

Утверждено приказом № 304/М от 12.09.2022 г.  
Заведующего МДОУ д/с №1 комбинированного вида  
П. Уразово Белгородской области Г. В. Колиух.



# 10-ДНЕВНОЕ

Перспективное меню для детей дошкольного  
возраста с 12 часовым пребыванием

Осенне - Зимнее

2022-2023гг.

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник I							
ЗАВТРАК	<u>Каша гречневая с маслом и сахаром</u>	140	5,05	3,51	30,21	165,26	165
	<u>Бутерброд с повидлом</u>	30/15	2,52	4,51	14,46	105,5	1
	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,0	0,0	9,98	37,4	392
II- ЗАВТРАК	<u>Сок</u>	150(150)	0,75(4,3)	0,0(5,5)	13,65(8,3)	57,0(110,0)	399(93)
ОБЕД	<u>Борщ со сметаной</u>	180/10	5,79	9,32	12,42	164,60	57
	<u>Салат из солёных огурцов</u>	40	0,12	1,8	0,54	2,36	21
	<u>Картофель тушёный с мясом и овощами</u>	150	11,20	11,09	19,06	212,13	295
	<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0,4	0,0	20,9	80,7	376
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,41	0,21	14,94	64,2	4
ПОЛДНИК	<u>Суп вермишелевый молочный</u>	150	6,3	8,9	27,11	202,02	93
	<u>Кондитерские изделия</u>	30	1,48	2,0	5,12	85,2	151
	<u>Какао с молоком</u>	180	4,46	5,86	17,1	132,5	397
	<u>Фрукты</u>	70	0,8	0,0	13,1	54	368
<b>ИТОГО</b>			40,61	44,48	206,47	1351,75	

<b>Вторник I</b> <b>ЗАВТРАК</b>	<u>Каша рисовая молочная жидкая</u>	150	6,6	9,88	25,15	204,62	185
	<u>Бутерброд с маслом</u>	30/5	5,2	7,24	14,46	141,6	3
	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,0	0,0	9,98	37,4	392
<b>II- ЗАВТРАК</b>	<u>Фрукты</u>	75	0,22	0,0	11,12	46,2	368
<b>ОБЕД</b>	<u>Суп рыбный</u>	180	5,11	8,26	16,26	155,71	87
	<u>Макароны отварные</u>	110	4,18	4,28	30,11	162,70	204
	<u>Котлета мясная</u>	60	12,2	18,0	6,7	233,35	282
	<u>Соус томатный</u>	20	0,49	0,33	3,77	16,76	348
	<u>Салат свекольный</u>	40	0,56	0,99	0,72	24,35	33
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,41	0,21	14,94	64,2	4
	<u>Напиток лимонный</u>	150	0,18	0,0	10,48	39,66	374
<b>ПОЛДНИК</b>	<u>Рагу овощное</u>	130	2,67	7,91	17,53	158,56	137
	<u>Рыба запечёная</u>	60	6,11	4,17	2,19	70,83	254
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,67	0,3	17,55	83,67	5
	<u>Кофейный напиток</u>	180	4,2	4,8	16,87	120,66	395
	<b>Итого</b>						
			54,33	64,40	211,09	1593,05	



<b>ИТОГО</b>			<b>56,01</b>	<b>58,93</b>	<b>215,39</b>	<b>1649,73</b>	
<b>Четверг 1</b> <b>завтрак</b>	<u>Каша пшённая</u> <u>молочная жидкая</u>	150	7,22	11,55	25,06	202,42	185
	<u>Бутерброд с маслом</u>	30/5	5,2	7,24	14,46	141,6	3
	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,0	0,0	9,98	37,4	392
<b>П- ЗАВТРАК</b>	<u>Сок</u>	150	0,6	0,0	21,3	90,0	399
<b>ОБЕД</b>	<u>Свекольник со</u> <u>сметаной</u>	<u>180/10</u>	6,61	10,10	11,64	172,73	58
	<u>Плов из птицы</u>	150	19,34	15,03	32,71	329,08	304
	<u>Огурец (помидор)</u> <u>солёный</u>	30	-	-	1,12	5,56	21
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,41	0,21	14,94	64,2	4
	<u>Кисель фруктовый</u>	150	0,03	0,0	14,04	54	384
<b>ПОЛДНИК</b>	<u>Сырники из творога</u> <u>со сметаной</u>	130/10	16,03	13,41	26,32	283,79	231
	<u>Какао с молоком</u>	180	4,46	5,86	17,1	132,5	397
	<u>Фрукты</u>	70	0,22	0,0	11,12	46,2	368
<b>ИТОГО</b>			<b>61,67</b>	<b>63,48</b>	<b>199,29</b>	<b>1566,33</b>	
<b>Пятница 1</b> <b>завтрак</b>	<u>Каша манная</u> <u>молочная</u>	150	6,48	8,86	24,73	193,32	185
	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,04	0,01	9,97	35,31	393
	<u>Бутерброд с маслом</u>	30/5	2,52	4,51	14,46	105,5	3



	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,0	0,0	9,98	37,4	392
II- ЗАВТРАК	<u>Сок</u>	150	0,75	0,0	13,65	57,0	399
ОБЕД	<u>Борщ</u>	180	5,58	7,32	12,12	144,2	56
	<u>Картофельное пюре</u>	120	2,4	4,56	18,91	117,05	321
	<u>Гуляш из отварного мяса</u>	60	7,15	7,22	10,68	102,05	277
	<u>Салат витаминный</u>	40	0,48	0,99	2,24	19,75	20
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,41	0,21	14,94	64,2	1
	<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0,4	0,0	20,9	80,7	376
ПОЛДНИК	<u>Каша пшенная молочная жидкая</u>	150	6,62	9,3	24,73	202,42	185
	<u>Какао с молоком</u>	180	4,45	4,95	17,16	124,3	397
	<u>Кондитерские изделия</u>	30	1,5	1,0	11,4	67	151
	<u>Фрукты</u>	70	0,8	0,0	13,1	54	368
			46,25	50,12	227,38	1504,26	
<b>ИТОГО</b>							
<u>Вторник 2</u>	<u>Каша рисовая вязкая с изюмом</u>	130	8,22	10,24	48,19	301,7	176
<b>завтрак</b>							
	<u>Бутерброд с маслом</u>	30/5	2,52	4,51	14,46	105,5	1
	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,0	0,0	9,98	37,4	392
II- ЗАВТРАК	<u>Фрукты</u>	75	0,22	0,0	11,12	46,2	368

<b>обед</b>	<u>Суп вермишелевый</u>	180	2,19	5,9	15,1	120,39	82
	<u>Каша гречневая</u>	120	506	4,96	27,23	161,52	167
	<u>Соус томатный</u>	20	0,49	0,33	3,77	16,76	348
	<u>Огурец (помидор) солёный</u>	30	-	-	1,12	5,56	21
	<u>Котлета мясная</u>	60	12,2	18,0	6,7	233,35	282
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,41	0,21	14,94	64,2	4
	<u>Напиток лимонный</u>	150	0,18	0,0	10,48	39,66	374
<b>ПОЛДНИК</b>	<u>Салат витаминный</u>	40	0,48	0,99	2,24	19,75	20
	<u>Рыба запеченая</u>	60	6,11	4,17	2,19	70,83	254
	<u>Омлет натуральный</u>	65	6,93	10,26	1,32	120,02	215
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,67	0,3	17,55	83,67	5
	<u>Кофейный напиток</u>	180	4,2	4,8	16,87	120,66	395
<b>ИТОГО</b>			<b>48,81</b>	<b>61,44</b>	<b>206,84</b>	<b>1568,26</b>	
<b>Среда2 ЗАВТРАК</b>	<u>Суп молочный с вермишелью</u>	150	6,6	9,88	25,15	204,62	185
	<u>Бутерброд с маслом</u>	30/5	5,2	7,24	14,46	141,6	3
	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,04	0,01	9,97	35,31	393



II- ЗАВТРАК	<u>Сок</u>	150	0,6	0,0	21,3	90,0	399
обед	<u>Суп гречневый</u>	180	5,11	8,26	16,26	155,71	87
	<u>Картофель тушёный с птицей</u>	150	11,20	11,09	19,06	212,13	295
	<u>Салат из солёных огурцов</u>	40	0,12	1,8	0,54	2,36	21
	<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0,4	0,0	20,9	80,7	376
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,41	0,21	14,94	64,2	4
ПОЛДНИК	<u>Пудинг творожный с молоком сгущённым</u>	130/15	15,33	13,03	31,39	297,56	235
	<u>Кефир с сахаром</u>	180	4,2	4,8	15,97	122,16	401
	<u>Фрукты</u>	75	0,22	0,0	11,12	46,2	368
ИТОГО			51,89	66,8	206,55	1584,6	
Четверг 2	<u>Омлет натуральный</u>	65	6,93	10,26	1,32	120,02	215
завтрак	<u>Икра кабачковая</u>	40	0,45	2,7	3,15	40,5	53
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,67	0,3	17,55	83,67	5
	<u>Чай с сахаром</u>	180	4,2	4,8	16,87	120,66	394
	<u>Бутерброд с маслом</u>	30/5	2,52	4,51	14,46	105,5	1
II- ЗАВТРАК	<u>Сок</u>	150	1,5	0,0	4,5	92,7	399
обед	<u>Рассольник со</u>	180\10	2,4	6,75	12,01	116,79	76

	<u>сметаной</u>						
	<u>Каша пшённая вязкая</u>	120	3,28	4,5	25,83	150,8	168
	<u>Тефтеля мясная</u>	60	7,73	6,49	8,22	115,31	287
	<u>Соус томатный</u>	20	0,49	0,33	3,77	16,76	348
	<u>Салат свекольный</u>	40	0,56	0,99	0,72	24,35	33
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,41	0,21	14,94	64,2	4
	<u>Кисель фруктовый</u>	150	0,03	0,0	14,04	54	384
<b>ПОЛДНИК</b>	<u>Оладьи с повидлом</u>	95/15	14,87	11,10	27,11	260,8	449
	<u>Какао с молоком</u>	180	4,45	4,95	17,16	124,3	397
	<u>Фрукты</u>	70	0,22	0,0	11,12	46,2	368
<b>ИТОГО</b>			51,31	55,99	195,02	1452,86	
<b>Пятница 2 завтрак</b>	<u>Вареники ленивые со сметаной</u>	130/10	15,6	13,58	26,31	283,36	229
	<u>Бутерброд с маслом</u>	30/5	2,52	4,51	14,46	105,5	3
	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,0	0,0	9,98	37,4	392
<b>II- ЗАВТРАК</b>	<u>Фрукты</u>	75	0,66	0,0	6,6	29,7	368
<b>обед</b>	<u>Суп гороховый</u>	180	4,46	4,59	13,79	111,58	81
	<u>Макароны отварные</u>	110	4,18	4,28	30,11	162,70	204

