30	15,10	100,70	321	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,80	3,60	3,10	49,90	119	
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,20	0,20	12,70	54,80	405	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,10	142,10	312	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	17	1,20	0,20	7,40	35,70	204	
Итого за прием пищи:	797	39,20	24,30	91,10	776,30		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	70	7,10	2,30	47,50	238,80	454	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,40	2,80	10,80	83,20	397	
Итого за прием пищи:	250	10,40	5,10	58,40	322,00		
Всего за день:		60,20	39,70	192,60	1 411,70		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	14,50	16,30	2,00	212,30	215	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	0,70	3,20	2,80	43,40	208	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	204	
ЧАЙ	180	0,10	0,00	5,60	22,50	393	
Итого за прием пищи:	370	16,60	19,70	18,80	319,10		
<b>II Завтрак</b>							
ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	24	2,30	8,10	11,70	129,00	4	
Итого за прием пищи:	24	2,30	8,10	11,70	129,00		
<b>Обед</b>							
СУП РЫБНЫЙ	250	10,90	5,80	6,60	122,90	81	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	12,20	12,60	17,60	233,50	304	
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	55	0,40	0,10	1,40	7,70	119	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	187	0,50	0,00	28,10	123,30	6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	312	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	17	1,20	0,20	7,40	35,70	204	
Итого за прием пищи:	699	27,60	18,90	76,20	594,20		
<b>Полдник</b>							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,20	4,70	0,30	64,30	213	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,40	3,30	15,10	100,70	321	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,60	2,10	9,80	68,60	394	
БАТОН	30	2,30	0,90	15,00	77,70	214	
Итого за прием пищи:	400	12,50	11,00	40,30	311,40		
Всего за день:		58,90	57,70	147,00	1 353,60		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША "ДРУЖБА"	200	5,50	6,70	23,80	178,40	180	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/23/3	7,00	9,30	14,60	171,00	79	
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,10	0,00	14,70	59,80	379	
Итого за прием пищи:	456	12,50	16,00	53,20	409,20		
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,50	0,50	11,20	53,60	155	
Итого за прием пищи:	120	0,50	0,50	11,20	53,60		
<b>Обед</b>							
БОРЩ С МЯСОМ	250	5,60	9,20	13,70	169,40	62	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	13,90	2,10	8,40	108,10	255	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,40	3,30	15,10	100,70	321	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,80	2,00	5,00	41,10	33	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20	0,20	11,80	51,20	372	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,50	0,30	15,90	76,50	204	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,20	0,10	7,80	36,80	312	
Итого за прием пищи:	793	26,70	17,30	77,60	583,80		
<b>Полдник</b>							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/20	23,40	16,20	50,10	443,50	129	
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,50	0,00	17,80	81,60	399	
Итого за прием пищи:	347	24,90	16,20	67,80	525,20		
Всего за день:		64,60	49,90	209,80	1 571,80		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,10	6,50	20,30	161,60	418	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,30	4,90	14,60	111,60	1	
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,20	0,20	12,70	54,80	405	
Итого за прием пищи:	415	7,60	11,60	47,70	328,00		
<b>II Завтрак</b>							
РЯЖЕНКА	150	4,20	3,60	6,10	78,60	401	
Итого за прием пищи:	150	4,20	3,60	6,10	78,60		
<b>Обед</b>							
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	6,60	6,90	7,50	118,90	83	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	12,70	16,40	9,70	239,60	336	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,40	2,70	11,50	84,40	395	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	302	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,50	0,30	15,90	76,50	204	
Итого за прием пищи:	677	27,50	26,50	59,30	588,40		
<b>Полдник</b>							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/22	24,40	19,60	42,40	454,00	235	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,40	2,80	10,80	83,20	397	
Итого за прием пищи:	332	27,70	22,50	53,30	537,20		
Всего за день:		67,00	64,20	166,30	1 532,10		

МБДОУ д/с № 9, Серобян Ирина Петровна  
05.07.2022 14:41 (MSK), Простая подпись