

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Знайка» с.Доброе Добровского муниципального района Липецкой области

Утверждаю

Заведующий _____/М.Е.Пыжикова/

Приказ от 10.03.2023 № 74

**Примерное 10-дневное меню для питания детей
в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном
учреждении
детском саду «Знайка» с.Доброе Добровского
муниципального района Липецкой области
с 12-часовым режимом**

| 1 I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | |
|------------------------|---|----------------------------------|--------------|----------------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
| 2 | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 3 | Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | |
| 4 | | Каша пшённая молочная с маслом | 200 | 9,75 | 6 | 31,4 | 206 | 17 |
| 5 | Завтрак | Бутерброд с маслом | 30 | 2,14 | 5,66 | 16 | 106 | 8 |
| 6 | | Чай с молоком | 180 | 1,35 | 0,1 | 15,6 | 78,3 | 112 |
| 7 | | Итого за завтрак | 410 | 13,24 | 16,82 | 66,37 | 454 | |
| 8 | Второй завтрак | Фрукты (апельсин) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 70 |
| 9 | Итого за второй завтрак | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | | |
| 10 | Обед | Икра кабачковая | 60 | 0,6 | 4 | 6 | 62 | |
| 11 | | Щи со сметаной | 200 | 3,34 | 4,54 | 7,5 | 129 | 24 |
| 12 | | Птица тушеная | 70 | 9,76 | 10,48 | 1,68 | 140 | 35 |
| 13 | | Рис отварной со сливочным маслом | 150 | 12,4 | 6,08 | 33,7 | 215,6 | 50 |
| 14 | | Соус красный | 30 | 0,7 | 2 | 2,8 | 32,04 | 51 |
| 15 | | Хлеб | 30 | 2,46 | 0,01 | 9,24 | 15,8 | 71 |
| 16 | | Компот из сухофруктов | 180 | 0,98 | 0,02 | 24 | 100,2 | 4 |
| 17 | Итого за обед | 730 | 30,24 | 27,53 | 84,92 | 696,14 | | |
| 18 | Полдник | Ряженка | 180 | 7,43 | 10,02 | 7,56 | 114 | 7 |
| 19 | | Вафли | 25 | 0,7 | 0,8 | 19,3 | 87,5 | 72 |
| 20 | Итого за полдник | 205 | 8,13 | 10,82 | 26,86 | 201,5 | | |
| 21 | Ужин | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,9 | 6,1 | 30,84 | 138 | 49 |
| 22 | | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 73 |
| 23 | | Чай | 180 | 1,4 | 0,2 | 11 | 41 | 1 |
| 24 | | Хлеб | 15 | 1,3 | | 4,6 | 7,8 | 71 |
| 25 | | Батон | 25 | 2,8 | 1,08 | 10,56 | 52,8 | 74 |
| 26 | Итого за ужин | 440 | 16,5 | 11,98 | 57,3 | 302,6 | | |
| 27 | Итого за день | 1885 | 69,61 | 67,65 | 256,45 | 1750,24 | | |

| 1 I НЕДЕЛЯ ВТОРНИК | | | | | | | | |
|--------------------|---|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--|
| 2 | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 3 | Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | |
| 4 | Каша геркулесовая на молоке с маслом | 200 | 9,1 | 10,16 | 37,4 | 267,7 | 12 | |
| 5 | Какао с молоком | 180 | 3,7 | 3,4 | 25,2 | 106,93 | 2 | |
| 6 | Бутерброд с сыром | 35 | 4,2 | 10,73 | 12,94 | 123,56 | 9 | |
| 7 | | | | | | | | |
| 8 | | 415 | 17 | 24,29 | 80,9 | 498,19 | | |
| 9 | Сок плодово-ягодный | 150 | 1 | | 18,2 | 76 | 76 | |
| 10 | | 150 | 1 | 0 | 18,2 | 76 | | |
| 11 | Салат из капусты с морковью | 60 | 1 | 4 | 5,9 | 63 | 60 | |
| 12 | Суп гороховый | 200 | 8,1 | 5,43 | 13,9 | 181 | 31 | |
| 13 | Жаркое по- домашнему | 180 | 17,9 | 19,6 | 17,2 | 368,6 | 40 | |
| 14 | Компот из свежих яблок | 180 | 0,22 | 0,13 | 25,06 | 102,24 | 6 | |
| 15 | Хлеб | 40 | 1,62 | 0,01 | 0,65 | 15,8 | 71 | |
| 16 | | | | | | | | |
| 17 | | 660 | 28,84 | 29,17 | 61,85 | 730,64 | | |
| 18 | Кефир 3,2% | 180 | 7,4 | 10,02 | 7,56 | 114 | 7 | |
| 19 | Печенье | 25 | 2,3 | 3 | 18,9 | 106 | 77 | |
| 20 | | 205 | 9,7 | 13,02 | 26,46 | 220 | | |
| 21 | Омлет натуральный | 120 | 10,75 | 12,2 | 6,75 | 178,9 | 20 | |
| 22 | Хлеб | 15 | 0,8 | 0,01 | 0,33 | 13 | 71 | |
| 23 | Батон | 25 | 2,8 | 0,32 | 10,56 | 52,8 | 74 | |
| 24 | Кисель плодово-ягодный | 180 | | | 118 | 60 | 18.мар | |
| 25 | | | | | | | | |
| 26 | | 340 | 14,35 | 12,53 | 135,64 | 304,7 | | |
| 27 | | 1770 | 70,89 | 79,01 | 323,05 | 1829,53 | | |

| I НЕДЕЛЯ СРЕДА | | | | | | | | |
|----------------|---|---------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| 1 | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 2 | Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | Завтрак | Каша манная со сливочным маслом | 200 | 5,3 | 5,1 | 27,5 | 178 | 13 |
| 5 | | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,4 | 3,83 | 30,6 | 163,2 | 3 |
| 6 | | Бутерброд с маслом | 30 | 2,14 | 5,66 | 18 | 106 | 8 |
| 7 | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | |
| 10 | Итого за завтрак | | 410 | 10,84 | 14,59 | 76,1 | 447,2 | 70 |
| 11 | Второй завтрак | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 21 | 96 | |
| 12 | | | | | | | | |
| 13 | Итого за второй завтрак | | 150 | 1 | 0,4 | 21 | 96 | |
| 14 | Обед | Огурец соленый | 20 | 0,6 | 2,7 | 8,7 | 60 | |
| 15 | | Рассольник ленинградский | 200 | 1,68 | 4,1 | 13,28 | 134,2 | 32 |
| 16 | | Рыбные биточки | 80 | 9,57 | 5,83 | 10,56 | 133,1 | 44 |
| 17 | | Картофель отварной с маслом | 150 | 3,25 | 5,04 | 28,2 | 167,64 | 47 |
| 18 | | Компот из сухофруктов | 180 | 0,98 | 0,02 | 24,2 | 100,2 | 4 |
| 19 | Хлеб | 30 | 1,62 | 0,02 | 0,65 | 25,3 | 71 | |
| 20 | Итого за обед | | 660 | 17,7 | 17,71 | 85,59 | 620,44 | |
| 21 | Полдник | Йогурт | 180 | 7,43 | 10,02 | 7,56 | 114 | 7 |
| 22 | | Печенье | 25 | 2,3 | 3 | 18,9 | 106 | 77 |
| 23 | Итого за полдник | | 205 | 9,73 | 13,02 | 26,46 | 220 | |
| 24 | Ужин | Творожные сырники | 125 | 18,6 | 13,6 | 20,8 | 281 | 21 |
| 25 | | Чай с лимоном | 180 | | | 18 | 46,5 | 111 |
| 26 | | Батон "Рябинушка" | 25 | 2,03 | 0,3 | 10,5 | 53,8 | 74 |
| 27 | | | | | | | | |
| 28 | Итого за ужин | | 330 | 20,63 | 13,9 | 49,3 | 381,3 | |
| 29 | Итого за день | | 1755 | 59,9 | 59,62 | 258,45 | 1764,94 | |

| I НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | |
|------------------|---|-------------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| 1 | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 2 | Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | Завтрак | Суп молочный пшеничный | 200 | 4,82 | 5,08 | 16,84 | 132,4 | 14 |
| 5 | | Какао с молоком | 180 | 3,7 | 3,4 | 25,2 | 106,93 | 2 |
| 6 | | Бутерброд с сыром | 35 | 4,2 | 10,73 | 12,94 | 123,56 | 9 |
| 7 | Итого за завтрак | | 415 | 12,4 | 19,21 | 54,98 | 362,89 | |
| 8 | Второй завтрак | Фрукты свежие (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 70 |
| 9 | Итого за второй завтрак | | 150 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | |
| 10 | Обед | Салат из свеклы | 60 | 1 | 2,51 | 4,92 | 40,26 | 72 |
| 11 | | Суп овощной с макаронными изделиями | 200 | 2,16 | 2,28 | 13,73 | 183,6 | 28 |
| 12 | | Рис отварной с маслом | 150 | 12,4 | 6,09 | 33,7 | 215,6 | 50 |
| 13 | | Соус для тефтелей | 20 | 0,8 | 1,9 | 2,1 | 28,3 | 53 |
| 14 | | Тефтели из говядины | 80 | 15,8 | 10,48 | 1,68 | 240 | 35 |
| 15 | | Компот из апельсин | 180 | 0,4 | 0,09 | 30,58 | 124,74 | 5 |
| 16 | Хлеб | 30 | 1,62 | 0,32 | 10,56 | 52,8 | | |
| 17 | Итого за обед | | 700 | 33,2 | 21,7 | 88,79 | 832 | |
| 18 | Полдник | Кефир | 180 | 7,43 | 10,02 | 7,56 | 114 | 7 |
| 19 | | Печенье | 25 | 2,03 | 2,9 | 18,9 | 109,8 | 77 |
| 20 | Итого за полдник | | 205 | 9,46 | 12,92 | 26,46 | 223,8 | |
| 21 | Ужин | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 8,31 | 5,61 | 41,91 | 192 | 19 |
| 22 | | Молоко кипячёное | 180 | 4,58 | 4,08 | 3,07 | 102 | 79 |
| 23 | | Батон "Рябинушка" | 25 | 1,6 | 0,3 | 10,56 | 52,8 | 74 |
| 24 | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | |
| 26 | Итого за ужин | | 355 | 14,49 | 9,99 | 55,54 | 346,8 | |
| 27 | Итого за день | | 1825 | 71,05 | 64,32 | 246,77 | 1860 | |

| I НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА | | | | | | | |
|--|----------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| № | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | |
| 5 | Каша "Дружба" | 200 | 2,12 | 11,66 | 20,94 | 180,2 | 16 |
| 6 | Кофейный напиток | 180 | 3,4 | 3,83 | 30,6 | 163,2 | 3 |
| 7 | Бутерброд с маслом | 30 | 2,14 | 5,66 | 18 | 106 | 8 |
| 8 | | 410 | 7,66 | 21,15 | 69,54 | 449,4 | |
| 9 | Свежие фрукты (груши) | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 57,5 | 70 |
| 10 | | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 57,5 | |
| 11 | Зелёный горошек | 20 | 0,4 | 5,92 | 1,36 | 60,8 | 64 |
| 12 | Борщ со сметаной | 200 | 11,8 | 4,3 | 8,6 | 181 | 25 |
| 13 | Шницель из мяса птицы | 80 | 10,55 | 14,3 | 10,56 | 203 | 33 |
| 14 | Соус красный | 30 | 0,8 | 1,66 | 2,43 | 22 | 52 |
| 15 | Макароны отварные с маслом | 150 | 3,25 | 5,04 | 20,8 | 137,34 | 46 |
| 16 | Компот из свежих яблок | 180 | 0,22 | 0,13 | 25,06 | 102,24 | 6 |
| 17 | Хлеб | 30 | 1,62 | 0,02 | 0,65 | 25,3 | 71 |
| 18 | | 740 | 28,64 | 31,37 | 69,46 | 731,68 | |
| 19 | Ряженка | 180 | 7,22 | 10,02 | 7,56 | 114 | 7 |
| 20 | Печенье | 25 | 2,05 | 3 | 18,9 | 106 | 77 |
| 21 | | 205 | 9,27 | 13,02 | 26,46 | 220 | |
| 22 | Творожная запеканка | 120 | 26,39 | 10,85 | 11,9 | 217,6 | 22 |
| 23 | Лимонный напиток | 150 | 1,22 | | 18 | 60 | |
| 24 | Батон | 25 | 1,6 | 0,3 | 10,56 | 78,3 | 74 |
| 25 | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | |
| 27 | | 295 | 29,21 | 11,15 | 40,46 | 355,9 | |
| 28 | | 1750 | 75,18 | 77,09 | 233,24 | 1798,64 | |

| II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| № | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | | |
| 5 | Завтрак | Каша молочная рисовая с маслом | 200 | 14,94 | 18,4 | 49 | 292 | 18 |
| 6 | | Чай с молоком | 180 | 1,5 | 1,3 | 17,4 | 87 | 112 |
| 7 | | Бутерброд с маслом | 30 | 2,14 | 5,66 | 16 | 106 | 8 |
| 8 | Итого за завтрак | | 410 | 18,58 | 25,36 | 82,4 | 485 | |
| 9 | Итого за второй завтрак | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 19,8 | 54,6 | 70 |
| 10 | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 19,8 | 54,6 | |
| 11 | Обед | Икра кабачковая | 40 | 0,78 | 3,66 | 3,72 | 50,4 | 75 |
| 12 | | Суп лапша на курином бульоне | 200 | 1,9 | 2,8 | 11,1 | 178 | 30 |
| 13 | | Куриная котлета с томатным соусом | 80 | 10,11 | 14,27 | 8,51 | 203 | 34 |
| 14 | | Соус томатный с добавлением сметаны | 30 | 0,3 | 1,4 | 1,9 | 22 | 55 |
| 15 | | Гречка рассыпчатая для гарнира | 150 | 2,3 | 3,71 | 13,5 | 197 | 19 |
| 16 | | Компот из сухофруктов | 180 | 0,1 | | 16,4 | 100,2 | 4 |
| 17 | | Хлеб | 30 | 1,62 | 0,01 | 0,65 | 15,8 | 71 |
| 18 | Итого за обед | | 710 | 17,11 | 25,85 | 55,78 | 766,4 | |
| 19 | Полдник | Кефир | 180 | 5,7 | 10,02 | 7,2 | 114 | 7 |
| 20 | | Печенье | 25 | 0,7 | 0,8 | 19,12 | 87,5 | 72 |
| 21 | Итого за полдник | | 205 | 6,4 | 10,82 | 26,32 | 196 | |
| 22 | | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,9 | 6,1 | 30,84 | 138 | 46 |
| 23 | | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 73 |
| 24 | | хлеб | 20 | 20 | | | | 71 |
| 25 | | Чай | 180 | 0,2 | 0,1 | 11 | 41 | 1 |
| 26 | | Батон | 25 | 1,62 | 0,32 | 10,56 | 66 | 74 |
| 27 | Итого за ужин | | 225 | 21,82 | 0,42 | 21,56 | 107 | |
| 28 | Итого за день | | 1840 | 64,31 | 64,25 | 205,86 | 1834 | |

| II НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ | | | | | | | |
|--|----------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная "Ассорти" | 200 | 5 | 5,9 | 25,6 | 176,4 | 11 |
| | Какао с молоком | 180 | 5 | 3,4 | 25,2 | 106,99 | 2 |
| | Бутерброд с сыром | 35 | 4,2 | 10,73 | 12,94 | 123,56 | 9 |
| Итого за завтрак | | 415 | 14,2 | 20,03 | 63,74 | 406,95 | |
| Второй завтрак | Свежие фрукты (груши) | 100 | 0,3 | 0,4 | 19,8 | 57,5 | 70 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,3 | 0,4 | 19,8 | 57,5 | |
| Обед | Салат из свеклы | 60 | 1 | 5 | 3,8 | 65 | 64 |
| | Суп овощной с рисом | 200 | 2,7 | 2,24 | 13,6 | 82,6 | 29 |
| | Шницель из говядины | 80 | 0,4 | 0,02 | 24,98 | 101,7 | 4 |
| | Макароны отварные с маслом | 120 | 5,9 | 6,1 | 30,8 | 138,2 | 49 |
| | Соус томатный | 30 | 0,8 | 1,7 | 2,4 | 27,8 | 52 |
| | Компот из апельсинов | 180 | 0,4 | 0,09 | 30,58 | 124,74 | 5 |
| Итого за обед | Хлеб | 670 | 23,54 | 15,15 | 106,16 | 540,04 | |
| Полдник | | 180 | 7,22 | 10,02 | 7,56 | 114 | 7 |
| | Кефир | 25 | 2,05 | 3 | 18,9 | 106 | 77 |
| Итого за полдник | Печенье | 205 | 2,05 | 7,5 | 18,9 | 106 | |
| Ужин | | 120 | 18,25 | 11,76 | 28,26 | 291,6 | 24 |
| | Пудинг творожный | 30 | 0,53 | 1,1 | 1,62 | 18,56 | 54 |
| | Лимонный напиток | 25 | 1,62 | | 10,56 | 66 | |
| Итого за ужин | Батон "Рябинушка" | 175 | 20,4 | 12,86 | 40,44 | 376,16 | 74 |
| Итого за день | | 1565 | 60,49 | 55,94 | 249,04 | 1869 | |

| II НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА | | | | | | | |
|--|-------------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный вермишелевый | 200 | 6,73 | 7,4 | 18,24 | 147,6 | 15 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,4 | 3,83 | 30,6 | 163,32 | 3 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 4,47 | 10,73 | 13,95 | 169,1 | 8 |
| Итого за завтрак | | 420 | 14,6 | 21,96 | 62,79 | 480,02 | |
| Второй завтрак | Фрукты свежие (апельсины) | 100 | 1,4 | 0,3 | 54,2 | 60 | 70 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 1,4 | 0,3 | 54,2 | 60 | |
| Обед | Зелёный горошек | 40 | 0,6 | 4 | 6 | 62 | 69 |
| | Борщ со сметаной | 200 | 2,03 | 4,54 | 9,29 | 179,8 | 25 |
| | Котлета рыбная | 80 | | | | 157,6 | |
| | Рис отварной с маслом | 150 | 3,9 | 6,3 | 19,2 | 150,75 | 50 |
| | Соус томатный с добавлением сметаны | 30 | 0,98 | 1,66 | 2,42 | 27,02 | 52 |
| | Компот из яблок | 180 | 0,22 | 0,09 | 25,06 | 102,24 | 6 |
| | Хлеб | 40 | 1,62 | 0,32 | 10,56 | 52,8 | 71 |
| Итого за обед | | 720 | 9,35 | 16,91 | 72,53 | 732,21 | |
| Полдник | Ряженка | 180 | 7,43 | 10,2 | 27,2 | 114 | 7 |
| | Пряник | 25 | 2,03 | 3 | 18,9 | 106 | |
| Итого за полдник | | 205 | 9,46 | 13,2 | 46,1 | 220 | |
| Ужин | Голубцы ленивые | 180 | 13,97 | 7,43 | 17,8 | 205,32 | 39 |
| | Кисель | 180 | 1,35 | | 11 | 41 | 1 |
| | Хлеб | 15 | 1,1 | 0,17 | 4,6 | 7,8 | 71 |
| | Батон "Рябинушка" | 25 | 0,6 | 0,32 | 10,56 | 66 | 74 |
| Итого за ужин | | 400 | 17,02 | 7,92 | 43,96 | 320,12 | |
| Итого за день | | 1845 | 51,83 | 60,29 | 279,58 | 1812 | |