

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МАДОУ  
детский сад №23

\_\_\_\_\_ И.А. Макушева

"10" января 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ  
МЕНЮ**  
*ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы	ккал	%
			Б	Ж	У					
День 1										
Завтрак	Икра кабачковая	100	1.9	8.9	7.7	119		127	528	28
	Омлет	100	11.2	17.39	2.99	212		627		
	Хлеб ржаной	20	1	0.33	10	52	0.08	509.17		
	Чай с лимоном 200г	200	0.5	0	9.55	39	0.05	104.04		
	Хлеб ржаной с сыром с сыром	39	1.9	2.92	14.08	104		50.39		
2 Завтрак	Яблоко	100	0	0	9.8	44	10	141	44	2
Обед	Салат из квашенной капусты	60	0.99	3	4.77	105.3	18	30.14	710	37
	Суп вермишелевый	200	1.71	3.38	12.2	149		45.03		
	Птица отварная	60	14	10	0	146		109		
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4.1	3.77	17.8	122		92		
	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	19.8	104		509.04		
	Сок	180	0.9	0.18	18.18	82.8	4.5	636.03		
Уплотненный полдник	Каша манная молочная	200	6.2	7.46	30.86	215	1.38	431.2	622	33
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90		610.03		
	Булочка с творогом	90	5	3	52	264.1		79		
	Хлеб пшеничный	20	1.55	0.65	9.9	52		509.01		
Итого за день		1709	59.27	66.73	226.49	1904.19	34.01		100	

День 2										
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	5.35	6.98	2.93	206.6		66.01	350	20
	Чай	200	0.12	0.03	9.55	39		656.01		
	Хлеб пшеничный с сыром	34	4.92	3	14	104		122		
2 Завтрак	Кефир	150	4.35	3.75	6	75		610.02	242	14
	Печенье	40	3	3.92	29.76	166.8		132		
Обед									553	31
	Салат из соленых помидоров с луком	60	0	2	0	18	14	59		
	Щи со сметаной	200	1.68	1.34	7.38	49.32		80.02		
	Гуляш из печени	70	15	5	2	113		617.01		
	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.17	119.6		501.01		
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.82	24.15	130.4	0.19	509.06		
	Кисель 200г	200	1.4	0	29	122		394		
Уплотненный полдник	Тефтели мясные	60	6.18	6.42	4.8	102		393.06	618	35
	Капуста тушеная	150	6	5	5	85		503.04		
	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	19.8	104		509.04		
	Пирожок с повидлом	90	5	3	52	164		79		
	Компот из свежих яблок 200г	200	0.5	0.2	23.1	96		398		
	Яблоко	120	0.24	0.1	5.88	65.7	12	660		
Итого за день		1944	61.71	49.33	248.94	1762.23	26.19			

День 3										
Завтрак	Макароны (верм-ль)с тертым сыром	150	7.27	6.22	24.78	187.13		73.02	422	24
	Салат из зел.горошка	30	1.05	2	4.55	33.2	2.76	32		
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.9	14.85	78		612		
	Хлеб пшеничный с маслом	35	1.50	4.30	10.00	84		509.1		
	Чай с лимоном	200	0.16	0.03	9.55	39.4		104.04		
2 Завтрак	Яблоко	150	0.3	0.3	7.35	33	6.9	140	33	2
Обед	Салат из сол.огурцов с луком	60	0	2	0	17.98	2.2	58	772	43
	Харчо	200	11.99	8.61	9.84	167.68		688.03		
	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	2.06		123		
	Котлета куриная	80	14	10	8.67	175.99		13.08		
	Рис отварной	130	3.2	5.27	29.3	177.32		506.03		
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.0	23	101	0.07	399.04		
	Хлеб пшеничный	20	1.55	0.65	9.9	52		509.01		
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.5	14.49	78	0.1	78		
Уплотненны й полдник	Мясо тушеное	100	15.2	17.4	2.2	227		81	552	31
	Картофельный пудинг	200	3.71	1.26	12.69	141		675		
	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	2.06		123		
	Салат из свежей капусты	60	0.96	6.06	2.82	71.4	16.68	30.32		
	Хлеб ржаной	20	1	0.33	10	52	0.08	509.17		
	Компот из свежих яблок	180	0.34	0.14	13.68	58.5		82.02		
Итого за день		1895	67.1	69.0	208.05	1778.47	28.79			

День 4										
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4.82	5.16	16.52	131.8	1.28	85	253	15
	Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.43	12.3	69		391.08		
	Хлеб ржаной	20	1	0.33	10	52	0.08	509.17		
2 Завтрак	Кефир	150	4.35	3.75	6	75		610.02	242	14
	Печенье	40	3	3.92	29.76	166.8		132		
Обед	Салат из соленых помидоров с луком	60	0	2	0	18	14	59	538	32
	Суп гречневый	200	1.06	2.26	8.47	58.58		16.04		
	Бефстроганов со сметаной	80	12.1	11.04	1.92	155		372		
	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.17	119.6		501.01		
	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	19.8	104		509.04		
	Сок	180	0.9	0.18	18.18	82.8	4.5	636.03		
Уплотненный полдник	Рыба, тушеная в томате с овощ	100	9.5	5.14	4.5	102.14		219.05	654	39
	Каша пшеничная рассыпчатая	140	9.58	8.8	41.52	219.48		99		
	Салат из свеклы	60	1	4.68	2.8	56		628.03		
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.5	14.49	78	0.08	509.16		
	Чай с лимоном	200	0	0	9.55	39		105		
	Ватрушка с творогом	70	3.11	4.43	10.11	159.44		24.01		
Итого за день		1880	60.17	61.59	219.74	1686.62	19.94			

День 5										
Завтрак	Салат из белок. капусты с морковью б	60	0.96	6.06	5.76	81.6	16.68	30.03	467	27
	Сельдь с картофельным пюре	180	6	8	24	184.1		68		
	Хлеб ржаной	30	1.50	0.50	14.49	78	0.15	509.16		
	Чай с лимоном	200	0	0	9.55	39	0.05	105		
	Хлеб с маслом	25	1.54	4.28	9.88	84		10		
2 Завтрак	Кефир	100	2.9	2.5	4	50		610.04	50.4	3
Обед	Салат из свеклы	60	0.54	4.68	2.79	55.8		628.03	793	45
	Суп гороховый	200	1.6	2.24	20.26	130.32	14	645.04		
	Гренки пшеничный	10	1.13	0.11	2.67	33.42		509.02		
	Суфле из печени	80	14	20	4	208.57		25.01		
	Рис отварной	130	3.2	5.27	29.3	177.32		506.03		
	Хлеб пшеничный	40	3.10	1.25	19.80	104		509.04		
	Сок	180	0.9	0.18	18.18	82.8	4.5	636.03		
Уплотненны й полдник	Пудинг творожный запеченый	150	12.42	11.82	19.02	232.2		199.02	448	25
	Хлеб ржаной	20	1	0.33	10	52	0.08	509.17		
	Какао	180	3.24	2.97	22.5	130		387.01		
	Яблоко	150	0.3	0.3	7.35	33	6.9	140		
Итого за день		1795	54.33	70.49	223.21	1757.33	42.36			

День 6										
Завтрак	Икра кабачковая	100	1.9	8.9	7.7	119		127	553	30
	Омлет	100	11.19	17.39	2.99	211.99		627		
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.9	14.9	78		612		
	Чай с лимоном	200	0	0	9.55	39	0.05	105		
	Хлеб ржаной с сыром	39	4.9	2.9	14.1	104.0	0.1	509.23		
2 Завтрак	Яблоко	150	0.3	0.3	7.35	33	6.9	140	33.4	2
Обед	Салат из квешенной капусты	60	0.99	3	4.77	105.3	18	30.14	733	39
	Суп рассольник Ленинградский	200	5.33	5.47	14.82	131.22		64.05		
	Шницель куриный паровой	80	17	7	14	174.53		54		
	Макаронные изделия отварные	140	5.5	1.2	27	135		297.05		
	Сок	180	0.9	0.18	18.18	82.8	4.5	636.03		
	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	19.8	104.0		509.04		
Уплотненны й полдник	Суп молочный с крупой	200	4.82	5.16	16.52	131.8	1.28	85	539	29
	Булочка с творогом	90	5	3	52	264.1		79		
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90		610.03		
	Хлеб ржаной	20	1	0.33	10	52	0.08	509.17		
Итого за день		1809	69.57	61.5	240.47	1858.54	30.91			

День 7										
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4.82	5.16	16.52	131.8	1.28	85	339	21
	Молоко кипяченое	180	5.5	4.9	9.1	102		4.02		
	Хлеб пшеничный с сыром	40	4.92	2.92	14.08	104		509.07		
2 Завтрак	Кефир	150	4.35	3.75	6	75		610.02	242	15
	Печенье	40	3	3.92	29.76	166.8		132		
Обед	Салат из свеклы	60	0.54	4.68	2.79	55.8		628.03	544	34
	Суп картоф. с клецками	200	1.81	2.29	6.94	55.64		69.02		
	Котлета рыбная	80	8	5	7	99.2		52		
	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.17	119.6		501.01		
	Сок	180	0.9	0.18	18.18	82.8	4.5	636.03		
	Хлеб ржаной	50	2.50	0.82	24.15	131	0.16	509.06		
Уплотненный полдник	Тефтели мясные	80	8.24	8.56	6.4	136.4		393.01	499	31
	Рагу из овощей	200	4	11	17	180.0	15.3	634		
	Салат из соленых помидоров с луком	60	2	2	0	18.6	14	59		
	Хлеб пшеничный	20	1.55	0.65	9.9	52.3		509.01		
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.0	23	111.9	0.07	399.04		
Итого за день		1870	54.76	61.25	204.99	1624.44	35.31			



День 8										
Завтрак	Вермишель молочная	200	7	11	26	209		87	395	20
	Молоко кипяченое	180	5.5	4.9	9.1	102		4.02		
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1.54	4.28	9.88	84		10		
2 Завтрак	Кефир	150	4.35	3.75	6	75		610.02	75	4
Обед	Салат из свеклы	60	0.54	4.68	2.79	55.8		628.03	805	40
	Суп с рыбными фрикаделькадельк.	200	7.12	4.32	13.44	124.32		118.07		
	Плов из риса с мясом	200	22	14	43	399		22.01		
	Хлеб пшеничный	20	1.55	0.65	9.9	52		509.01		
	Хлеб ржаной	20	1	0.33	10	52	0.08	509.17		
	Кисель	200	1.4	0	29	122		394		
Уплотненны й полдник	Печень по-стогановски	80	14.06	20.23	3.95	208.57		25.01	731	36
	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.17	119.6		501.01		
	Салат из квшенной капусты	60	0.99	3	4.77	105.3	18	30.14		
	Хлеб ржаной	30	1.50	0.50	14.49	78	0.15	509.16		
	Булочка домашняя	80	1.9	4.1	28	179		429.01		
	Чай	200	0.12	0.03	9.55	39		656.01		
Итого за день		1835	73.3	81.49	233.7	2006.12	18.23		100	

День 9										
Завтрак	Омлет	80	6.5	8.5	2.66	113		652	424	23
	Икра кабачковая	100	1.9	8.9	7.7	119	9.6	127		
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	59	4.4	5.84	12.56	121.6		496.02		
	Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.43	12.3	69		391.08		
2 Завтрак	Кефир	150	4.35	3.75	6	75		610.02	242	13
	Печенье	40	3	3.92	29.76	166.8		132		
Обед	Салат из сол.огурцов с луком	60	0	2	0	17.98	2.2	58	589	32
	Борщ со сметаной	200	2	5.61	12	58.92		12.07		
	Тефтели рыбные	80	6.8	5.48	1216	125.14	0.75	23		
	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.17	119.6		501.01		
	Компот из свежих яблок	180	0.34	0.14	13.68	58.5		82.02		
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.9	14.85	78		612		
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.82	24.15	130	0.19	509.15		
Уплотненный полдник	Творожный пудинг запеченный	150	12.42	11.82	19.02	232.2		199.02	598	32
	Салат "Витаминный"	60	0.66	6.06	6.36	83.8	9.24	30		
	Какао	200	4	3	25	144		387		
	Яблоко	150	1.5	0	7.35	33	6.9	140		
	Хлеб ржаной	40	2	0.66	19.32	104	0.16	509.15		
Итого за день		1939	59.98	75.85	1442.88	1852.34	29.04			

День 10										
Завтрак	Салат из белок. капусты с морковью	60	0.96	6.06	5.76	81.6	16.68	30.03	462	27
	Сельдь с картофельным пюре	180	6.5	8	24	184.1		68		
	Хлеб пшеничный	20	1.55	0.65	9.90	52		509.01		
	Чай с лимоном	200	0.16	0.03	9.55	39.4		104.04		
	Хлеб с сыром	41	4.92	2.92	14.08	104.4	0.08	509.18		
2 Завтрак	Кефир	150	4.35	3.75	6	75		610.02	75.4	4
Обед	Салат из сол.огурцов с луком	60	1.5	2	0	17.98	2.2	58	672	39
	Суп картоф. с мясн. фрикад.	200	6.08	4.56	13.89	121.39		657.03		
	Тефтели мясные	80	8.24	8.56	6.4	136		393.01		
	Икра свекольная	120	1	13	12.6	181.65		671.05		
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.82	24.15	131		509.15		
	Сок	180	0.9	0.18	18.18	82.8	4.5	636.03		
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200	4.8	5.16	16.52	131.8	1.28	85	518	30
	Булочка с творогом	90	5	3	52	264.1		79		
	Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.43	12.3	69.4		391.09		
	Хлеб пшеничный	20	1.55	0.65	9.90	52		509.01		
Итого за день		1831	53.31	61.27	235.23	1726.62	24.74			100
Итого за период		18507	535	601	2610	17980	289.52			
Среднее значение за период		1851	54	60	261	1798	28.952			
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15.0	32.8	52.2	100				