

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОУ «Детский сад №1  
Теремок» р.п. Романовка  
Романовского района  
Саратовской области  
\_\_\_\_\_ А.В. Цыганкова  
Приказ № \_\_\_ от «\_\_» \_\_ 20\_\_ г

### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей от 3 до 7 лет, посещающих МДОУ «Детский сад №1  
«Теремок»

Р.п. Романовка Романовского района Саратовской области

на осенне-зимний период

## День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная (с маслом, сахаром)	210,0	6,39	5,33	40,88	237,03	-	165
	Батон	40,0	3,0	1,16	20,56	104,8	-	
	Кофейный напиток с молоком	200,0	1,75	1,66	18,87	96,88	-	395
<b>Итого</b>		<b>450,0</b>	<b>11,14</b>	<b>8,15</b>	<b>80,31</b>	<b>438,71</b>	-	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	2,21	5,06	11,9	100,75	-	82
	Овощное рагу	155,0	2,4	7,03	14,25	132,35		137
	Мясо птицы отварное, порционное	60,0	11,22	9,66	0,54	131,82	-	300
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,63	-	13,49	124,95	0,05	376
	Хлеб ржаной	50,0	2,44	0,48	15,96	77,92	-	-
<b>Итого</b>		<b>695,0</b>	<b>18,9</b>	<b>22,23</b>	<b>56,14</b>	<b>567,79</b>	<b>0,05</b>	
<b>Полдник</b>	Плюшка домашняя	80,0	4,6	1,8	34,6	197,5	-	469
	Чай с сахаром	200,0	-	-	13,47	53,9	-	392
<b>Итого</b>		<b>280,0</b>	<b>4,6</b>	<b>1,8</b>	<b>48,07</b>	<b>251,4</b>	-	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1425,0</b>	<b>34,64</b>	<b>32,18</b>	<b>184,52</b>	<b>1257,9</b>	<b>0,05</b>	

## День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая ячневая (с маслом, сахаром)	210,0	7,42	8,57	35,23	247,66	-	168
	Батон	40,0	3,0	1,16	20,56	104,8	-	
	Чай с сахаром	200,0	-	-	13,47	53,9	-	392
<b>Итого</b>		<b>450,0</b>	<b>10,42</b>	<b>9,73</b>	<b>69,26</b>	<b>406,36</b>	-	
<b>Обед</b>	Щи со свежей капустой	250,0	2,75	5,25	12,25	104,0	-	67
	Гороховое пюре	160,0	11,55	3,14	25,43	189,77		48(т,к)
	Бифстроганов	80,0	9,35	9,28	2,17	129,67	-	277
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,63	-	13,49	124,95	0,05	376
	Хлеб ржаной	50,0	2,44	0,48	15,96	77,92	-	
<b>Итого</b>		<b>720,0</b>	<b>26,72</b>	<b>18,15</b>	<b>69,3</b>	<b>626,31</b>	<b>0,05</b>	
<b>Полдник</b>	Оладьи с повидлом	130,0	1,9	2,4	3,0	42,2	-	449,0
	Молоко кипяченое	180,0	2,67	2,34	14,31	89,0	-	400
<b>Итого</b>		<b>310,0</b>	<b>4,57</b>	<b>4,74</b>	<b>17,31</b>	<b>131,2</b>	-	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1480,0</b>	<b>41,71</b>	<b>32,62</b>	<b>155,87</b>	<b>1163,87</b>	<b>0,05</b>	

### День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
<b>Завтрак</b>	Каша рассыпчатая гречневая (с маслом, сахаром)	210,0	7,82	7,32	31,1	225,38	-	165
	Батон	40,0	3,0	1,16	20,56	104,8	-	
	Кофейный напиток с молоком	180,0	1,58	1,49	16,87	87,18	-	395
<b>Итого</b>		<b>430,0</b>	<b>12,47</b>	<b>9,97</b>	<b>68,53</b>	<b>417,36</b>	-	
<b>Обед</b>	Рассольник «Ленинградский»	250,0	2,05	3,63	16,21	105,58	-	76
	Картофель тушеный с мясом и овощами	190,0	6,06	4,33	11,0	307,33		302
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,63	-	13,49	124,95	0,05	376
	Хлеб ржаной	50,0	2,44	0,48	15,96	77,92	-	-
<b>Итого</b>		<b>670,0</b>	<b>11,18</b>	<b>8,44</b>	<b>56,66</b>	<b>615,78</b>	<b>0,05</b>	
<b>Полдник</b>	Пряник	60,0	3,54	2,82	45,0	219,54	-	
	Кисель	200,0	0,11	-	11,63	47,62		378
<b>Итого</b>		<b>260,0</b>	<b>3,65</b>	<b>2,82</b>	<b>56,63</b>	<b>267,16</b>	-	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1360,0</b>	<b>27,3</b>	<b>21,23</b>	<b>181,82</b>	<b>1350,0</b>	<b>0,05</b>	

### День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой ( пшенный)	250,0	7,26	8,04	23,24	194,17	-	94
	Закрытый бутерброд с повидлом	60,0	3,16	4,48	35,52	140,2	-	5
	Чай с сахаром	200,0	-	-	13,47	53,9	-	392
<b>Итого</b>		<b>510,0</b>	<b>7,42</b>	<b>12,52</b>	<b>72,23</b>	<b>387,57</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	250,0	11,23	9,54	18,19	203,42	-	81
	Голубцы ленивые	200,0	17,38	18,34	12,8	283,13		298
	Соус сметанный	40,0	1,28	1,8	7,12	25,8		354
	Компот из сухофруктов	180,0	0,63	-	13,49	124,95	0,05	376
	Хлеб ржаной	50,0	2,44	0,48	15,96	77,92	-	-
<b>Итого</b>		<b>720,0</b>	<b>32,96</b>	<b>30,16</b>	<b>67,56</b>	<b>715,22</b>	<b>0,05</b>	
<b>Полдник</b>	Булка сдобная "Коса"	80,0	4,6	1,8	34,6	197,5	-	
	Чай с сахаром	200,0	-	-	13,47	251,4	-	392
<b>Итого</b>		<b>280,0</b>	<b>4,6</b>	<b>1,8</b>	<b>48,07</b>	<b>251,4</b>	-	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1510,0</b>	<b>44,98</b>	<b>44,48</b>	<b>187,86</b>	<b>1354,19</b>	<b>0,05</b>	

## День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая, пшеничная (с маслом, с сахаром)	210,0	8,93	5,93	43,93	364,72	-	168
	Батон	40,0	3,0	1,16	20,56	104,8	-	
	Чай с сахаром	200,0	-	-	13,47	53,9	-	392
<b>Итого</b>		<b>450,0</b>	<b>11,93</b>	<b>7,09</b>	<b>77,96</b>	<b>523,42</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (гречневый)	250,0	2,21	5,06	11,9	100,75	-	80
	Макаронные изделия отварные	150,0	10,5	4,5	25,5	175,5	-	48(т,к)
	Кнели куриные с рисом	80,0	27,2	15,0	22,17	262,06	-	312
	Соус белый основной	40,0	1,28	1,8	7,12	25,8	-	354
	Компот из сухофруктов	180,0	0,63	-	13,49	124,95	0,05	376
	Хлеб пшеничный	40,0	3,8	0,4	24,6	117,2	-	
<b>Итого</b>		<b>740,0</b>	<b>45,62</b>	<b>26,76</b>	<b>104,78</b>	<b>806,26</b>	<b>0,05</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога с рисом	100,0	14,13	16,45	30,49	280,17	-	189
	Сметанная подлива (сладкая)	40,0	1,28	1,8	7,12	25,8	-	354
	Чай с сахаром	200,0	-	-	13,47	53,9	-	392
<b>Итого</b>		<b>340,0</b>	<b>15,41</b>	<b>18,25</b>	<b>51,08</b>	<b>359,87</b>	-	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1530,0</b>	<b>72,96</b>	<b>52,1</b>	<b>285,92</b>	<b>1689,55</b>	<b>0,05</b>	

## День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	5,6	14,6	30,6	229,0	-	93
	Закрытый бутерброд с повидлом	60,0	3,16	4,48	35,52	140,2	-	5
	Чай с сахаром	200,0	-	-	13,47	53,9	-	392
<b>Итого</b>		<b>460,0</b>	<b>8,76</b>	<b>19,08</b>	<b>79,59</b>	<b>423,1</b>	-	
<b>Обед</b>	Борщ с мясом	200,0	21,9	17,2	11,98	217,5	-	62
	Каша ячневая	150,0	7,42	8,57	35,23	247,66	-	315
	Котлеты рыбные (рубленые)	80,0	4,74	13,62	9,5	314,4	-	255
	Соус томатный	40,0	1,28	1,8	7,12	25,8	-	354
	Компот из сухофруктов	180,0	0,63	-	13,49	124,95	0,05	376
	Хлеб ржаной	50,0	2,44	0,48	15,96	77,92	-	
<b>Итого</b>		<b>700,0</b>	<b>38,41</b>	<b>41,67</b>	<b>93,28</b>	<b>1008,23</b>	<b>0,05</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	50,0	3,2	9,3	38,07	250,4	-	
	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,2	4,15	18,58	114,8	-	395
<b>Итого</b>		<b>250,0</b>	<b>6,4</b>	<b>13,45</b>	<b>56,65</b>	<b>365,2</b>	-	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1410,0</b>	<b>53,57</b>	<b>74,2</b>	<b>229,52</b>	<b>1796,53</b>	<b>0,05</b>	

## День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая «Дружба» (с маслом, с сахаром)	200,0	7,42	8,57	35,23	247,66	-	168
	Батон	40,0	3,0	1,16	20,56	104,8	-	
	Чай с сахаром	200,0	-	-	13,47	53,9	-	392
<b>Итого</b>		<b>440,0</b>	<b>10,42</b>	<b>9,73</b>	<b>69,26</b>	<b>158,7</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	250,0	2,06	3,1	2,53	86,5	-	85
	Каша рассыпчатая, гречневая	150,0	7,89	7,32	31,1	225,38	-	165
	Гуляш из отварного мяса	80,0	9,35	9,28	2,17	129,67	-	277
	Компот из сухофруктов	180,0	0,63	-	13,49	124,95	0,05	376
	Хлеб ржаной	50,0	2,44	0,48	15,96	77,92	-	-
<b>Итого</b>		<b>710,0</b>	<b>22,37</b>	<b>20,18</b>	<b>65,25</b>	<b>644,42</b>	<b>0,05</b>	
<b>Полдник</b>	Блинчики с повидлом	100,0	6,1	12,3	26,0	332,5	-	447
	Какао с молоком	200,0	3,63	2,88	22,47	132,51	-	
<b>Итого</b>		<b>300,0</b>	<b>9,73</b>	<b>15,18</b>	<b>48,47</b>	<b>465,01</b>	-	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1450,0</b>	<b>42,52</b>	<b>45,09</b>	<b>182,98</b>	<b>1268,13</b>	<b>0,05</b>	



## День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая, овсяная (с маслом, с сахаром)	200,0	7,42	8,57	35,23	247,66	-	168
	Батон	40,0	3,0	1,16	20,56	104,8	-	
	Чай с сахаром	200,0	-	-	13,47	53,9	-	392
<b>Итого</b>		<b>440,0</b>	<b>10,42</b>	<b>9,73</b>	<b>69,26</b>	<b>406,36</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбными консервами	250,0	5,17	6,89	14,25	139,61	-	87
	Капуста тушенная с мясом	190,0	16,72	5,7	6,27	156,37	-	302
	Компот из сухофруктов	180,0	0,63	-	13,49	124,95	0,05	376
	Хлеб пшеничный	40,0	3,8	0,4	24,6	117,2	-	
<b>Итого</b>		<b>660,0</b>	<b>26,32</b>	<b>12,99</b>	<b>58,61</b>	<b>538,13</b>	<b>0,05</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста, с начинкой	100,0	8,3	11,38	53,8	342,3	-	454
	Кисель	200,0	0,11	-	11,63	47,62	-	378
<b>Итого</b>		<b>300,0</b>	<b>8,41</b>	<b>11,38</b>	<b>65,43</b>	<b>389,92</b>	-	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1400,0</b>	<b>45,15</b>	<b>34,1</b>	<b>193,3</b>	<b>1334,41</b>	<b>0,05</b>	

## День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая, пшеничная (с маслом, с сахаром)	200,0	7,42	8,57	35,23	247,66	-	168
	Батон	40,0	3,0	1,16	20,56	104,8	-	
	Чай с сахаром	200,0	-	-	13,47	53,9	-	392
<b>Итого</b>		<b>440,0</b>	<b>10,42</b>	<b>9,73</b>	<b>69,26</b>	<b>406,36</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	250,0	11,23	9,54	18,19	203,42	-	81
	Плов из птицы	260,0	14,83	12,97	27,25	282,79	-	304
	Компот из сухофруктов	180,0	0,63	-	13,49	124,95	0,05	376
	Хлеб ржаной	50,0	2,44	0,48	15,96	77,92	-	-
<b>Итого</b>		<b>740,0</b>	<b>29,13</b>	<b>22,99</b>	<b>74,89</b>	<b>689,08</b>	<b>0,05</b>	
<b>Полдник</b>	Вафли	40,0	2,32	12,0	24,6	215,68	-	
	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,2	4,15	18,58	114,8	-	395
<b>Итого</b>		<b>240,0</b>	<b>5,52</b>	<b>16,15</b>	<b>43,18</b>	<b>330,48</b>	-	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1420,0</b>	<b>45,07</b>	<b>48,87</b>	<b>187,33</b>	<b>1425,92</b>	<b>0,05</b>	

## День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая, манная (с маслом, с сахаром)	200,0	6,39	5,33	40,88	237,08	-	168
	Батон	40,0	3,0	1,16	20,56	104,08	-	
	Чай с сахаром	200,0	-	-	13,47	53,9	-	392
<b>Итого</b>		<b>440,0</b>	<b>9,39</b>	<b>6,49</b>	<b>74,91</b>	<b>395,78</b>	-	
<b>Обед</b>	Суп - лапша по домашнему	250,0	2,21	5,06	11,9	100,75	-	86
	Картофельное пюре	160,0	5,67	25,15	2,88	160,0	-	321
	Фрикадельки (мясные) в соусе	120,0	14,21	10,97	23,11	261,5	-	308
	Компот из сухофруктов	180,0	0,63	-	13,49	124,95	0,05	376
	Хлеб ржаной	50,0	2,44	0,48	15,96	77,92	-	-
<b>Итого</b>		<b>760,0</b>	<b>25,16</b>	<b>41,66</b>	<b>67,34</b>	<b>725,12</b>	<b>0,05</b>	
<b>Полдник</b>	Булка сдобная "Ромашка"	50,0	5,03	1,8	5,57	216,66	-	
	Какао с молоком	200,0	3,63	2,88	22,47	132,51	-	397
<b>Итого</b>		<b>250,0</b>	<b>8,66</b>	<b>4,68</b>	<b>28,04</b>	<b>349,17</b>	-	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1450,0</b>	<b>43,21</b>	<b>52,83</b>	<b>170,29</b>	<b>1470,07</b>	<b>0,05</b>	