

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**для организации питания детей от 3 до 7 в дошкольной разновозрастной**  
**группе с 8 часовым пребыванием**

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 ДЕНЬ</b>						
<b>Завтрак</b>						
90	Каша молочная рисовая	100	2,41	2,65	7,21	62,3
395	Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	75
125	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,7
	<b>ИТОГО:</b>		9,88	15,11	31,7	323
<b>Обед</b>						
104	Салат из помидоров и огурцов	50/50/5	0,57	3,68	1,84	42,84
62	Борщ с мясом	250	3,96	2,91	5,49	64
281/ 352	Котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным	260	15,53 2,06	11,78 5,24	16,07 7,09	231,67 83,8
354	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
51	Хлеб ржаной	46	3,04	0,55	15,36	80,04
50	Хлеб пшеничный	43	2,64	0,92	18	92,21
	<b>ИТОГО:</b>		40,64	31,03	89,18	730,41
<b>Полдник</b>						
27	Омлет	85	9,01	12,51	2,24	156,25
5	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
368	Фрукты (банан)	167	1,5	0,5	21	95
331, 01	Конфеты шоколадные	3,5	96			380
	<b>ИТОГО:</b>		109,18	15,35	37,55	720,25
	<b>ВСЕГО за 1 день:</b>		<b>159,70</b>	<b>61,49</b>	<b>158,43</b>	<b>1773,66</b>

**2 ДЕНЬ****Завтрак**

87	Суп молочный с вермишелью	200	5,85	5,81	19,99	155
2	Бутерброд с повидлом	50	4,56	7,15	52,51	292,73
5	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
50	Хлеб пшеничный	43	2,64	0,92	18	92,21
	ИТОГО:		15,72	16,22	104,81	628,94

**Обед**

11	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	250	4,97	6,19	21,3	152,84
18	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44
441	Вареники	185	11,99	4,88	23,15	184,44
442	картофельные		8,04	1,51	47,65	236,4
118	Кисель	200			19,6	80
50	Хлеб пшеничный	43	2,64	0,92	18	92,21
51	Хлеб ржаной	46	3,04	0,55	15,36	80,04
	ИТОГО:		31,52	17,09	150,47	878,37

**Полдник**

64	Йогурт	180	5,22	5,76	7,2	106,2
59	Печенье	40	4,5	7,08	44,94	250,2
368	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	ИТОГО:		20,92	15,99	73,64	444,75
	<b>ВСЕГО за 2 день:</b>		<b>68,16</b>	<b>49,3</b>	<b>328,92</b>	<b>1952,06</b>

**3 ДЕНЬ****Завтрак**

5	Каша молочная овсяная	200	6,7	11	22,6	216,4
118	Кисель	200			19,6	80
50	Хлеб пшеничный	43	2,64	0,92	18	92,21
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	6,12	18,88	36,55	340
	ИТОГО:		16	31	97	729

**Обед**

85	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	100	0,82	1,24	5,03	34,6
304	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25
45	Винегрет овощной	60	1,35	6,16	7,69	91,6
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
50	Хлеб пшеничный	43	2,64	0,92	18	92,21
51	Хлеб ржаной	46	3,04	0,55	15,36	80,04
	ИТОГО:		44	33	103	814

**Полдник**

573	Булочка с изюмом	60	4,86	3,85	35,66	196,64
248	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90

368	Фрукты (банан)	167	1,5	0,5	21	95
	ИТОГО:		8	6	70	382
	<b>ВСЕГО за 3 день:</b>		<b>68</b>	<b>138</b>	<b>270</b>	<b>1925</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>						
<b>Завтрак</b>						
92	Каша манная молочная с маслом	100	2,74	2,52	8,05	65,9
5	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	6,12	18,88	36,55	340
	ИТОГО:		12	24	59	495
<b>Обед</b>						
33	Салат из отварной свеклы	60	1,42	6,09	8,36	93,9
38	Суп гороховый на м/к бульоне	250	2,21	2,44	16,1	185,8
254	Рыба, запеченная с молочным соусом	230	13,62 2,06	7,45 5,24	9,73 7,09	160 83,8
354	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,63	91,5
118	Кисель	200			19,6	80
50	Хлеб пшеничный	43	2,64	0,92	18	92,21
51	Хлеб ржаной	46	3,04	0,55	15,36	80,04
	ИТОГО:		27	26	108	868
<b>Полдник</b>						
45	Запеканка из творога, с морковью	140	16,32	14,41	33,29	327,6
532	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,6		34,4	132
	ИТОГО:		17	14,41	68	460
	<b>ВСЕГО за 4 день:</b>		<b>56</b>	<b>64,41</b>	<b>235</b>	<b>1823</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>						
<b>Завтрак</b>						
213	Яйцо отварное	40	12,7	11,5	0,7	157,5
125	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,7
5	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
	ИТОГО:		21,84	25,22	28,67	432,20
<b>Обед</b>						
101	Суп с домашней лапшой на м/к бульоне	250	4,97	6,19	21,3	152,84
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
83	Рагу овощное	250	6,25	8,48	24,08	210,53
15	Салат морковный	60	0,75	0,57	6,97	31,38
50	Хлеб пшеничный	43	2,64	0,92	18	92,21
51	Хлеб ржаной	46	3,04	0,55	15,36	80,04
	ИТОГО:		28,45	19,46	97,41	611,35
<b>Полдник</b>						

248	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90
368	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44
59	Печенье	40	4,5	7,08	44,94	250,2
331, 01	Конфеты шоколадные	3,5	96			380
	ИТОГО:		102,10	8,78	67,74	764,20
	<b>ВСЕГО за 5 день:</b>		<b>152,39</b>	<b>53,46</b>	<b>193,82</b>	<b>1807,75</b>

## 6 ДЕНЬ

### Завтрак

87	Суп молочный с вермишелью	200	5,85	5,81	19,99	155
248	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	6,12	18,88	36,55	340
	ИТОГО:		13,17	25,99	69,54	585

### Обед

18	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44
38	Суп гороховый на м/к бульоне	250	2,21	2,44	16,1	185,8
202	Хурси махн	200	27,48	43,25	38,02	644,36
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
50	Хлеб пшеничный	43	2,64	0,92	18	92,21
51	Хлеб ржаной	46	3,04	0,55	15,36	80,04
	ИТОГО:		47,01	52,95	104,59	1099,20

### Полдник

62	Ватрушка с творогом	95	6,8	5,23	29,72	221,43
400	Молоко кипяченое	180	3,05	2,72	5,05	56,67
	ИТОГО:		9,85	7,95	34,77	278,10
	<b>ВСЕГО за 6 день:</b>		<b>70,03</b>	<b>86,89</b>	<b>208,90</b>	<b>1962,30</b>

## 7 ДЕНЬ

### Завтрак

44	Каша гречневая с маслом	120	5,82	5,64	26,31	179,1
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
50	Хлеб пшеничный	43	2,64	0,92	18	92,21
125	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,7
	ИТОГО:		25,73	20,69	69,67	501,36

### Обед

37	Салат витаминный	60	1,17	0,2	7,29	35,6
62	Борщ с мясом	250	3,96	2,91	5,49	64
82	Пельмени	100	11,54	1,6	20,89	239,1
441		100	8,18	5,05	47,99	175,1
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
50	Хлеб пшеничный	43	2,64	0,92	18	92,21
51	Хлеб ржаной	46	3,04	0,55	15,36	80,04
	ИТОГО:		41,33	13,98	126,72	730,40

<i>Полдник</i>						
27	Омлет	85	9,01	12,51	2,24	156,25
118	Кисель	200			19,6	80
59	Печенье	40	4,5	7,08	44,94	250,2
	ИТОГО:		13,51	19,59	66,78	486,45
	<b>ВСЕГО за 7 день:</b>		<b>80,57</b>	<b>54,26</b>	<b>263,17</b>	<b>1718,21</b>
<i>8 ДЕНЬ</i>						
<i>Завтрак</i>						
90	Каша молочная рисовая	100	2,41	2,65	7,21	62,3
2	Бутерброд с повидлом	50	4,56	7,15	52,51	292,73
5	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
	ИТОГО:		9,64	12,14	74,03	444,03
<i>Обед</i>						
232	Суп картофельный с мясными фрикадельками	100	2,65	2,07	6,18	54
45	Винегрет овощной	60	1,35	6,16	7,69	91,6
152	Гуляш, гарнир	80	6	7,6	2,47	123,6
37	картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	94,9
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
50	Хлеб пшеничный	43	2,64	0,92	18	92,21
51	Хлеб ржаной	46	3,04	0,55	15,36	80,04
	ИТОГО:		28,39	22,93	76,74	580,70
<i>Полдник</i>						
532	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,6		34,4	132
573	Булочка с изюмом	60	4,86	3,85	35,66	196,64
368	Фрукты (банан)	167	1,5	0,5	21	95
331, 01	Конфеты шоколадные	3,5	96			380
	ИТОГО:		102,96	4,35	91,06	803,64
	<b>ВСЕГО за 8 день:</b>		<b>44,99</b>	<b>39,42</b>	<b>241,83</b>	<b>1828,37</b>
<i>9 ДЕНЬ</i>						
<i>Завтрак</i>						
92	Каша манная молочная с маслом	100	2,74	2,52	8,05	65,9
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	6,12	18,88	36,55	340
	ИТОГО:		19,66	24,15	56,30	450,25
<i>Обед</i>						
33	Салат из отварной свеклы	60	1,42	6,09	8,36	93,9
11	Суп рисовый с говядиной и томатной	250	4,97	6,19	21,3	152,84

	пастой (харчо)					
254	Рыба, запеченная с молочным соусом	230	13,62 2,06	7,45 5,24	9,73 7,09	160 83,8
118	Кисель	200			19,6	80
50	Хлеб пшеничный	43	2,64	0,92	18	92,21
51	Хлеб ржаной	46	3,04	0,55	15,36	80,04
	ИТОГО:		27,75	26,44	99,44	742,79
<b>Полдник</b>						
248	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90
79	Сырники запеченные из творога	200	34,92	19,67	43,92	460,35
	ИТОГО:		83,53	20,97	56,92	930,35
	<b>ВСЕГО за 9 день:</b>		<b>179,53</b>	<b>71,56</b>	<b>212,66</b>	<b>1743,39</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>						
<b>Завтрак</b>						
213	Яйцо отварное	40	12,7	11,5	0,7	157,5
5	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
125	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,7
	ИТОГО:		21,84	25,22	28,67	432,20
<b>Обед</b>						
37	Салат витаминный	60	1,17	0,2	7,29	35,6
14	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом кур	250	6,45	5,16	21,92	148,87
152	Гуляш из отварного мяса	80	6	7,6	2,47	123,6
336	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,1
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
50	Хлеб пшеничный	43	2,64	0,92	18	92,21
51	Хлеб ржаной	46	3,04	0,55	15,36	80,04
	ИТОГО:		32,17	20,42	86,17	599,77
<b>Полдник</b>						
64	Йогурт	180	5,22	5,76	7,2	106,2
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
59	Печенье	40	4,5	7,08	44,94	250,2
331, 01	Конфеты шоколадные	3,5	96			380
	ИТОГО:		118,02	16,09	84,84	780,75
	<b>ВСЕГО за 10 день:</b>		<b>172,03</b>	<b>61,73</b>	<b>199,68</b>	<b>1812,72</b>

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Сарпинская «СОШ»  
дошкольная группа**

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_ Шорваев Ф.С.

**Десятидневное меню  
на 2021-2022  
учебный год**