

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом заведующего  
МКДОУ Ребрихинский  
детский сад «Улыбка»  
№ 36 от «12» 01.2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МКДОУ РЕБРИХИНСКИЙ ДЕТСКИЙ  
САД «УЛЫБКА»  
(на осенне-зимний период)

2021г.

Категория дети 3-7 лет (осень-зима)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День1</b>								
1-й завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,3	4,06	21,24	135	0	№ 168
	Бутерброды с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	170	0	№ 1
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№ 392
2-й завтрак	Сок	100	-	-	-	-	-	-
Обед	Щи из свежей (квашеной) капусты	200	8,32	19,83	71,01	496,00	6,03	№ 61
	Гуляш из отварного мяса	70	13,75	10,86	3,49	166,6	0,74	№ 277
	Гарнир перловый	130	0,29	2,99	1,89	35,07	0	№ 354
	Овощная нарезка	40	7,60	-	23,82	376	95	№ 13
	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,6	113	0,4	№ 376
	Хлеб пшеничный	50	2,13	0,33	13,92	68,7	0	№ 1
	Хлеб ржаной	20	1,56	0,36	13,3	64,2	0	№ 1
Полдник	Вареники ленивые	70	21,9	16,0	22,6	321	0,28	№ 230
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,10	40	0,03	№ 392
Итого за день			62,46	146,1	237,00	2025,5	102,5	

Категория дети 3-7 лет (осень-зима)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 2</b>								
1-й завтрак	Каша ячневая вязкая	200	3,30	4,06	21,24	136	0	№ 168
	Бутерброды с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	170	0	№ 1
	Сыр (порциями)	7	23,2	23,2	0	360	0,7	№ 7
	Кофейный напиток с молоком	200	2,34	2,0	10,63	91	0,98	№ 395
2-й завтрак	Сок	100	-	-	-	-	-	-
Обед	Суп с клецками	200	33,84	4,8	22,0	138	15,40	№ 42
	Плов из курицы	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	№ 304
	Овощная нарезка	40	7,60	-	23,82	376	95	№ 13
	Кисель из свежемороженых ягод	200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	№ 378
	Хлеб пшеничный	50	2,13	0,33	13,92	68,7	0	№ 1
	Хлеб ржаной	20	1,56	0,36	13,3	64,2	0	№ 1
Полдник	Пирог с повидлом	70	4,6	1,87	44,4	212,8	0,02	№ 454
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,10	40	0,03	№ 392
Итого за день			76,42	66,1	232,85	2168,9	112,6	

Прием	Наименован	Выход	Пищевые вещества (г)	Энерге	Витами	№
-------	------------	-------	----------------------	--------	--------	---

Категория дети 3-7 лет (осень-зима)

пищи	ие блюда	блюда (г)	белки	жиры	углево ды	тическ ая ценнос ть (Ккал)	н С	рецепту ры
<b>День 3</b>								
1-й завтра к	Каша молочная «Геркулес»	200	5,39	6,38	27,13	187,0	0	№ 168
	Бутерброд ы с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	170	0	№ 1
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,10	40	0,03	№ 392
2-й Завтра к	Сок	100	-	-	-	-	-	-
Обед	Рассольник «Ленингра дский»	200	1,99	5,11	16,92	121,8	7,53	№ 76
	Ленивые голубцы	200	21,7	19,64	15,02	296,00	5,20	№ 274
	Компот из сухофрукто в	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№ 376
	Хлеб пшеничны й	50	2,13	0,33	13,92	68,7	0	№ 1
	Хлеб ржаной	20	1,56	0,36	13,3	64,2	0	№ 1
Полдн ик	Булочка дорожная	70	1,69	3,49	13,03	90	0	№ 470
	Кисломоло чный продукт	200	5,22	4,5	7,2	90	1,05	№ 401
Итого за день			43,3	49,3	302,6	1240,7	16,8	

Прием	Наименован	Выход	Пищевые вещества (г)	Энерге	Витами	№
-------	------------	-------	----------------------	--------	--------	---

Категория дети 3-7 лет (осень-зима)

пищи	ие блюда	блюда (г)	белки	жиры	углево ды	тическ ая ценнос ть (Ккал)	н С	рецепту ры
<b>День 8</b>								
1-й завтра к	Каша «Дружба»	200	4,09	6,85	23,39	169	0,04	№ 168
	Бутерброды с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	170	0	№ 1
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,10	40	0,03	№ 392
2-й завтра к	Яблоко	80	0,35	0,035	8,62	41,4	8,8	№ 386
Обед	Суп «Московский »	200	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	№ 80
	Котлеты мясные	70	11,92	8,80	11,64	173	0	№ 282
	Капуста тушеная	200	20,65	32,37	94,28	751	171,62	№ 336
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№ 376
	Хлеб пшеничный	50	2,13	0,33	13,92	68,7	0	№ 1
	Хлеб ржаной	20	1,56	0,36	13,3	64,2	0	№ 1
Полдн ик	Домашняя булка	70	5,82	10,01	43,13	286	0	№ 469
	Кисломолоч ный продукт	200	5,22	4,5	72	90	1,05	№ 401
Итого за день			57,5	75,6	350,6	2055,8	190,2	

Категория дети 3-7 лет (осень-зима)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 5</b>								
1-й завтрак	Каша манная молочная	200	4,52	4,07	30,57	177,0	2,58	№ 168
	Бутерброды с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	170	0	№ 1
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,10	40	0,03	№ 392
2-й завтрак	Сок яблочный	100	1,69	0,34	34,09	155,25	6,75	№ 418
Обед	Суп Свекольный со сметаной	200	2,04	5	14,1	109,8	8,78	№ 58
	Жаркое домашнему	200	22,02	6,79	19,25	259	8,15	№ 276
	Рыба соленая кусочками	40	4,25	2,13	0	36,0	0	№ 8
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№ 376
	Хлеб пшеничный	50	2,13	0,33	13,92	68,7	0	№ 1
	Хлеб ржаной	20	1,56	0,36	13,3	64,2	0	№ 1
Полдник	Молоко	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№ 400
	Пряники	40	-	-	-	-	-	-
Итого за день			47,25	33,4	190,3	1295	29,2	

Категория дети 3-7 лет (осень-зима)

прием пищи	Наименован ие блюда	Выхо д блю да (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			белки	жиры	углев оды			
<b>День 6</b>								
1-й завтра к	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	№ 206
	Бутерброды с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	170	0	№ 1
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,10	40	0,03	№ 392
2-й завтра к	Сок	100	-	-	-	-	-	-
Обед	Суп с рыбными консервами	200	8,60	8,40	14,33	167	9,11	№ 87
	Бефстрогано в из отварного мяса	70	15,51	12,43	3,29	187	0,01	№ 278
	Гречневый гарнир	130	4,39	4,20	28,30	169	0	№ 168
	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,6	113	0,4	№ 376
	Хлеб пшеничный	50	2,13	0,33	13,92	68,7	0	№ 1
	Хлеб ржаной	20	1,56	0,36	13,3	64,2	0	№ 1
Полдн ик	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,10	40	0,03	№ 392
	Пудинг творожный запеченый	70	15,14	0,76	24,34	254	0,20	№ 235
	Соус молочный сладкий	30	19,43	45,19	132,4 5	1015	3,25	№ 351
Итого за день			81,6	91,5	336,2	2593,3	21,97	

Категория дети 3-7 лет (осень-зима)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 7</b>								
1-й завтрак	Каша молочная «Полтавская»	200	4,39	4,20	28,30	169	0	№ 168
	Бутерброды с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	170	0	№ 1
	Сыр (порциями)	7	23,2	23,2	0	360	0,7	№ 7
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 397
2-й завтрак	Сок яблочный	100	1,69	0,34	34,09	155,25	6,75	№ 418
Обед	Суп с бобовыми (фасоль)	200	3,29	3,07	9,79	135	3,48	№ 81
	Рис отварной	100	3,64	5,37	36,67	210	0	№ 315
	Суфле куриное	70	13,61	9,96	14,61	203	0,02	№ 279
	Овощная нарезка	40	7,60	-	23,82	376	95	№ 13
	Кисель из джема	200	0,08	-	22,26	89,4	0,07	№ 383
	Хлеб пшеничный	50	2,13	0,33	13,92	68,7	0	№ 1
	Хлеб ржаной	20	1,56	0,36	13,3	64,2	0	№ 1
Полдник	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,10	40	0,03	№ 392
	Ватрушка	70	7,9	4,69	25,0	173	0,03	№ 458
Итого за день			61,81	64,2	220,9	1971,5	103	



Категория дети 3-7 лет (осень-зима)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 9</b>								
1-й завтрак	Суп с макаронными изделиями	200	7,18	6,5	23,54	181	1,13	№ 93
	Бутерброды с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	170	0	№ 1
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	1,20	№ 394
2-й завтрак	Сок яблочный	100	1,69	0,34	34,09	155,25	6,75	№ 418
Обед	Суп борщ со сметаной	200	1,09	2,95	7,64	61,5	6,17	№ 57
	Пудинг рыбный	70	17,26	5,53	3,89	122,49	0,44	№ 285
	Гарнир пшеничный	130	4,27	5,28	32,55	200	0,9	№ 354
	Икра кабачковая	40	9,06	47,02	59,24	696,00	55,23	№53
	Кисель из свежемороженых ягод	200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	№ 378
	Хлеб пшеничный	50	2,13	0,33	13,92	68,7	0	№ 1
	Хлеб ржаной	20	1,56	0,36	13,3	64,2	0	№ 1
Полдник	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,10	40	0,03	№ 392
	Отварное яйцо	1шт.	5,08	4,60	0,28	63	0	№ 213
	Сыр (порциями)	7	23,2	23,2	0	360	0,7	№ 7
	Хлеб пшеничный	30	2	0,21	12,92	61,69	0	№ 114
Итого за день			77,4	60,9	201,6	1960	106,8	

Категория дети 3-7 лет (осень-зима)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 4</b>								
1-й завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,67	5,28	32,55	200	0	№ 168
	Бутерброды с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	170	0	№ 1
	Сыр (порциями)	7	23,2	23,2	0	360	0,7	№ 7
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,10	40	0,03	№ 392
2-й завтрак	Сок	100	-	-	-	-	-	-
Обед	Суп с бобовыми (горох)	200	5,49	5,27	13,32	135	5,81	№ 81
	Котлета рыбная	70	7,98	4,72	3,12	87	4,04	№ 248
	Гарнир гречневый	130	4,05	5,69	2,36	149	0	№ 354
	Сметанный соус	30	14,06	49,96	58,68	741	0,38	№ 354
	Кисель из свежих плодов и ягод	200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	№ 378
	Хлеб пшеничный	50	2,13	0,33	13,92	68,7	0	№ 1
	Хлеб ржаной	20	1,56	0,36	13,3	64,2	0	№ 1
Полдник	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,10	40	0,03	№ 392
	Омлет натуральный	70	7,52	13,46	1,57	157	0,15	№ 215
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	№ 1
Итого за день			77,4	118,4	246,2	2427,2	17,37	

Категория дети 3-7 лет (осень-зима)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 10</b>								
1-й завтрак	Каша рисовая молочная	200	2,32	3,96	24,08	14,2	2,58	№ 168
	Бутерброды с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	170	0	№ 1
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,10	40	0,03	№ 392
2-й завтрак	Сок	100	1,69	0,34	34,09	155,25	6,75	№ 418
Обед	Суп «Полевой» со сметаной	200	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	№ 80
	Рагу овощное	200	3,24	17,30	18,26	142	11,06	№ 137
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№ 376
	Хлеб пшеничный	50	2,13	0,33	13,92	68,7	0	№ 1
	Хлеб ржаной	20	1,56	0,36	13,3	64,2	0	№ 1
Полдник	Молоко	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№ 401
	Булочка «Венская»	70	6,0	4,7	18	136,2	0	№ 102
Итого за день			26,52	43,87	166,9	942,3	24,08	

Категория дети 3-7 лет (осень-зима)

Категория дети 3-7 лет (осень-зима)