

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ Тяжинский

детский сад №8 «Солнышко»

Н.А. Кротова *Кротова*

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (зимне-весенний период) Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет.



|           | 1 день                           |        |         | 2 день                               |        |         | 3 день                                 |        |         | 4 день                           |        |         | 5 день                                 |        |         |
|-----------|----------------------------------|--------|---------|--------------------------------------|--------|---------|--|--------|---------|----------------------------------|--------|---------|--|--------|---------|
|           | Наименование блюд                | граммы | Ккал    | Наименование блюд                    | граммы | Ккал    | Наименование блюд                      | граммы | Ккал    | Наименование блюд                | граммы | Ккал    | Наименование блюд                      | граммы | Ккал    |
| Завтрак   | Яйцо вареное                     | 40     | 62,00   | Суп молочный с макаронными изделиями | 200    | 158,08  | Омлет с сыром                          | 130    | 242,20  | Каша рисовая                     | 205    | 210,13  | Суп молочный с крупой                  | 200    | 148,54  |
|           | Каша гречневая молочная          | 200    | 222,40  |                                      |        |         |  |        |         |                                  |        |         |  |        |         |
|           | Чай с лимоном                    | 200    | 61,62   | Какао с молоком                      | 200    | 153,92  | Бутерброд с маслом                     | 30     | 137,50  | Чай с лимоном                    | 200    | 61,62   | Бутерброд с маслом                     | 30     | 72,60   |
|           | Хлеб пшеничный                   | 30     | 72,60   | Бутерброд с сыром                    | 35     | 122,20  | Итого:                                 | 360    | 498,3   | Итого:                           | 435    | 409,25  | Хлеб пшеничный                         | 30     | 72,60   |
|           | Итого:                           | 470    | 34602   | Итого:                               | 435    | 432,20  |  |        |         |                                  |        | Итого:  | 470                                    | 385,83 |         |
| 2 Завтрак | Кисломолочный напиток            | 100    | 56,26   | Сок                                  | 100    | 46,00   | Свежий фрукт                           | 100    | 46,00   | Сок                              | 100    | 46,00   | Свежий фрукт                           | 100    | 46,00   |
|           | Итого:                           | 100    | 56,26   | Итого:                               | 100    | 46,00   | Итого:                                 | 100    | 46,00   | Итого:                           | 100    | 46,00   | Итого:                                 | 100    | 46,00   |
| Обед      | Икра кабачковая                  | 50     | 28,00   | Сельдь соленая                       | 30     | 26,40   | Суп картофельный с клецками            | 200    | 89,55   | Икра свекольная                  | 30     | 24,00   | Пюре из моркови                        | 50     | 47,57   |
|           | Суп из овощей                    | 200    | 92,19   | Борщ с капустой и картофелем         | 200    | 88,90   | Капуста тушеная с мясом                | 200    | 209,00  | Рассольник ленинградский         | 200    | 119,68  | Свекольник                             | 200    | 83,33   |
|           | Плов с отварной говядиной        | 160    | 334,74  | Гуляш из говядины                    | 80     | 227,03  | Кисель из концентрата плодово-ягодного | 200    | 116,19  | Рыба тушеная в томате с овощами  | 100    | 146,40  | Шницель, припущенный с мяса птицы      | 70     | 184,81  |
|           | Компот из свежих плодов или ягод | 200    | 60,64   | Картофельное пюре                    | 110    | 117,66  | Хлеб пшеничный                         | 25     | 60,50   | Картофельное пюре                | 110    | 117,66  | Каша гречневая рассыпчатая             | 100    | 175,86  |
|           | Хлеб пшеничный                   | 25     | 60,50   | Компот из смеси сухофруктов          | 200    | 113,79  | Хлеб ржаной                            | 25     | 54,50   | Компот из свежих плодов или ягод | 200    | 60,64   | Кисель из концентрата плодово-ягодного | 200    | 116,19  |
|           | Хлеб ржаной                      | 25     | 54,50   | Хлеб пшеничный                       | 25     | 60,50   | Итого:                                 | 700    | 529,74  | Хлеб пшеничный                   | 25     | 60,50   | Хлеб пшеничный                         | 25     | 54,50   |
|           | Итого:                           | 660    | 630,57  | Хлеб ржаной                          | 25     | 54,50   |  |        |         | Хлеб ржаной                      | 25     | 54,50   | Итого:                                 | 670    | 720,66  |
| Полдник   | Ватрушка с творогом              | 50     | 181,47  | Печенье                              | 30     | 125,10  | Батон с повидлом                       | 50     | 146,32  | Коржик молочный                  | 50     | 182,03  | Вафля                                  | 50     | 170,99  |
|           | Молоко кипяченое                 | 200    | 117,31  | Кисломолочный напиток                | 200    | 112,52  | Чай с сахаром                          | 200    | 48,64   | Какао с молоком                  | 200    | 153,92  | Кисломолочный напиток                  | 200    | 112,52  |
|           | Итого:                           | 250    | 298,78  | Итого:                               | 230    | 237,62  | Итого:                                 | 250    | 194,96  | Итого:                           | 250    | 335,95  | Итого:                                 | 250    | 283,51  |
| Ужин      | Огурец соленый                   | 30     | 9,49    | Сырники с морковью                   | 150    | 329,66  | Биточки манные                         | 230    | 412,69  | Пюре из гороха с маслом          | 220    | 350,85  | Суп картофельный с рыбными консервами  | 200    | 147,58  |
|           | Картофельная котлета             | 200    | 283,62  | Соус молочный сладкий                | 50     | 61,75   | Компот из плодов или ягод сушеных      | 200    | 69,16   | Напиток из шиповника             | 200    | 46,87   | Чай с сахаром                          | 200    | 48,64   |
|           | Напиток из шиповника             | 200    | 46,87   | Чай с сахаром                        | 200    | 48,64   | Хлеб пшеничный                         | 30     | 72,60   | Хлеб пшеничный                   | 30     | 72,60   | Бутерброд с маслом                     | 30     | 137,50  |
|           | Хлеб пшеничный                   | 30     | 72,60   | Хлеб пшеничный                       | 30     | 72,60   | Хлеб ржаной                            | 25     | 54,50   | Хлеб ржаной                      | 25     | 54,50   | Хлеб ржаной                            | 25     | 54,50   |
|           | Хлеб ржаной                      | 25     | 54,50   | Хлеб ржаной                          | 25     | 54,50   | Итого:                                 | 470    | 608,95  | Итого:                           | 450    | 406,17  | Итого:                                 | 455    | 388,22  |
|           | Итого:                           | 505    | 467,08  | Итого:                               | 460    | 567,15  |  |        |         |                                  |        |         |  |        |         |
| Итого     |                                  | 1990   | 1871,31 |                                      | 1895   | 1971,75 |  | 1830   | 1878,64 |                                  | 1945   | 1756,55 |  | 1905   | 1778,22 |



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ Тяжинский  
детский сад №8 «Солнышко»  
Н.А. Кротова *Кротова*

|              | 6 день                               |             |                | 7 день                           |             |                | 8 день                                   |             |                | 9 день                          |             |                | 10 день                          |             |               |
|--------------|--------------------------------------|-------------|----------------|----------------------------------|-------------|----------------|--|-------------|----------------|---------------------------------|-------------|----------------|----------------------------------|-------------|---------------|
|              | Наименование блюд                    | грамм<br>ы  | Ккал           | Наименование блюд                | грамм<br>ы  | Ккал           | Наименование блюд                        | грамм<br>ы  | Ккал           | Наименование блюд               | грамм<br>ы  | Ккал           | Наименование блюд                | грамм<br>ы  | Ккал          |
| Завтрак      | Макаронные изделия отварные с маслом | 200         | 281,46         | Каша «Дружба»                    | 200         | 241,11         | Зеленый горошек консервированный         | 40          | 31,10          | Каша пшеничная молочная         | 205         | 227,16         | Яйцо вареное                     | 40          | 62,00         |
|              | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200         | 131,87         | Чай с сахаром                    | 200         | 48,64          | Омлет натуральный                        | 130         | 221,08         | Какао с молоком                 | 200         | 115,73         | Каша манная жидкая молочная      | 205         | 222,02        |
|              | Бутерброд с маслом                   | 30          | 137,50         | Бутерброд с сыром                | 35          | 122,20         | Кофейный напиток с молоком               | 200         | 118,69         | Бутерброд с сыром               | 35          | 122,20         | Чай с лимоном                    | 200         | 61,62         |
|              |                                      |             |                |                                  |             |                | Бутерброд с маслом                       | 30          | 137,50         |                                 |             |                | Хлеб пшеничный                   | 25          | 60,50         |
|              | Итого:                               | 430         | 550,83         | Итого:                           | 435         | 411,95         | Итого:                                   | 400         | 564,63         | Итого:                          | 435         | 465,09         | Итого:                           | 470         | 406,14        |
| 2<br>Завтрак | Кисломолочный напиток                | 100         | 56,26          | Сок                              | 100         | 46,00          | Кисломолочный напиток                    | 100         | 56,26          | Сок                             | 100         | 46,00          | Свежий фрукт                     | 100         | 46,00         |
|              | Итого:                               | 100         | 56,26          | Итого:                           | 100         | 46,00          | Итого:                                   | 100         | 56,26          | Итого:                          | 100         | 46,00          | Итого:                           | 100         | 46,00         |
| Обед         | Огурец соленый                       | 50          | 9,49           | Борщ с капустой и картофелем     | 200         | 88,90          | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200         | 99,27          | Свекла тушеная                  | 50          | 50,80          | Огурец соленый                   | 50          | 9,49          |
|              | Щи со свежей капустой и картофелем   | 200         | 86,26          | Печень по-строгановски           | 80          | 278,0          | Тефтели из говядины "Ежики"              | 70          | 194,79         | Суп картофельный с бобовыми     | 200         | 79,03          | Суп крестьянский с крупой        | 200         | 112,47        |
|              | Котлета из говядины                  | 70          | 189,11         | Картофельное пюре                | 130         | 139,06         | Капуста тушеная                          | 130         | 113,30         | Рыба тушеная в сметанном соусе  | 100         | 146,40         | Жаркое по-домашнему              | 200         | 516,49        |
|              | Каша перловая                        | 130         | 148,50         | Компот из свежих плодов или ягод | 200         | 60,64          | Кисель из концентрата                    | 200         | 116,19         | Компот из плодов и ягод сушеных | 100         | 150,15         | Кисель из концентрата            | 200         | 116,19        |
|              | Компот из смеси сухофруктов          | 200         | 113,79         | Хлеб пшеничный                   | 25          | 60,5           | Хлеб пшеничный                           | 25          | 60,50          | Хлеб пшеничный                  | 25          | 60,50          | Хлеб пшеничный                   | 25          | 60,50         |
|              | Хлеб пшеничный                       | 25          | 60,50          | Хлеб ржаной                      | 25          | 54,50          | Хлеб ржаной                              | 25          | 54,50          | Хлеб ржаной                     | 25          | 54,50          | Хлеб ржаной                      | 25          | 54,50         |
|              | Хлеб ржаной                          | 25          | 54,50          |                                  |             |                |  |             |                |                                 |             |                |                                  |             |               |
|              | Итого:                               | 700         | 662,15         | Итого:                           | 660         | 682,06         | Итого:                                   | 650         | 638,83         | Итого:                          | 730         | 678,41         | Итого:                           | 700         | 869,64        |
| Толдник      | Блинчики с повидлом                  | 50/10       | 96,10          | Печенье                          | 30          | 125,10         | Вафля                                    | 50          | 170,39         | Булочка ванильная               | 50          | 179,59         | Итого:                           |             |               |
|              | Напиток из шиповника                 | 200         | 46,87          | Молоко кипяченое                 | 200         | 117,31         | Чай с молоком                            | 200         | 87,55          | Напиток из шиповника            | 200         | 46,87          | Батон                            | 40          | 98,80         |
|              | Итого:                               | 260         | 142,97         | Итого:                           | 230         | 242,41         | Итого:                                   | 250         | 258,54         | Итого:                          | 250         | 226,46         | Кисломолочный напиток            | 200         | 112,52        |
|              | Итого:                               |             |                | Итого:                           |             |                | Итого:                                   |             | Итого:         |                                 |             | Итого:         | 240                              | 211,32      |               |
| Ужин         | Сельдь соленая                       | 30          | 26,40          | Запеканка морковная с творогом   | 200         | 399,16         | Суп пюре из картофеля                    | 250         | 144,14         | Рагу из овощей                  | 200         | 238,09         | Суп крестьянский с крупой        | 200         | 112,47        |
|              | Картофель отварной                   | 200         | 242,67         | Напиток из шиповника             | 200         | 46,87          | Компот из смеси сухофруктов              | 200         | 113,79         | Чай с сахаром                   | 200         | 48,64          | Компот из свежих плодов или ягод | 200         | 69,16         |
|              | Чай с лимоном                        | 200         | 61,62          | Хлеб пшеничный                   | 30          | 72,60          | Хлеб пшеничный                           | 30          | 72,60          | Хлеб пшеничный                  | 30          | 72,60          | Хлеб пшеничный                   | 30          | 72,60         |
|              | Хлеб пшеничный                       | 30          | 72,60          | Хлеб ржаной                      | 25          | 54,50          | Хлеб ржаной                              | 25          | 54,50          | Хлеб ржаной                     | 25          | 54,50          | Хлеб ржаной                      | 25          | 54,50         |
|              | Хлеб ржаной                          | 25          | 54,50          |                                  |             |                |  |             |                |                                 |             |                |                                  |             |               |
|              | Итого:                               | 485         | 457,79         | Итого:                           | 455         | 573,13         | Итого:                                   | 505         | 368,52         | Итого:                          | 450         | 414,73         | Итого:                           | 450         | 308,73        |
| <b>Итого</b> |                                      | <b>1975</b> | <b>1857,90</b> |                                  | <b>1885</b> | <b>1955,49</b> |  | <b>1905</b> | <b>1846,75</b> |                                 | <b>1970</b> | <b>1836,69</b> |                                  | <b>1960</b> | <b>1841,8</b> |