

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с №5 г.Лебедянь  
/ Е.Н.Хрусталёва



**Десятидневное меню**  
на осенне-зимний период  
2022-2023 г.г.

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад комбинированного вида №5 г.Лебедянь

День **Понедельник**  
Неделя *Первая*  
Сезон **Весенне-летний**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	
День 1														
Завтрак	Макароны отварные с маслом и сахаром	130	150	3,99	5,49	3,68	5,30	21,01	31,29	126,29	187,92	-	-	
	Чай	150	180	0,10	0,12	-	-	14,85	15,44	60,10	62,24	0,01	0,02	
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/10	40/10	1,39	1,45	0,6	0,8	19,35	23,55	90,40	111,85	-	-	
2-ой завтрак	Сок	100	100	0,5	0,5	-	-	10,1	10,1	42,67	42,67	8,0	8,0	
Обед	Свекольник со сметаной	180	200	1,76	2,2	4,10	5,13	9,28	11,6	81,12	101,4	3,64	4,55	
	Гречка отварная	100	110	1,33	1,99	4,62	6,93	25,76	38,64	149,94	224,91	-	-	
	Тефтели с соусом	60	60	6,85	7,99	9,28	10,83	7,33	8,55	140,31	163,7	-	-	
	Компот	150	180	0,47	0,59	-	-	25,59	27,4	84,75	111,84	0,10	0,15	
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,25	0,4	0,5	17,73	22,16	75,6	94,5	-	-	
Полдник	Молоко	200	200	5,59	5,59	6,38	6,38	10,08	10,08	120,12	120,12	0,5	0,5	
	Пряник	30	30	0,8	0,8	0,8	0,8	18,6	18,6	85,0	85,0	-	-	
Итого за 1-ый день		1180	1310	24,58	28,97	29,86	36,67	179,68	217,41	1056,3	1306,2	12,25	13,22	

День **Вторник**  
Неделя *Первая*  
Сезон Весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	
День 2														
Завтрак	Каша манная молочная	180	200	6,2	7,75	4,48	5,6	31,64	41,51	191,7	239,63	0,3	0,38	
	Какао	150	180	2,01	2,61	0,39	0,45	22,96	25,95	89,0	118,29	0,58	0,65	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8	2,1	3,0	0,8	1,0	14,16	20,9	75,0	107,2	-	-	
2-ой завтрак	Фрукты	100	100	0,5	0,5	-	-	21,0	21,0	96,0	96,0	10,0	10,0	
Обед	Суп рисовый со сметаной	180	200	6,12	8,06	7,0	8,3	9,89	11,1	121,04	151,3	3,86	4,83	
	Овощное рагу	150	160	1,8	2,4	10,4	13,8	10,70	14,27	142,8	190,5	14,68	15,4	
	Компот	150	180	0,47	0,59	-	-	25,59	27,4	84,75	111,84	0,10	0,15	
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,25	0,4	0,5	17,73	22,16	75,6	94,5	-	-	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	60	7,98	7,98	10,90	10,90	21,85	21,85	451,77	451,77	0,19	0,19	
	Чай	180	200	0,10	0,12	-	-	14,85	15,44	60,10	62,24	0,01	0,02	
Итого за 2ой день		1286	1378	29,08	35,26	34,37	40,55	190,37	221,58	1387,7	1623,3	29,72	31,62	

День  
Неделя  
Сезон

**Среда**  
*Первая*  
Весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
				Белки		Жиры		Углеводы							
		Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад		
День 3															
Завтрак	Суп геркулесовый молочный.	180	200	4,76	5,05	1,76	2,2	15,14	18,02	78,23	97,78	0,9	1,13		
	Кофейный напиток	150	180	2,02	2,79	0,03	0,04	16,49	19,8	89,78	90,56	0,7	1,0		
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8	2,1	3,0	0,8	1,0	14,16	20,9	75,0	107,2	-	-		
2-ой завтрак	Сок	100	100	0,5	0,5	-	-	10,1	10,1	42,67	42,67	8,0	8,0		
Обед	Салат из свежей капусты	30	40	0,656	0,984	3,63	5,44	3,85	5,78	44,78	67,17	6,13	9,19		
	Уха с пшеном	180	200	10,93	13,66	9,53	11,91	6,83	8,54	216,47	270,58	18,66	23,33		
	Картофельное пюре	100	110	1,36	3,06	3,34	4,8	13,98	18,4	91,42	121,1	3,45	5,17		
	Шницель	60	60	10,43	10,43	8,72	8,72	13,81	13,81	175,44	175,44	3,14	3,14		
	Компот	150	180	0,47	0,59	-	-	25,59	27,4	84,75	111,84	0,10	0,15		
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,25	0,4	0,5	17,73	22,16	75,6	94,5	-	-		
Полдник	Омлет	60	60	5,82	5,82	8,3	8,3	1,2	1,2	102,8	102,8	0,16	0,16		
	Чай	180	200	0,10	0,12	-	-	14,85	15,44	60,10	62,24	0,01	0,02		
	Хлеб пшеничный	30	40	2,76	3,0	0,08	0,99	18,69	20,9	85,76	101,1	-	-		
Итого за 3-ий день			1296	1468	43,71	51,25	36,59	43,9	172,42	202,45	1222,8	1444,9	41,25	51,29	

День **Четверг**  
 Неделя *Первая*  
 Сезон Весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	
День 4														
Завтрак	Гречка отвар с маслом сахаром	120	150	1,33	1,99	4,62	6,93	25,76	38,04	149,94	224,91	-	-	
	Молоко	200	200	5,59	5,59	6,38	6,38	10,08	10,08	120,12	120,12	0,5	0,5	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,76	3,0	0,08	0,99	18,69	20,9	85,76	101,1	-	-	
2-ой завтрак	Фрукты	100	100	0,5	0,5	-	-	21,0	21,0	96,0	96,0	10,0	10,0	
Обед	Салат свекольный	30	40	0,54	0,81	1,84	2,76	2,34	3,51	28,08	42,12	0,76	1,14	
	Щи со сметаной	180	200	1,69	2,97	4,71	5,89	6,67	8,34	76,7	95,87	9,15	11,43	
	Плов с мясом	150	160	14,92	16,9	12,5	14,16	21,36	24,2	257,54	291,87	1,46	1,65	
	Компот	150	180	0,47	0,59	-	-	25,59	27,4	84,75	111,84	0,10	0,15	
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,25	0,4	0,5	17,73	22,16	75,6	94,5	-	-	
Полдник	Пирожок с повидлом	60	60	3,23	3,23	3,89	3,89	33,48	33,48	181,83	181,83	-	-	
	Кисель	180	200	1,02	1,36	-	-	21,77	29,02	94,14	121,52	-	-	
Итого за 4ый день		1240	1380	33,85	39,19	34,42	41,5	204,47	238,13	1250,5	1481,7	21,97	24,87	

День **Пятница**  
 Неделя *Первая*  
 Сезон **Весенне-летний**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	
День 5														
Завтрак	Суп вермишелевый молочный	180	200	5,44	6,93	1,84	2,3	19,54	24,45	116,96	146,2	0,904	1,13	
	Какао	150	180	2,01	2,61	0,39	0,45	22,96	25,95	89,0	118,29	0,58	0,65	
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/12	10,1	12,13	6,9	7,3	28,1	35,2	24,5	26,0	0,12	0,14	
2-ой завтрак	Сок	100	100	0,5	0,5	-	-	10,1	10,1	42,67	42,67	8,0	8,0	
	Суп гороховый со сметаной	180	200	2,5	3,9	5,2	6,7	19,7	28,3	78,0	104,0	2,48	3,13	
	Картофельное пюре	100	110	1,36	3,06	3,34	4,8	13,98	18,4	91,42	121,1	3,45	5,17	
	Рыба тушеная с овощами	50/30	60/40	11,44	13,07	8,03	9,17	5,4	6,17	139,66	159,6	2,88	3,29	
	Компот	150	180	0,47	0,59	-	-	25,59	27,4	84,75	111,84	0,10	0,15	
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,25	0,4	0,5	17,73	22,16	75,6	94,5	-	-	
Полдник	Ряженка	180	180	5,6	5,6	4,38	4,38	8,18	8,18	94,52	94,52	1,4	1,4	
	Печенье	25	25	1,93	1,93	3,65	3,65	17,0	17,0	108,75	108,75	-	-	
Итого за 5ый день		1225	1377	43,15	52,57	34,13	39,25	188,28	223,31	945,83	1127,5	19,9	23,06	

День **Понедельник**  
Неделя **Вторая**  
Сезон **Весенне-летний**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	
День 6														
Завтрак	Рис отвар с маслом сахаром	130	150	2,52	2,75	3,43	4,03	24,7	25,98	132,98	136,94	-	-	
	Чай	150	180	0,10	0,12	-	-	14,85	15,44	60,10	62,24	0,01	0,02	
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/9	40/11	1,39	1,45	0,6	0,8	19,35	23,55	94,40	111,85	0,1	0,1	
2-ой завтрак	Сок	100	100	0,5	0,5	-	-	10,1	10,1	42,67	42,67	8,0	8,0	
Обед	Салат свекольный	30	40	0,54	0,81	1,84	2,76	2,34	3,51	28,08	42,12	0,76	1,14	
	Суп овощной.	180	200	2,9	3,9	5,58	6,01	17,05	22,3	120,0	131,0	5,13	5,46	
	Макароны отвар	100	110	3,66	5,49	3,53	5,30	20,85	31,29	125,28	187,92	-	-	
	Котлета с соусом	60	60	8,94	10,43	7,47	8,72	11,83	13,81	150,38	175,44	2,69	3,14	
	Компот	150	180	0,47	0,59	-	-	25,59	27,4	84,75	111,84	0,10	0,15	
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,25	0,4	0,5	17,73	22,16	75,6	94,5	-	-	
Полдник	Гребешок из дрожжевого теста	60	60	3,23	3,23	3,89	3,89	33,48	33,48	181,83	181,83	-	-	
	Молоко	200	200	5,59	5,59	6,38	6,38	10,08	10,08	120,12	120,12	0,5	0,5	
Итого за бой день		1239	1381	31,64	37,11	33,12	38,39	207,95	239,1	1215,9	1398,5	17,29	18,51	

День **Вторник**  
 Неделя *Вторая*  
 Сезон Весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	
День 7														
Завтрак	Суп пшеничный молочный	180	200	4,76	5,95	1,76	2,2	15,14	18,92	78,23	97,78	0,9	1,13	
	Какао	150	180	2,01	2,61	0,39	0,45	22,96	25,95	89,0	118,29	0,58	0,65	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8	2,1	3,0	0,8	1,0	14,16	20,9	75,0	107,2	-	-	
2-ой завтрак	Фрукты	100	100	0,5	0,5	-	-	21,0	21,0	96,0	96,0	10,0	10,0	
Обед	Суп вермишелевой со сметаной	180	200	8,91	11,14	6,60	8,25	12,80	16,0	147,29	184,11	9,59	11,99	
	Ленивые голубцы	150	160	11,32	11,55	18,6	19,0	9,12	9,21	249,1	250,0	3,06	3,09	
	Компот	150	180	0,47	0,59	-	-	25,59	27,4	84,75	111,84	0,10	0,15	
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,25	0,4	0,5	17,73	22,16	75,6	94,5	-	-	
Полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/20	120/20	26,39	26,39	6,11	6,11	47,0	47,0	348,5	348,5	0,34	0,34	
	Чай	180	200	0,10	0,12	-	-	14,85	15,44	62,24	62,24	0,01	0,02	
Итого за 7ой день		1306	1458	58,36	64,1	34,66	37,51	200,35	223,98	1305,7	1470,5	24,58	27,37	



День **Среда**  
 Неделя **Вторая**  
 Сезон **Весенне-летний**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	
День 8														
Завтрак	Каша Дружба	180	200	4,91	6,16	4,68	5,85	24,67	30,84	160,4	200,5	0,28	0,35	
	Кофейный напиток	150	180	2,02	2,79	0,03	0,04	16,49	19,8	89,78	90,56	0,7	1,0	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8	2,1	3,0	0,8	1,0	14,16	20,9	75,0	107,2	-	-	
2-ой завтрак	Сок	100	100	0,5	0,5	-	0,5	10,1	10,1	42,67	42,67	8,0	8,0	
	Рассольник со сметаной	180	200	2,2	2,75	5,13	6,41	11,6	14,5	101,4	126,75	4,55	5,68	
	Картофельное пюре	100	110	1,36	3,6	3,34	4,8	13,98	18,4	91,42	121,1	3,45	5,17	
	Рыба тушеная с овощами	50/30	60/40	11,44	13,07	8,03	9,17	5,4	6,17	139,66	159,6	2,88	3,29	
	Компот	150	180	0,47	0,59	-	-	25,59	27,4	84,75	111,84	0,10	0,15	
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,25	0,4	0,5	17,73	22,16	75,6	94,5	-	-	
Полдник	Салат овощной	40	60	0,59	0,72	3,29	4,87	1,54	2,06	38,61	51,4	9,98	10,95	
	Яйцо отварное	1шт	1шт	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63,0	63,0	-	-	
	Чай	180	200	0,10	0,12	-	-	14,85	15,44	60,10	62,24	0,01	0,02	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,76	3,0	0,08	0,99	18,69	20,9	85,76	101,1	-	-	
Итого за 8 день		1267	1469	35,33	43,36	30,38	38,73	172,08	208,95	1108,2	1332,5	29,95	34,61	

День **Четверг**  
 Неделя *Вторая*  
 Сезон Весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	
		Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад					
День 9														
Завтрак	Суп рисовый мол	180	200	4,76	5,95	1,76	2,2	15,14	18,92	78,23	97,78	0,9	1,13	
	Какао	150	180	2,01	2,61	0,39	0,45	22,96	25,95	89,0	118,29	0,58	0,65	
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/12	10,1	12,3	6,9	7,3	28,1	35,2	24,5	26,0	0,12	0,14	
2-ой завтрак	Фрукты	100	100	0,5	0,5	-	-	21,0	21,0	96,0	96,0	10,0	10,0	
Обед	Борщ со сметаной	180	200	1,44	1,79	3,16	3,95	6,21	7,76	59,04	73,8	4,41	5,516	
	Гречка отварная	100	110	1,33	1,99	4,62	6,93	25,76	38,64	149,94	224,91	-	-	
	Биточки мясные	60	60	10,43	10,43	8,72	8,72	13,81	13,81	175,44	175,44	0,1	0,1	
	Компот	150	180	0,47	0,59	-	-	25,59	27,4	84,75	111,84	0,10	0,15	
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,25	0,4	0,5	17,73	22,16	75,6	94,5	-	-	
Полдник	Булочка домашняя	60	60	3,93	3,93	7,31	7,31	37,05	37,05	229,7	229,7	-	-	
	Кисель	180	200	1,02	1,36	-	-	21,77	29,02	94,14	121,52	-	-	
Итого за 9ый день		1240	1392	37,79	43,7	33,26	37,36	235,12	276,91	1156,4	1369,8	16,21	17,68	

День **Пятница**  
 Неделя **Вторая**  
 Сезон **Весенне-летний**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	Ясли	Дет.сад	
День 5														
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	200	6,33	7,9	6,0	7,5	28,33	35,4	192,62	240,7	0,3	0,39	
	Кофейный напиток	150	180	2,02	2,79	0,03	0,04	16,49	19,8	89,78	90,56	0,7	1,0	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8	2,1	3,0	0,8	1,0	14,16	20,9	75,0	107,2	-	-	
2-ой завтрак	Сок	100	100	0,5	0,5	-	-	10,1	10,1	42,67	42,67	8,0	8,0	
Обед	Салат из свежей капусты	30	40	0,656	0,984	3,63	5,44	3,85	5,78	44,78	67,17	6,13	9,19	
	Суп пшеничный со сметаной.	180	200	6,12	7,5	5,9	7,25	44,0	54,7	250,0	310,0	1,13	1,69	
	Жаркое по-домашнему	150	160	17,24	21,07	14,99	18,33	13,79	16,85	289,0	316,64	0,19	0,22	
	Компот	150	180	0,47	0,59	-	-	25,59	27,4	84,75	111,84	0,10	0,15	
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,25	0,4	0,5	17,73	22,16	75,6	94,5	-	-	
Полдник	Ряженка	180	180	5,6	5,6	4,38	4,38	8,18	8,18	94,52	94,52	1,4	1,4	
	Пряник	40	40	0,8	0,8	0,8	0,8	18,6	18,6	85,0	85,0	-	-	
Итого за 10ый день		1236	1378	43,64	53,62	36,93	45,24	200,82	239,87	1323,7	1560,8	17,95	22,04	