

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ-детский сад  
комбинированного вида №203  
И.Н. Олексенко



И.Н. Олексенко

14 ноября 2011 г.

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение-детский сад комбинированного вида №203

Примерное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			дети	белки	жиры		
Неделя 1	День 1						
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	5,4	7,2	23,7	198,6	7.н124с
	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,5	13,3	94,4	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,6	3,6	10,5	79,3	7.431
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,4</b>	<b>13,3</b>	<b>47,5</b>	<b>372,3</b>	
10 часов	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4
Обед	Салат из отварного картофеля реп. луком, соленым огурцом раст. маслом	50	0,74	3,04	5,67	57,5	7.31/1/1
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,82	4,48	11,54	96,8	7.264
	Капуста тушеная	150	2,96	4,17	13,8	101,9	7.8/3/4
	Биточки(котлеты)из мяса говядины паровые	80	13,37	11,45	5,50	188,44	7.14/8
	Компот из изюма	180	0,14	0	16,54	67,93	7.078/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78	7.003-5
<b>Итого за обед</b>			<b>23,43</b>	<b>23,89</b>	<b>91,6</b>	<b>685</b>	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6	75	7.023
	Ватрушка с творогом	80	10,98	13,48	56,24	339,85	7.5/12/1
<b>Итого за полдник</b>			<b>15,18</b>	<b>17,23</b>	<b>62,24</b>	<b>414,85</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,01</b>	<b>54,42</b>	<b>201,34</b>	<b>1472,15</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда дети	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	День 2						
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	5	6,02	24,26	185,08	4.14/4
	Чай с молоком	180	3,42	3,65	13,73	110,81	4.12/10
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,6	3,6	10,5	79,3	7.431
	Сыр	9	2,15	2,22	0	29,15	7.435/5
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,58</b>	<b>12,42</b>	<b>46</b>	<b>353,44</b>	
10 часов	Свежие фрукты	140	0,53	0,50	15,04	63	4.19/10
Обед	Кукуруза консервированная	50	1,19	0,22	9,34	49	7.375
	Суп –пюре картофельный вегетарианский	200	2,64	5,06	16,36	131,12	7.255/2
	Макаронные изделия отварные	110	4,74	2,82	33,01	187,22	7.н151-8
	Печень по-строгановски	80	10,63	12,38	2,19	181,42	7.9/8/2
	Компот из кураги и изюма	180	0,29	0	17,33	71,14	7.4/10/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78	7.003-5
<b>Итого за обед</b>			<b>23,67</b>	<b>21,58</b>	<b>116,67</b>	<b>786,33</b>	
Полдник	Запеканка из рыбы с морковью	70	8,01	1,38	5,57	83,94	7.7/7/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Чай	180	0	0	8,17	34,11	7.10/10/1
	Печенье	25	2,6	1,3	19,2	114,5	8.106/1
<b>Итого за полдник</b>			<b>11,75</b>	<b>2,82</b>	<b>40,46</b>	<b>267,20</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>47,59</b>	<b>39,89</b>	<b>205,62</b>	<b>1457,87</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		дети	белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	День 3						
Завтрак	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	200	4,58	6,32	22,2	179,74	7.4/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,5	13,3	94,4	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,6	3,6	10,5	79,3	7.431
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,58</b>	<b>12,42</b>	<b>46</b>	<b>353,44</b>	
10 часов	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст. маслом	60	1,74	4,26	6,49	77,83	7.32/1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,86	4,68	14,04	112,94	7.11/2
	Суфле из мяса говядины	80	19,72	17,43	2,43	272,32	7.26/8
	Соус молочный с овощами	30	0,57	1,82	2,21	30,19	8.4/11/1
	Компот из яблок	180	0,07	0,05	13,30	55,60	7.197/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78	7.003-5
<b>Итого за обед</b>			<b>28,36</b>	<b>28,99</b>	<b>77,02</b>	<b>721,31</b>	
Полдник	Омлет паровой	100	9,74	13,81	1,74	190,08	7.2/6/3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Чай с лимоном	150	0,03	0	6,8	28,89	7.11/10/2
<b>Итого за полдник</b>			<b>10,91</b>	<b>13,95</b>	<b>16,06</b>	<b>253,62</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>47,85</b>	<b>55,36</b>	<b>139,08</b>	<b>1328,37</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			дети	белки	жиры		
Неделя 1	День 4						
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная «Дружба3» со сливочным маслом	200	5,34	7,72	23,04	199,84	7.н091
	Какао с молоком	180	2,86	2,97	13,66	100,69	7.14/10/1
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,6	3,6	10,5	79,3	7.431
	Сыр	9	2,15	2,22	0	29,14	7.435/5
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,95</b>	<b>16,51</b>	<b>47,2</b>	<b>408,97</b>	
10 часов	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4
Обед	Огурец свежий порционный	50	0,04	0,05	1,9	6,99	7.014-4
	Борщ со сметаной	200	1,74	4,56	12,16	99,50	7.2/2
	Картофельное пюре	150	3,14	5,15	19,88	148,94	7.021
	Биточки(котлеты) из мяса кур	80	14,15	13,72	12,82	255,48	7.5/9
	Суфле из мяса кур паровое		16,91	21,73	3,61	309,69	7.8/9
	Компот из сухофруктов	180	0,25	0	17,05	70,04	7.115/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78	7.003-5	
<b>Итого за обед</b>			<b>23,72</b> <b>26,48</b>	<b>24,23</b> <b>32,24</b>	<b>102,36</b> <b>93,15</b>	<b>753,38</b> <b>807,59</b>	
Полдник	Снежок	150	3,74	4,61	15,71	119,52	7.082-3
	Запеканка из творога	100	13,27	16,27	12,67	278,77	7.9/5
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Джем	20	0,08	0	13,9	53	7.1/1/7
<b>Итого за полдник</b>			<b>18,23</b>	<b>21,02</b>	<b>49,80</b>	<b>485,94</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>53,90</b> <b>56,66</b>	<b>61,76</b> <b>69,73</b>	<b>199,36</b> <b>190,15</b>	<b>1648,29</b> <b>1702,50</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда дети	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	День 5						
Завтрак	Каша гречневая со сливочным маслом	200	6,2	6,28	32,16	210,28	8.2/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,5	13,3	100,69	7.14/10/1
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,6	3,6	10,5	94,4	7.13/10/1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,2</b>	<b>12,38</b>	<b>55,96</b>	<b>383,98</b>	
10 часов	Свежие фрукты	140	0,53	0,50	15,04	63	4.19/10
Обед	Салат из отварной свеклы с морской капустой и раст. маслом	50	0,64	4,44	4,83	64,45	7.22/1/1
	Щи с мясом со сметаной	200	5,72	6,14	7,24	113,14	7.н137
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,26	3,56	26,40	155,94	7.45/3/2
	Рыба, запеченная в молочном соусе	80	8,86	2,27	4,26	95,62	7.6/7/1
	Компот из чернослива и изюма	180	0,29	0	21,08	86,74	7.5/10/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78	7.003-5
<b>Итого за обед</b>			<b>22,95</b>	<b>17,51</b>	<b>102,25</b>	<b>682,32</b>	
Полдник	Чай	180	0	0	8,17	34,11	7.10/10/1
	Шанежка с картофелем	80	5,05	7,05	27,74	212,85	7.148/1
<b>Итого за полдник</b>			<b>5,05</b>	<b>7,05</b>	<b>35,91</b>	<b>246,96</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>38,2</b>	<b>36,94</b>	<b>194,12</b>	<b>1313,26</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда дети	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	День 6						
Завтрак	Каша из гречи геркулеса молочная со сливочным маслом	200	5,82	7,46	23,78	191,82	7.н027
	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,5	13,3	100,69	7.14/10/1
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,6	3,6	10,5	79,3	7.431
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,82</b>	<b>13,56</b>	<b>47,58</b>	<b>371,81</b>	
10 часов	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4
Обед	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	60	0,83	4,45	6,34	69,73	7.20/1
	Суп из овощей со сметаной	200	1,56	5,46	9,58	100,32	4.14/2
	Запеканка картофельная , фаршированная отварным мясом говядины с овощами	150	10,52	8,1	23,99	226,88	7.38/8/3
	Соус молочный	25	0,59	1,25	1,73	22,83	7.020
	Напиток из шиповника	180	0,43	0	19,64	81	7.15/10/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78	7.003-5
<b>Итого за обед</b>			<b>18,33</b>	<b>20,01</b>	<b>99,83</b>	<b>673,19</b>	
Полдник	Кефир	150	4,19	4,79	6,14	83,87	7.075
	Ватрушка со сметаной	80	7,93	12,35	41,87	341,42	7.6/12/1
<b>Итого за полдник</b>			<b>12,12</b>	<b>17,14</b>	<b>48,01</b>	<b>425,29</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,27</b>	<b>50,71</b>	<b>195,42</b>	<b>1470,29</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		дети	белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	День 7						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200	5,86	7,84	28,62	209,56	8.8/4
	Чай с молоком	180	3,42	3,65	13,73	110,81	4.12/10
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,6	3,6	10,5	79,3	7.431
	Сыр	9	2,15	2,22	0	29,14	7.435/5
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,03</b>	<b>17,31</b>	<b>52,85</b>	<b>481,66</b>	
10 часов	Свежие фрукты	140	0,53	0,50	15,04	63	4.19/10
Обед	Салат из отварного картофеля , моркови, свеклы с речат. луком, сол. огурцом раст. маслом	50	0,71	4,48	5,48	69,92	7.29/1/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,52	2,76	7,56	61,82	7.6/2
	Макаронные изделия отварные	110	4,74	2,82	33,01	187,22	7.н151-8
	Суфле из печени	80	18,31	6,71	2,43	156,78	7.35/8
	Соус молочный с овощами	20	0,41	1,37	1,62	20,13	4.4/11
	Компот из сухофруктов	180	0,25	0	17,05	70,04	7.115/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78	7.003-5
<b>Итого за обед</b>			<b>30,12</b>	<b>19,24</b>	<b>105,59</b>	<b>732,34</b>	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	120	13,94	24,50	17,5	343,99	7.13/5/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	25,46	110,54	7.248
<b>Итого за полдник</b>			<b>15,08</b>	<b>24,64</b>	<b>50,48</b>	<b>489,18</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>58,23</b>	<b>61,19</b>	<b>208,92</b>	<b>1703,18</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		дети	белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	День 8						
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200	6,46	6,32	31,3	231,48	7.11/4
	Какао с молоком	180	2,86	2,97	13,66	100,69	7.14/10/1
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,6	3,6	10,5	79,3	7.431
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,92</b>	<b>12,89</b>	<b>55,46</b>	<b>411,47</b>	
10 часов	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4
Обед	Салат из отварного картофеля , кукурузы и репчатого лука с раст. маслом	50	0,95	3,09	7,91	69,21	7.27/1/1
	Свекольник со сметаной	200	1,76	4,58	14,04	106,68	7.5/2
	Голубцы ленивые в молочном соусе	180	13,25	12,35	13,00	228,76	7.н243/2
	Компот из кураги и изюма	180	0,29	0	17,33	71,14	7.4/10/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78	7.003-5
<b>Итого за обед</b>			<b>20,65</b>	<b>20,77</b>	<b>90,83</b>	<b>648,22</b>	
Полдник	Омлет натуральный	130	11,65	14,33	2,82	208,21	7.038/6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Чай	180	0	0	8,17	34,11	7.10/10/1
	Печенье	25	2,6	1,3	19,2	114,50	8.106/1
<b>Итого за полдник</b>			<b>15,39</b>	<b>15,77</b>	<b>37,71</b>	<b>391,47</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46,95</b>	<b>49,43</b>	<b>184,00</b>	<b>1451,16</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		дети	белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	День 9						
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	5,24	5,44	28,42	197,24	7.5/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,5	13,3	94,4	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,6	3,6	10,5	79,3	7.431
	Сыр	9	2,15	2,22	0	29,14	7.435/5
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,39</b>	<b>13,76</b>	<b>52,22</b>	<b>400,08</b>	
10 часов	Свежие фрукты	140	0,53	0,50	15,04	63	4.19/10
Обед	Икра кабачковая	50	1	4,49	4,69	60,9	7.275/1
	Суп гороховый	200	3,9	3,48	15,7	115,90	7.086
	Рагу из овощей	150	2,36	3,8	16,34	110,9	7.18/3
	Мясо кур отварное	70	16,56	15,64	0,82	233,67	7.1/9/2
	Компот из кураги	180	0,52	0	18,47	75,29	7.110/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78	7.003-5
<b>Итого за обед</b>			<b>28,52</b>	<b>28,51</b>	<b>94,46</b>	<b>763,09</b>	
Полдник	Суфле творожное	100	12,01	18,49	13,63	300,60	7.19/5
	Сгущённое молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,5	7.351
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Йогурт питьевой	150	7,49	4,79	12,74	127,29	7.023
<b>Итого за полдник</b>			<b>22,11</b>	<b>25,16</b>	<b>45,36</b>	<b>528,04</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>62,02</b>	<b>67,43</b>	<b>192,04</b>	<b>1691,21</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		дети	белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	День 10						
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	6,18	6,86	37,56	249,38	8.7/4
	Чай с молоком	180	3,42	3,65	13,73	110,81	4.12/10
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,6	3,6	10,5	79,3	7.431
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,2</b>	<b>14,11</b>	<b>61,79</b>	<b>439,49</b>	
10 часов	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4
Обед	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и раст. маслом	50	0,62	3,72	4,49	55,37	7.23/1/1
	Суп геркулесовый с мясом	200	6,04	5,74	13	133,66	7.55с-2
	Картофельное пюре	150	3,14	5,15	19,88	148,94	7.021
	Биточки рыбные	80	15,03	6,69	7,05	161,85	7.355-1
	Компот	200	0,7	0	25,78	95,42	4,5\10
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78	7.003-5
<b>Итого за обед</b>			<b>29,93</b>	<b>22,05</b>	<b>108,75</b>	<b>767,67</b>	
Полдник	Рагу из овощей с цветной капустой	150	3,05	4,07	13,38	108,35	7.180-6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049
	Чай с лимоном	150	0,03	0	6,8	28,89	7.11/10/2
	Вафли	25	0,8	0,7	20,23	87,50	7.015/1
<b>Итого за полдник</b>			<b>5,02</b>	<b>4,91</b>	<b>47,93</b>	<b>259,39</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46,15</b>	<b>41,07</b>	<b>218,47</b>	<b>1466,55</b>	
<b>Итого за 10 дней(среднее)</b>			<b>48,92</b>	<b>51,82</b>	<b>193,84</b>	<b>1500,23</b>	

Утверждаю:

И. о. заведующего МБДОУ- детский сад  
комбинированного вида № 203

\_\_\_\_\_ Л.В. Репина

« » \_\_\_\_\_ 2023г.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение – детский сад комбинированного вида № 203.**

Примерное десятидневное меню.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 161448688042486998715414201042504245774960233871

Владелец Олексенко Ирина Николаевна

Действителен с 12.11.2024 по 12.11.2025