

**УТВЕРЖДАЮ**

И. о. заведующего МДОУ  
детский сад «Черемушки» с.Мильгидун

\_\_\_\_\_ Т.Е. Неронова

Приказ № 63 § 6 от «24» октября 2022 г.

# **10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для детей, посещающих МДОУ д/с «Черемушки» с.Мильгидун  
с 9-ти часовым режимом функционирования  
(на одного ребенка в возрасте от 1 до 3 лет; с 3 до 7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда.		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
1				Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
день		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	150	200	3,4	3,2	7,3	8,5	15,7	21,0	132,5	178	2,6	3,5	<b>236</b>
	Чай сладкий с лимоном	150	200	0,07	0,10	0,01	0,015	5,67	8,5	68,5	98,0	2,2	3,0	<b>133</b>
	Бутерброд с сыром	40/10	50/15	5,8	7,8	6,2	8	22,4	28,8	149	173,5	1,1	1,6	<b>299.17/15</b>
2-й завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	180	2,7	0,9	0,15	0,23	17	18,2	72,0	94,0	3,58	3,8	<b>338</b>
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	60	0,43	0,57	4,0	5,04	4,1	5,19	54,72	68,40	13	15	<b>7.1./1/2 7.10/1</b>
	Суп с рыбными консервами	150	250	5,16	8,6	7,04	8,4	8,6	14,3	149,3	167,2	5,5	9,1	<b>41</b>
	Котлета говяжья с пюре картофельное	50/100	70/150	9,8	13,9	9,09	13,9	21,6	41,64	157,3	208,3	12,18	18,26	<b>73/226.23</b>
	Компот из сухофруктов+ вит «С»	150	200	0,3	0,5	0,01	0,05	20,8	25,0	84,7	102,0	0,30	0,36	<b>122</b>
	Хлеб ржаной	25	50	2,0	4,0	0,27	1,55	20,8	28,6	46	63	-	-	<b>299.17</b>
Полдник	Булочка домашняя	50	70	5,0	7,9	2,7	3,0	39,5	42,0	118	148	0,27	0,62	<b>274</b>
	Ряженка	150	200	3,37	4,5	6,1	6,8	7,7	9,7	91,5	122	-	-	<b>386</b>
<b>Итого за 1 день</b>				<b>34,8</b>	<b>47,6</b>	<b>43,6</b>	<b>59,4</b>	<b>156,3</b>	<b>219,6</b>	<b>1017,4</b>	<b>1404,0</b>	<b>40,52</b>	<b>54,81</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда.		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
2		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
день		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	200	6,7	8,5	7,2	8,4	24,0	29,2	112,3	158,0	0,8	0,9	<b>64</b>
	Какао с молоком	150	200	1,8	2,4	1,8	2,5	12,1	16,2	71,2	91,0	0,45	0,45	<b>242</b>
	Хлеб/сырок творожный	40/35	50/45	6,9	8,7	9,25	11,8	30,7	38,9	166,5	201	-	-	<b>299.17/</b>
2-й завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	180	2,7	0,9	0,15	0,23	17	18,2	73	93	3,58	3,8	<b>338</b>
Обед	Салат «Винегрет» с растительным маслом	35	60	0,5	1,0	2,15	3,0	2,7	2,9	22	32	4,6	7,9	<b>2</b>
	Суп гороховый с гречками	150	250	3,3	7,3	3,7	5,2	24,1	30,0	74,7	135	6,4	6,8	<b>32</b>
	Котлета рыбная с макаронами отварными	50/100	70/150	15,4	13,9	10,8	13,9	24,1	27,9	213,3	141,3	12,18	18,26	<b>248/203</b>
	Кисель+ вит «С»	150	200			-	-	36	60	134	258	0,30	0,36	<b>118</b>
	Хлеб ржаной	25	50	2,0	4,0	0,27	1,55	20,8	28,6	46	63	-	-	<b>299.17</b>
Полдник	Блинчики с джемом	50	70	2,3	3,2	1,25	1,75	17,9	25,1	92,7	129,8	0,2	0,6	<b>265</b>
	Кефир	150	200	3,37	5,6	6,4	6,4	7,7	9,4	91,5	116	-	0,9	<b>386</b>
<b>Итого за 2 день</b>				<b>48,8</b>	<b>54,5</b>	<b>49,8</b>	<b>61,0</b>	<b>233,4</b>	<b>295,6</b>	<b>1238,5</b>	<b>1522,3</b>	<b>29,3</b>	<b>40,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда.		Пищевые веществ, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
3 день		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша молочная из хлопьев «Геркулес»	150	200	3,4	6,6	6,0	9,0	15,6	22,4	134,6	178,4	2,6	3,5	<b>162</b>
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,34	3,12	1,99	2,66	10,6	14,2	70	93,3	0,9	1,3	<b>253</b>
	Яйцо вареное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	5.04
	Хлеб пшеничный	40	50	5,2	6,5	1,2	1,5	16,0	20	82	115	0	0	<b>299.16</b>
2-й завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	180	2,7	0,9	0,15	0,23	17	18,2	72	94	3,58	3,8	<b>338</b>
Обед	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	30	50	0,25	0,5	1,8	3,6	2,6	5,2	27,2	54,5	1,4	2,8	<b>14</b>
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	250	3,4	4,2	5,2	6,5	11,0	13,8	61,1	78	7,9	9,9	<b>4.5/2 34</b>
	Плов из кур	150	220	10	13	13,8	17,3	35,1	46,8	211	288	0,4	0,6	<b>110</b>
	Компот из сухофруктов+ вит «С»	150	200	0,3	0,5	0,01	0,05	20,8	25,0	84,7	102,0	0,30	0,36	122
	Хлеб ржаной	25	50	2,0	4,0	0,27	1,55	20,8	28,6	46	63	-	-	<b>299.17</b>
Полдник	Бутерброд с джемом или повидлом	50	70	2,51	5,0	3,9	7,9	28,8	57,8	0,04	0,08	161	322	<b>2</b>
	Ряженка	150	200	3,37	4,5	6,1	6,8	7,7	9,7	91,5	122	-	-	386
<b>Итого за 3 день</b>				<b>40,5</b>	<b>54,3</b>	<b>43,3</b>	<b>63,3</b>	<b>185,7</b>	<b>243,4</b>	<b>1129,1</b>	<b>1263,3</b>	<b>177,7</b>	<b>344,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда.		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
4 день		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	150	200	3,5	4,6	2,5	2,7	0,5	0,7	132,4	178,2	0	0	<b>7.095</b>
	Чай сладкий с лимоном	150	200	0,07	0,10	0,01	0,015	5,67	8,5	68,5	98,0	2,2	3,0	<b>133</b>
	Бутерброд с сыром	40/10	50/15	5,8	7,8	6,2	8	22,4	28,8	149	173,5	1,1	1,6	<b>2</b>
2-й завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	180	2,7	0,9	0,15	0,23	17	18,2	70,0	90,0	3,58	3,8	<b>338</b>
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	35	60	0,4	0,7	1,8	3,1	4,0	6,9	33,8	38,0	3,2	5,6	<b>18</b>
	Щи на мясном бульоне со сметаной	150	250	2,2	4,9	5,2	7,8	12,3	20,5	94	102	22,9	38,2	<b>61/34</b>
	Биточки рыбные с кашей гречневой	50/100	70/150	11,7	15,5	11,9	13,8	34,4	38,6	180	194	2,3	3,4	<b>118/186</b>
	Кисель + вит «С»	150	200	-	-	-	-	36	60	134	231	0,30	0,36	118
	Хлеб ржаной	25	50	2,0	4,0	0,27	1,55	20,8	28,6	46	63	-	-	<b>299.17</b>
Полд ник	Ватрушка с творогом	50	70	7,5	9,2	15,9	21,6	20,8	29,2	71,2	116,9	0,3	0,4	<b>136</b>
	Чай сладкий	100	150	-	-	-	-	11,1	14,9	43,5	58,0	2,2	3,0	
<b>Итого за 4 день</b>				<b>35,8</b>	<b>47,7</b>	<b>43,9</b>	<b>58,7</b>	<b>184, 9</b>	<b>254,9</b>	<b>1022,4</b>	<b>1342,6</b>	<b>38,1</b>	<b>59,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда.		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
5 день		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С					Я
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	200	4,5	5,0	6,0	6,5	23,6	30,0	88	110	0,5	0,7	7.7./4/4
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,34	3,12	1,99	2,66	10,6	14,2	70	93,3	0,9	1,3	253
	Хлеб пшеничный	40	50	5,2	6,5	1,2	1,5	16,0	20	82	115	0	0	299.16
	Творожный продукт	70	100	3,8	5,5	14,6	18,8	23,2	33,1	109	131	0,7	1,02	
2-й завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	180	2,7	0,9	0,15	0,23	17	18,2	69,9	89,8	3,58	3,8	338
Обед	Салат из свеклы	30	50	0,43	0,7	1,8	3,0	2,5	4,2	28,17	89,8	2,8	4,7	33
	Суп с клецками	150	250	1,2	2,05	1,9	3,1	7,5	12,6	71,9	86,5	3,4	5,7	102
	Капуста тушеная	150	220	8,1	11,8	8,7	10,8	5,8	8,5	140,2	195,9	8,4	12,3	48
	Компот из сухофруктов+ вит «С»	150	200	0,3	0,5	0,01	0,05	20,8	25,0	84,7	102,0	0,30	0,36	122
	Хлеб ржаной	25	50	2,0	4,6	0,27	1,55	20,8	28,6	46	63	-	-	299.17
Полдник	Коржик молочный	50	70	3,5	4,9	6,0	7,2	28,9	39,0	118	168	0	0	50
	Ряженка	150	200	3,37	4,5	6,0	6,8	7,7	9,7	91,5	102	-	-	386
<b>Итого за 5 день</b>				<b>37,4</b>	<b>50,1</b>	<b>48,6</b>	<b>62,2</b>	<b>184,6</b>	<b>243,6</b>	<b>999,4</b>	<b>1346,3</b>	<b>20,6</b>	<b>29,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда.		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
6 день		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	6,7	8,3	7,5	10,4	25,8	36	156,9	218	0,5	0,98	7.11/4/
	Чай сладкий	150	200	-	-	-	-	11,1	14,9	43,5	58,0	2,2	3,0	943
	Бутерброд с сыром	40/10	50/15	6,8	9,8	6,2	8	22,4	28,8	149	173,5	1,1	1,6	2
2-й завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	180	2,7	3,9	0,15	0,23	17	18,2	71,0	93,0	3,58	3,8	338
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	30	50	0,2	0,5	1,8	3,1	1,1	1,9	22,3	37,1	5,0	8,4	7.130/1
	Суп картофельный с изделиями макаронными группы А на мясном бульоне	150	250	1,6	3,7	1,7	2,8	16,3	17,2	62,8	104,7	4,9	8,2	39/34
	Тефтели рыбные с пюре картофельное	50/100	70/150	10,7	12,3	8,5	10,1	18,6	27,3	244	270,7	12,3	18,4	90/266.23
	Компот из сухофруктов+ вит «С»	150	200	0,3	0,5	0,01	0,05	20,8	25,0	84,7	102,0	0,30	0,36	122
	Хлеб ржаной	25	50	2,0	4,0	0,27	1,55	20,8	28,6	46	63	-	-	299.17
Полдник	Оладьи с джемом	50	70	4,8	5,3	5,5	7,6	27,7	36	163,9	208	0,12	0,24	52
	Молоко	150	200	2,1	3,9	7,0	9,5	3,7	4,9	46,1	61,5	0,9	1,3	58
<b>Итого за 6 день</b>				<b>41,1</b>	<b>55,7</b>	<b>42,7</b>	<b>60,2</b>	<b>180,9</b>	<b>241,6</b>	<b>1113,6</b>	<b>1429,8</b>	<b>36,2</b>	<b>55,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда.		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
7 день		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Суп молочный	150	200	5,7	7,6	6,6	8,8	32,6	36,8	75	117,9	-	-	93
	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,07	0,10	0,01	0,015	5,67	8,5	68,5	91,0	2,2	3,0	133
	Бутерброд с маслом	40/15	50/20	0	0	12,3	16,4	0,15	0,20	112,5	150,0	-	-	0.07
2-й завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	180	2,7	0,9	0,15	0,23	17	18,2	72,0	94	3,58	3,8	338
Обед	Салат из белокочанной капусты	30	50	0,4	0,7	1,5	2,5	2,7	4,5	26,2	43,7	9,7	16,2	45
	Рассольник на мясном бульоне	150	250	0,9	1,6	3,04	5,07	7,8	13,1	82,5	124,3	4,5	6,04	74
	Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе с макаронами отварными	50/100	70/150	10,3	14,9	5,7	8,02	22,1	33,0	184	226,1	0,04	0,12	91/203
	Кисель+ вит «С»	150	200	-	-	-	-	36	60	134	158	0,3	0,36	118
	Хлеб ржаной	25	50	2,0	4,0	0,27	1,55	20,8	28,6	46	63	-	-	299.17
Полдник	<b>Пирожок с яблоком</b>	50	70	6,3	8,8	12,8	14,0	18,2	25,4	118	147,2	0,1	0,2	139
	Ряженка	150	200	3,37	4,5	6,1	6,8	7,7	9,7	91,5	122	-	-	386
<b>Итого за 7 день</b>				<b>28,6</b>	<b>38,2</b>	<b>38,9</b>	<b>51,1</b>	<b>201,2</b>	<b>279,0</b>	<b>1130,9</b>	<b>1106,3</b>	<b>20,7</b>	<b>30,0</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда.		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
8		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
день		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Омлет с горошком	150	200	6,5	8,6	9,1	18,0	3,4	5,1	118,7	185	0,4	0,7	<b>111</b>
	Какао на молоке	150	200	1,8	2,4	1,8	2,5	12,1	16,2	71,2	91,0	0,45	0,45	36
	Бутерброд с сыром	40/10	50/15	6,8	9,8	6,2	8	22,4	28,8	149	173,5	1,1	1,6	<b>2</b>
2-й завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	180	2,7	0,9	0,15	0,23	17	18,2	69,9	89,8	3,58	3,8	338
Обед	Икра кабачковая	30	50	1,0	2,0	4,5	9,0	4,3	8,6	61,0	122,0	3,5	7,0	<b>50</b>
	Суп –лапша Домашняя	150	250	7,3	9,5	8,4	10,7	21,8	28,1	185	217,1	0,03	0,05	<b>86</b>
	Суфле из кур с гречневой кашей	50/100	70/150	9,8	10,8	7,06	11,4	35,9	52,3	160,1	226	-	-	<b>23</b>
	Компот из сухофруктов+ вит «С»	150	200	0,3	0,5	0,01	0,05	20,8	25,0	84,7	102,0	0,30	0,36	122
	Хлеб ржаной	25	50	2,0	4,0	0,27	1,55	20,8	28,6	46	63	-	-	299.17
Полдник	Пудинг со сгущенным молоком	50/25	70/30	4,29	5,15	8,22	9,8	24,1	28,9	139,3	175,9	0,37	0,44	<b>274</b>
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,34	3,12	1,99	2,66	10,6	14,2	70	93,3	0,9	1,3	253
<b>Итого за 8 день</b>				<b>43,4</b>	<b>56,7</b>	<b>47,7</b>	<b>69,4</b>	<b>192,5</b>	<b>254,3</b>	<b>1154,9</b>	<b>1538,6</b>	<b>10,6</b>	<b>15,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда.		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептов
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
9		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
день		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	200	4,9	8,4	11,1	13,2	30,2	36,8	197	235	11	14,7	<b>84</b>
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,34	3,12	1,99	2,66	10,6	14,2	70	93,3	0,9	1,3	<b>253</b>
	Хлеб/печенье	25	40	1,12	2,3	1,7	2,6	3,5	4,3	82,5	121,1	0	0	<b>299.16/332.02</b>
2-й завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	180	2,7	0,9	0,15	0,23	17	18,2	73,0	94	3,58	3,8	<b>338</b>
Обед	Салат с зеленым горошком конс.	35	60	1,04	1,8	2,8	3,1	2,2	3,7	29,3	50,2	3,8	6,6	<b>10</b>
	Борщ	150	250	1,0	1,7	5,0	7,1	22,3	37,3	142,6	161,0	11,7	19,5	<b>57</b>
	Жаркое по-домашнему	150	250	7,2	9,6	1,3	2,0	13,5	20,2	210,7	274,1	7,4	11,1	<b>45</b>
	Напиток из шиповника + вит «С»	150	200	0,5	0,7	0,2	0,3	14,2	18,9	61,0	81,3	75	100	196
	Хлеб ржаной	25	50	2,0	4,0	0,27	1,55	20,8	28,6	46	63	-	-	299.17
Полдник	Печенье	50	70	7,6	15,2	0,8	1,6	48,6	97,2	237,0	472	-	-	<b>332.02</b>
	Какао на молоке	100	150	1,8	2,1	1,8	2,5	8,6	12,1	39,5	59,3	0,8	1,2	<b>397</b>
<b>Итого за 9 день</b>				<b>32,2</b>	<b>49,8</b>	<b>28,5</b>	<b>36,1</b>	<b>197,5</b>	<b>284,7</b>	<b>1188,6</b>	<b>1587,5</b>	<b>114,3</b>	<b>158,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда.		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
10 день		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	4,4	7,6	0,9	1,2	30	40	91	106	2,5	4,2	<b>4.14/4</b>
	Чай сладкий с лимоном	150	200	0,07	0,10	0,01	0,02	5,7	8,5	68	98	2,2	3,0	<b>133</b>
	Хлеб пшеничный	40	50	5,2	6,5	1,2	1,5	16,0	20	82	115	0	0	299.16
	Творожный продукт	70	100	3,8	5,5	14,6	18,8	23,2	28,1	109	131	0,7	1,02	
2- й за-ак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	180	2,7	0,9	0,15	0,23	17	18,2	71,5	92,3	3,58	3,8	338
Обед	Огурец соленый	35	60	0,07	0,12	0	0	0,14	0,24	1,15	1,9	0,5	0,8	<b>112</b>
	Суп Крестьянский с пшеничной крупой, мясом и сметанной	150	250	1,5	3,0	1,7	3,8	10,2	15,0	61,9	130	4,9	9,0	<b>204</b>
	Биточки рыбные с подливой/рис отварной	50/100	70/150	11,3	13,4	12,8	14,1	29,0	31,5	246	277	14,3	21,4	<b>61\304</b>
	Кисель+ вит С»	150	200	-	-	-	-	36	40	134	158	0,3	0,36	118
	Хлеб ржаной	25	50	2,0	4,0	0,27	1,55	20,8	28,6	46	63	-	-	299.17
Полдник	Крендель сахарный	50	70	6,1	7,8	7,2	8,6	25,4	34,4	117,7	147,1	0,1	0,2	<b>460</b>
	Ряженка	150	200	3,37	4,5	6,1	6,8	7,7	9,7	91,5	122	-	-	386

