

Согласовано:

Начальник территориального отдела Управления  
Роспотребнадзора по Тамбовской области  
в г. Моршанске, Моршанском, Пичаевском и  
Сосновском районе



К.А.Ланкин

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

детского сада «Солнышко»

Приказ № 115-ОД от 01.08.2022г

Т.А.Хмылева



**Носинский филиал  
МБДОУ детского сада  
«Солнышко»**

**Примерное  
10-ти дневное меню**

2022-2023 уч.г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша «Дружба» молочная	200	6,3	10,2	26,3	223,2		№1
	Какао, булка с маслом	200 30/10	6,2 2,5	6,4 7,6	22,36 14,6	169,82 136		№2 №3
<b>2 завтрак</b>	Банан	95	0,5	1,5	21	96		№4
<b>Обед:</b>	Щи со сметаной (кипячёной)	200	1,75	3,25	9,25	67,5		№6
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,06	15,51	66,15		№7
	Плов с мясом	170	17,51	13,3	29,46	342		№8
	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60,06		№73
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	50мг.	№9
<b>Полдник:</b>	Кисель	200	0,096	-	30,04	112,62		№11
	печенье	40	8,2	4,6	26,4	188		№12
<b>Итого за первый день:</b>	<b>завтрак</b>	<b>535 г</b>	<b>15,5</b>	<b>25,7</b>	<b>84,26</b>	<b>625,02</b>		
	<b>обед</b>	<b>665 г</b>	<b>23,21</b>	<b>19,39</b>	<b>89,38</b>	<b>648,71</b>		
	<b>полдник</b>	<b>240 г</b>	<b>8,30</b>	<b>4,6</b>	<b>56,44</b>	<b>300,62</b>		
		<b>1440г</b>	<b>47,01</b>	<b>49,69</b>	<b>230,08</b>	<b>1574,35</b>		
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша рисовая молочная	200	8,02	11,55	43,73	300		№77
	Чай с лимоном, булка с маслом	150 30/10	0,07 2,5	0,01 7,6	7,10 14,6	29 136		№14 №3
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64		№15
<b>Обед:</b>	Борщ со сметаной (кипячёной)	200	2,25	5,5	12,75	100		№17
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,06	15,51	66,15		№7
	Тефтели	70	8,85	6,64	4,53	118,11		№18
	Капуста тушеная	150	3,56	4,52	15,11	115,5		№64
	Компот яблочный	200	0,16	0,16	23,88	97,6	50 мг.	№19
<b>Полдник:</b>	Творожная запеканка	130	17,76	11,75	12,9	235,73		№20
	со сметанным соусом	25	0,91	1,38	1,98	33,4		№21
	Йогурт	100	3,2	2,5	16	99		№22
<b>Итого за второй день:</b>	<b>завтрак</b>	<b>540 г</b>	<b>11,34</b>	<b>19,16</b>	<b>80,58</b>	<b>529</b>		
	<b>обед</b>	<b>655 г</b>	<b>16,92</b>	<b>16,88</b>	<b>71,78</b>	<b>497,36</b>		
	<b>полдник</b>	<b>255 г</b>	<b>21,87</b>	<b>15,63</b>	<b>30,88</b>	<b>368,13</b>		
		<b>1460г</b>	<b>50,13</b>	<b>51,67</b>	<b>183,24</b>	<b>1394,49</b>		

День 3								
Завтрак:	Омлет натуральный	80	9,97	12,04	1,62	154,3		№23
	Чай	200	-	-	15	57		№49
	Булка с маслом	30/10	2,5	7,6	14,6	136		№3
2 завтрак	Апельсин	95	0,2	0,9	8,1	43		№24
Обед:	Суп картофельный с вермишелью	200	1,07	2,26	7,33	43,1		№26
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,06	15,51	66,15		№7
	Картофельное пюре,	130	2,81	4,85	19,1	135,2		№27
	котлета	70	10,3	4,14	3,81	87,54		№28
	Икра морковная	60	1,41	2,76	7,4	60,06		№73
Полдник:	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	50мг.	№9
	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112		№29
	пряник	40	8,2	4,6	26,4	188		№12
	<b>Итого за третий день:</b>	<b>завтрак обед полдник</b>	<b>415 г 695 г 240 г</b>	<b>12,67 18,13 13,8</b>	<b>20,54 14,09 11</b>	<b>39,32 80,91 34,6</b>	<b>390,3 505,05 300</b>	
		<b>1350г</b>	<b>44,6</b>	<b>45,63</b>	<b>154,83</b>	<b>1195,35</b>		
День 4								
Завтрак:	Каша пшённая молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94		№70
	Кофейный напиток,	200	4,58	5,04	21,5	145,34		№34
	Булка с маслом	30/10	2,5	7,6	14,6	136		№3
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64		№15
Обед:	Суп гороховый	200	8,4	4,32	20,3	149		№33
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,06	15,51	66,15		
	Рагу из кур	200	25,68	15,41	25,55	340,90		№35
	Компот из апельсинов	200	0,44	0,1	34	138,6	50 мг.	№36
Полдник:	Сырники с морковью и сметанным соусом	100/20	16,11	11,98	34,14	308		№37
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06		№68
<b>Итого за четверты й день:</b>	<b>завтрак</b>	<b>590 г</b>	<b>14,59</b>	<b>23,06</b>	<b>77,11</b>	<b>570,28</b>		
	<b>обед</b>	<b>635 г</b>	<b>36,62</b>	<b>19,89</b>	<b>95,36</b>	<b>694,65</b>		
	<b>полдник</b>	<b>320 г</b>	<b>19,23</b>	<b>15,2</b>	<b>52,84</b>	<b>421,06</b>		
		<b>1545г</b>	<b>70,44</b>	<b>59,05</b>	<b>225,31</b>	<b>1685,99</b>		
День 5								
Завтрак:	Макаронник	200/7	11,17	14,3	59,39	396,68		№39
	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82		№2
	Булка с маслом	30/10	2,5	7,6	14,6	136		№3
2 завтрак	Банан	95	0,5	1,5	21	96		№4

<b>Обед:</b>	Рассольник Ленинградский со сметаной кипяченой	200/4	2,22	3,49	18,7	111,4		№42
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,06	15,51	66,15		№7
	Рис припущенный	130	3,16	3,73	31,78	173,29		№46
	Рыба припущенная с овощами	80	6,74	0,42	2,52	41,34		№43
	Компот яблочный	200	0,16	0,16	23,88	97,6	50 мг.	№19
<b>Полдник:</b>	Ватрушка с творогом	50	17,1	9,4	56	383		№44
	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34		№34
<b>Итого за пятый день:</b>	<b>завтрак</b>	<b>542 г</b>	<b>20,37</b>	<b>29,8</b>	<b>117,35</b>	<b>798,5</b>		
	<b>обед</b>	<b>645 г</b>	<b>14,38</b>	<b>7,86</b>	<b>92,39</b>	<b>489,78</b>		
	<b>полдник</b>	<b>250 г</b>	<b>21,68</b>	<b>14,44</b>	<b>77,5</b>	<b>528,34</b>		
		<b>1430г</b>	<b>56,43</b>	<b>52,1</b>	<b>287,24</b>	<b>1816,62</b>		

**День 6**

<b>Завтрак:</b>	Каша гречневая молочная	200	9,4	12,1	37,74	282,4		№45
	Молоко, Булка с маслом.	200 30/10	5,6 2,5	6,4 7,6	8,2 14,6	112 136		№29 №3
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47		№40
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с клецками	200	2,94	1,98	18,8	102,7		№47
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,06	15,51	66,15		№7
	Ленивые голубцы со сметаной (кипячёной)	180/70	19,57	15,56	5,9	270		№48
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	50 мг.	№9
<b>Полдник:</b>	Винегрет	60	0,81	3,7	4,6	54,91		№41
	Яйцо вареное	40	5,2	4,8	4	62,8		№10
	Чай с лимоном,	180	0,14	0,02	11,3	45,56		№14
	Печенье	40	8,2	4,6	26,4	188		№12
<b>Итого за шестой день:</b>	<b>завтрак</b>	<b>535 г</b>	<b>17,9</b>	<b>26,5</b>	<b>70,34</b>	<b>577,40</b>		
	<b>обед</b>	<b>685 г</b>	<b>25,05</b>	<b>17,62</b>	<b>67,97</b>	<b>551,85</b>		
	<b>полдник</b>	<b>320 г</b>	<b>14,35</b>	<b>13,12</b>	<b>46,3</b>	<b>351,27</b>		
		<b>1540г</b>	<b>57,3</b>	<b>57,24</b>	<b>184,61</b>	<b>1480,52</b>		

**День 7**

<b>Завтрак:</b>	Каша пшённая молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94		№70
	Чай, Булка с маслом	150 30/10	- 2,5	- 7,6	11 14,6	42,75 136		№49 №3

<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64		№15
<b>Обед:</b>	Свекольник со сметаной (кипячёной)	200	1,54	5,07	8,04	83,33		№32
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,06	15,51	66,15		№7
	Пельмени с м/с	180	17,7	29	33,1	420,6		№50
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0,05	20,7	85,5	50мг.	№9
<b>Полдник:</b>	Творожная запеканка со сметанным соусом	130	17,76	11,75	12,9	235,73		№20
		25	0,91	1,38	1,98	33,4		№21
	Йогурт	100	3,2	2,5	16	99		№22
<b>Итого за шестой день:</b>	<b>завтрак</b>	<b>540</b>	<b>10,01</b>	<b>18,02</b>	<b>66,61</b>	<b>467,69</b>		
	<b>обед</b>	<b>595</b>	<b>22,54</b>	<b>34,18</b>	<b>77,35</b>	<b>655,58</b>		
	<b>полдник</b>	<b>255</b>	<b>21,87</b>	<b>15,63</b>	<b>30,88</b>	<b>368,13</b>		
		<b>1390г</b>	<b>54,42</b>	<b>67,83</b>	<b>174,84</b>	<b>1491,40</b>		
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша гречневая с сахаром	140	8,4	5	44,24	243,8		№66
	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82		№2
	Булка с маслом	30/10	2,5	7,6	14,6	136		№3
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47		№40
<b>Обед:</b>	Суп рыбный с консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8		№63
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,06	15,51	66,15		№7
	Рагу овощное	250	4,33	10,17	33,56	281,58		№53
	Кисель	200	0,096	-	30,04	112,62	50 мг.	№11
<b>Полдник:</b>	Омлет с зеленым горошком	150	10,24	12,5	5	173,5		№69
	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112		№29
<b>Итого за восьмой день:</b>	<b>завтрак</b>	<b>475 г</b>	<b>17,5</b>	<b>19,4</b>	<b>91.</b>	<b>596,62</b>		
	<b>обед</b>	<b>685 г</b>	<b>8,776</b>	<b>15,73</b>	<b>91,86</b>	<b>594,15</b>		
	<b>полдник</b>	<b>350 г</b>	<b>15,84</b>	<b>18,90</b>	<b>13,2</b>	<b>285,5</b>		
		<b>1510г</b>	<b>42,12</b>	<b>54,03</b>	<b>196,06</b>	<b>1476,27</b>		
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак:</b>	Вермишель молочная	200	8,23	10,75	33,23	255,1		№56
	Чай с лимоном, булка с маслом.	180 30/10	0,12 2,5	0,02 7,6	10,20 14,6	41 136		№14 №3
<b>2 завтрак</b>	Сок	150	0,75	-	15,15	64		№15
<b>Обед:</b>	Суп овощной со сметаной (кипячёной)	200	3,72	5,2	12,64	112,84		№57
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,06	15,51	66,15		№7
	Рыба отварная,	100	22,62	5,48	0,36	140,0		№59
	Картофельное пюре	130	2,81	4,85	19,1	135,2		№27

	Напиток из лимона	200	0,11	0	20,97	79,36	50 мг.	№60
Полдник:	Блинчики	100	4,67	2,51	38,85	185,45		№61
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0,05	20,7	85,5		№9
Итого за девятый день:	завтрак	570 г	11,6	18,37	73,18	496,10		
	обед	665 г	31,36	15,59	68,58	533,55		
	полдник	280 г	5,87	2,56	59,55	270,95		
		1515г	48,8	36,52	201,31	1300,6		

**День 10**

Завтрак:	Каша манная молочная	200	5,4	5	28,6	178		№62
	Чай с молоком булка с маслом	180 30/10	2,67 2,5	2,34 7,6	14,31 14,6	89 136		№31 №3
2 завтрак	Банан	95	0,5	1,5	21	96		№4
Обед:	Суп картофельный с крупой рисовой	200	4,64	4,24	20,4	11,6		№51
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,06	15,51	66,15		№7
	Капуста тушёная, Куры отварные	150 80	3,56 17,81	4,52 11,37	15,1 -	115,5 185,98		№64 №72
	Компот яблочный	200	0,16	0,16	23,88	97,6	50мг.	№19
Полдник:	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34		№34
	Пирожки с повидлом	75	4,9	5,18	46,02	247		№54
Итого за десятый день:	завтрак	515 г	11,07	16,44	78,51	499,00		
	обед	665 г	28,27	20,35	74,89	476,83		
	полдник	275 г	9,48	10,22	67,52	392,34		
		1455г	48,82	47,01	220,92	1368,17		

Итого за весь период			520,0 7	520,77	2058,44	14783,76		
Среднее значение за период			208,0 2	468,7	823,37	1500,09		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,87	31,24	54,89			