

Утверждено
приказом МБДОУ –
детский сад № 22
«Солнышко»
от 30.08.2024 № 64 § 13

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД №22 «СОЛНЫШКО»
Г. КЛИНЦЫ**

День: понедельник

Неделя: первая

Завтрак:	Масса порции: 2-3л /3-7л	Пищевые вещества, г			Витамины С	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.			
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150 /200	5 /6,66	8,25/11	17 /22,6	0,675/0,9	162 /216	70
Чай с сахаром	160 /180	9,6/10,8	2,45/2,75	10,4/11,7	4,8/5,4	39,4/44,4	13
Хлеб пшеничный	30 /40	1,98/2,64	0,27/0,36	11,4/15,2	0,00	59,7 /79,6	16
Масло сливочное	10 /10	0,13	6,15	0,17	0,00	56,6	19
Второй завтрак: 10.00							
Сок фруктовый	100 /100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	2,0 /2,0	46 /46	20
Обед:							
Салат: из соленых огурцов с луком	45 /60	0,38 /0,51	2,3 /3,67	1,16/1,55	1,85 /2,47	27,68 /36,9	22
Свекольник с курой и сметаной	150 /200	1,2/1,6	3,10/4,14	8,9/11,86	4,17/5,56	85,0/113,32	71
Макаронные изделия отварные с маслом	110 /130	4,03/4,76	3,10/3,66	19,34/22,86	0,00/0,00	121,35/143,42	38
Оладьи из печени	50 /70	9/12,6	5,1/7,14	3,4/4,76	6,6/1,4	96 /134,4	81
Хлеб ржаной	30 /40	1,08/1,44	0,27/0,36	9,36/12,5	0,00/0,00	44,6/59,4	55
Компот из сушеных фруктов	150 /180	0,78/0,936	0,00/0,00	20,2/24,3	0,6/0,72	80,6 /96,7	57
Полдник:							
Молоко кипяченое	170 /180	5,17/5,47	4,61/4,88	8,57/9,07	2,33/2,47	96,3/102	58
Печенье	30 /70	2,25/5,25	2,94/6,86	22,32/52,08	0,00/0,00	125,1 /291,	62

День: вторник
Неделя: первая

Завтрак:	Масса порции: 2-3л 3-7л	Пищевые вещества, г			Витамины С	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.			
Каша «Дружба»	150/200	6,68/7,12	5,89/7,44	26,3/28,05	0,99/1,05	159,65/182,56	82
Кофейный напиток на молоке	160 / 180	3,66/4,12	4,03/4,54	17,2/19,4	5,89/6,62	116/131	14
Хлеб пшеничный	30 /40	1,98	0,27/0,36	11,4/15,2	0,00/0,00	59,7 /79,6	16
Масло сливочное	10 /10	0,13	6,15	0,17	0,00/0,00	56,6	19
Второй завтрак: 10.00							
Сок Фруктовый	100 / 100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	2,0 /2,0	46 /46	20
Обед:							
Салат: из белокочанной капусты с морковью	45 / 60	0,51/0,68	4,55/6,06	4,78/6,38	6,71/8,95	63 /84	21
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	150 / 200	2,61/3,48	0,405/0,54	10,9/14,50	2,22/2,96	64,2/85,6	31
Каша гречневая рассыпчатая	110 /130	6,27/	5,3/6,26	30,2/35,69	0,00/0,00	198/234	39
Котлета из птицы	50 / 70	7,86/11,0	8,04/11,25	8,31/11,64	0,36/0,5	136,64/191,3	47
Хлеб ржаной	30 /40	1,08/1,44	0,27/0,36	9,36/12,5	0,00/0,00	44,6 /59,4	55
Компот из сушеных фруктов	150 /180	0,78/0,93	0,00/0,00	20,2/24,3	0,6/0,72	80,6 /96,7	57
Полдник:							
Чай с сахаром	170 / 180	10,2/10,8	2,6/2,75	11,1/11,7	5,1/5,4	41,9 /44,4	13
Сырники творожные	95/95	21,2/21,2	15,6/15,6	14,07/14,07	0,27/0,27	289/289	83

День: среда

Неделя: первая

Завтрак:	Масса порции: 2-3л 3-л	Пищевые вещества, г			Витамины С	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.			
Каша пшенная молочная вязкая	150 /200	5,07/6,76	7,82/10,4	19,4/25,9	0,675/0,9	169/225	72
Чай с сахаром	160 /180	9,6/10,8	2,45/2,75	10,4/11,7	4,8/5,4	39,4/44,4	13
Хлеб пшеничный	26 /36	2,06/ 2,74	0,21/0,29	12,79/0,9	0,00/0,00	61,1/84,6	17
Масло сливочное	10 /10	0,13	6,15	0,17	0,0112 /	56,6	19
Сыр твердый для детского питания жирностью до 45% в порционной нарезке	4 /6	1.04 /1.56	1.07/1,61		0,168	14,1 / 21,1	18
Второй завтрак: 10.00							
Фрукты свежие	95/100	0.38 / 0.4	0.28/0.30	9.78/10.0	6.17 /6.5	42.75/45.0	86
Обед:				**			
Салат: из зеленого горошка с луком репчатым	30 /40	0,786/1,04	2,54/3,38	1,95/2,6	1,6/2,13	33,5/44,6	23
Рассольник ленинградский с курой	150 /200	2,54/3,38	1,43/1,9	9,18/12,2	5,48/7,3	71,1/94,7	32
Рагу овощное	110 /130	2,75/3,25	3,73/4,41	10,6/12,53	6,18/7,30	92,6/109,44	40
Суфле из курицы	50 /	6,09/8,52	5,68/7,96	7,25/10,15	0,21/0.29	0,83/117,31	53
Хлеб ржаной	30 /40	1,08/1,44	0,27/0,36	9,36/12,5	0,00/0,00	44,6/59,4	55
Компот из сушеных фруктов	150 /180	0,78/0,936	0,00/0,00	20,2/24,3	0,6/0,72	80,6 /96,7	57
Полдник:							
Кисель	170 /180	0,00/0,00	0.00/0,00	16,6/17,6	25,5/27	68 /72	60
Гренки с сахаром	60 /70	2,85/4,15	3,1/4,51	15,72/22,94	0,96/1,2	97,34/142,7	64

День: четверг
Неделя: первая

Завтрак:	Масса порции: 2-3л 3-7л	Пищевые вещества, г			Витамины С	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы
		Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.			
Плов из риса с изюмом	150 /200	3,62 /4,82	4,77 /6,36	42,7 /56,9		229/305	73
Кофейный напиток с молоком	160 /180	3,66/4,12	4,03/4,54	17,2/19,4	5,	116/171	14
Хлеб пшеничный	30 /40	1,98 /2,64	0,27/0,36	11,4/15,2	0,00/0,00	59,7 /79,6	16
Масло сливочное	10 /10	0,13	6,15	0,17	0,00/0,00	56,6	19
Второй завтрак: 10.00							
Сок фруктовый	100 /100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	2,0 /2,0	46 /46	20
Обед:							
Салат: из отварной свеклы	45 /60	0,85/1,13	3,42/4,56	3,07/4,09	0,00/0,00	48 /64	92
Суп картофельный с бобовыми и курой	150 /200	4,29 /5,72	0,36/0,48	12,1/16,1	3,2/4,26	76,4/102	34
Картофель отварной запеченный с растительным маслом	110 /130	2,1/2,48	3,17/3,75	16,9/19,97	15,4/18,2	104/122,91	76
Тефтели из рыбы	50/70	5,82/8,15	2,23/3,12	4,01/5,62	0,425/0,595	58,36/81,7	77
Хлеб ржаной	30 /40	1,08/1,44	0,27/0,36	9,36/12,5	0,00/0,00	44,6/59,4	55
Компот из сушеных фруктов	150 /180	0,78/0,936	0,00/0,00	20,2/24,3	0,6/0,72	80,6 /96,7	57
Полдник:							
Кисломолочный продукт - Кефир	170 /180		0,09/0,09	6,46/6,84	1,19/1,26	51/54	78
Вафли	30 /70	0,84/1,96	1,0/2,32	23,2/27,06	0,00/0,00	106,2 /123,9	79

День: пятница
Неделя: первая

Завтрак:	Масса порции: 2-3л 3-7л	Пищевые вещества, г			Витамины С	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.			
Суп молочный с макаронными изделиями	150 /200	4,95/6,6	6,75/9	15,5/20,6	0,675/0,9	140/187	80
Чай с сахаром	160 /180	9,6/10,8	2,45/2,75	10,4/11,7	4,8/5,4	39,4/44,4	13
Хлеб пшеничный	30 /40	1,98/2,64	0,27/0,36	11,4/15,2	0,00/0,00	59,7 /79,6	16
Масло сливочное	10 /10	0,13	6,15	0,17	0,00/0,00	56,6	19
Второй завтрак: 10.00							
Сок фруктовый	100 /100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	2,0 /2,0	46 /46	20
Обед:							
Суп «Крестьянский» с курой	150 /200	1,82	1,22 /1,62	9,9 /13,2	5,31/7,0	69,1 /92,1	75
Капуста тушенная	110 /130	2,34/2,76	4,92/5,82	5,12/6,05	12,44/14,7	88 /104	43
Биточки мясные	50 /70	6,41/8,97	5,15/7,21	5,87/8,21	0,00/0,00	96,58/135,21	50
Хлеб ржаной	30 /40	1,08/1,44	0,27/0,36	9,36/12,5	0,00/0,00	44,6/59,4	55
Компот из сушеных фруктов	150 /180	0,78/0,93	0,00/0,00	20,2/24,3	0,6/0,72	80,6 /96,7	57
Полдник							
Кисель	150 /180	0,00/0,00	0,00/0,00	14,7/17,6	22,5/27	60 /72	60
Блины с маслом	100/15	7,9	7,06	48,6	0,49	289,33	79
	100/15	7,9	7,06	48,6	0,49	289,33	

Вторая неделя

День: понедельник

Завтрак:	Масса порции: 2-3л 3-7л	Пищевые вещества, г			Витамины С	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы
		Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.			
Каша молочная «Дружба»	150 /160	6,68/7,12	5,89/7,44	26,3/28,05	0,99/1,05	159,65/182,56	82
Чай с сахаром	160 /180	0,16/0,18	0,00/0,00	11,2/12,60	0,00/0,00	22,4/25,20	13
Хлеб пшеничный	26 /4 4	4,51/	5,48/8,93	21,35/34,8	0,00/0,00	154,5/251,7	17
Масло сливочное	10 /10	7,34	0,00/0,00	12,60	0,00/0,00	25,20/25,20	19
Сыр твердый для детского питания жирностью до 45% в порционной	4 /6	0,18 1.04	1.04/1.56		0.64 / 0.96	13.76 / 20.64	18
Второй завтрак: 10.00							
Сок фруктовый	100 /100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	2,0 /2,0	46 /46	20
Обед:							
Салат: из соленых огурцов с луком	30 /50	0,25/0,43	1,53 /2,56	0,77/1,29	1,23 /2,06	18,45 /30,75	22
Борщ с капустой, картофелем и курицей	150 /200	1,46/1,95	1,03 /1,37	7,17 /9,56	8,35/11,13	44,29/59,05	35
Пюре картофельное	110 /130	2,24/2,65	3,84/4,54	13,2/15,65	0,00/0,00	104,13/123,07	44
Рыба, тушеная с овощами	50 /70	4.79/6,7	2,48/3,47	21,66/30,32	0,39/0,54	50,63/70,88	51
Хлеб ржаной	30 /40	1,08/1,44	0,27/0,36	9,36/12,5	0,00/0,00	44,6/59,4	55
Компот из сушеных фруктов	150 /180	0,78/0,93 6	0,00/0,00	20,2/24,3	0,6/0,72	80,6 /96,7	57
Полдник:							
Какое с молоком	170 /180	2,71/2,87	2,87/3,04	12,58/13,32	1,11/1,17	87,86/93,03	15
Блины с маслом	100/15	7,9	7,06	48,6	0,49	289,33	79
	100/15	7,9	7,06	48,6	0,49	289,33	

День : вторник
Неделя : вторая

Завтрак:	Масса порции: 2-3л 3-7л	Пищевые вещества, г			Витамины С	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.			
Сырники творожные запеченные	100 /120	10,6/12,72	11,53/13,4	20,67/24,8	0,27/0,32	171,20/205,32	83
Соус сметанный сладкий		0,78/0,78	4,7/4,7	1,71/1,71	0,05/0,05	52,94/52,94	84
Кофейный напиток с молоком	160 /180	1,15/1,3	1,15/1,3	12,45/14,0	1,04/1,17	81,78/92,0	14
Хлеб пшеничный	30 /40	1,98 /2,64	0,27/0,36	11,4/15,2	0,00/0,00	59,7 /79,6	16
Масло сливочное	10 /10	0,13	6,15	0,17	0,00/0,00	56,6	19
Второй завтрак: 10.00							
Сок фруктовый	100 /100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	2,0 /2,0	46 /46	20
Обед:							
Салат: из репчатого лука	30 /50	0,40/0,67	1,85/3,09	2,33/3,89	2,85/4,76	27,63/46,06	26
Суп из овощей с курой	150 /200	4,23/ 5,64	5,56 / 7,42	6,06 / 8,08	5,1 / 6,8	91,02 / 121,36	33
Капуста тушенная	110 /130	2,34/2,76	4,92/5,82	5,12/6,05	12,44/14,7	88 /104	43
Биточки мясные	50 /70	6,41/8,97	5,15/7,21	5,87/8,21	0,00/0,00	96,58/135,21	50
Хлеб ржаной	30 /40	1,08/1,44	0,27/0,36	9,36/12,5	0,00/0,00	44,6/59,4	55
Компот из сушеных фруктов	150 /180	0,78/0,936	0,00/0,00	20,2/24,3	0,6/0,72	80,6 /96,7	57
Полдник:							
Кисломолочный продукт - Кефир	170 /180	5,1/5,4	0,09/0,09	6,46/6,84	1,19/1,26	51/54	78
Вафли	30 /70	0,84/1,96	1,0 /2,32	23,2/27,06	0,00/0,00	106,2/123,9	79

День : среда
Неделя : вторая

Завтрак:	Масса порции: 2-3л 3-7л	Пищевые вещества, г Белки г. Жиры г. Углеводы г.			Витамины С	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы
Каша гречневая молочная жидкая	150 /200	5,24/6,98	7,62/10,4	18,8/25	0,675/0,	167/222	85
Какао с молоком	160 /180	2.7 /3.04	2.75 /3.10	11.87/13.36	1.15/1.3	83.61/94.07	15
Хлеб пшеничный	30 /40	1,98/2,64	0,27/0,36	11,4/15,2	0,00/0,0 0	59,7 /79,6	16
Масло сливочное	10 /10	0, 13	6,15	0, 17	0,00/0,0 0	56, 6	19
Второй завтрак: 10.00							
Сок фруктовый	100 /100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	2,0 /2,0	46 /46	20
Обед:							
Салат: витаминный	30 /50	0,34/0,57	3,03/5,05	3,19/5.32	4,47/7,4 6	42/70	27
Суп картофельный с бобовыми и курицей	150 /200	3,64/4,85	0,33/0,44	11,99/0,8	3,52/4,6 9	65,85/87,8	34
Макаронные изделия отварные с маслом	110 /130	4.03/4,76	3,10/3,66	19,34/22,86	0,00/0,0 0	121.35/143,42	38
Суфле из курицы	50 / 70	6,09/8,52	5,68/7,96	7,25/10,15	0,21/0.2 9	0,83/117,31	53
Хлеб ржаной	30 /40	1,08/1,44	0,27/0,36	9,36/12,5	0,00/0,0 0	44,6/59,4	55
Компот из сушеных фруктов	150 /180	0,78/0,93 6	0,00/0,00	20,2/24,3	0,6/0,72	80,6 /96,7	57
Полдник:							
Чай с сахаром	160 /180	0,16/0,18	0,00/0,00	11,2/12,60	0,00/0,0 0	22,4/25,20	13
Ватрушка	60 /70	3,73/4,35	2 /2,33	23,44 /27,35	0.00/0.0	126,51/147,60	67
Фарш творожный	25 /25	3,88/3,88	0,26/0,26	2,46/2,46	0 0,06/0,0	27,68/27,68	68

Вторая неделя
День: четверг¹

Завтрак:	Масса порции: 2-Зл 3-	Пищевые вещества, г			Витамины С	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.			
Каша пшеничная молочная вязкая	150 /200	4,51/6,01	5,48/7,31	21,35/28,465	0,00	154,5/206	72
Чай с сахаром	160 /180	0,16/0,18	0	11,86/12,60	0,00	23,72/25,20	13
Хлеб пшеничный	30 /40	1,98/2,64	0,27/0,36	11,4/15,2	0,00/0,00	59,7 /79,6	16
Масло сливочное	10 /10	0,13	6,15	0,17	0,00	56,6	19
Второй завтрак: 10.00							
Фрукты свежие	95/100	0.38 /0.4	0.28/0.30	9.78/10.0	6.17 /6.5	42.75/45.0	86
Обед:							
Салат: из отварной свеклы	45 /60	0,85/1,13	3,42/4,56	3,07/4,09	0,00/0,00	48 /64	92
Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	150/200	1,17/1,50	3,38/4,31	4,11/5,42	10,1/13,46	59,02/76,39	30
Жаркое по- домашнему	110 /130	8,13/9,36	8,03 /9,5	14,32 /17,0	9,05/10,70	161,6 /191,0	46
Котлета из птицы	50 /70	7,86/11,0	8,04/11,2	8,31/11,64	0,36/0,5	136,64/191,3	47
Хлеб ржаной	30 /40	1,08/1,44	0,27/0,36	9,36/12,5	0,00/0,00	44,6/59,4	55
Компот из сушеных фруктов	150 /180	0,78/0,93 6	0,00/0,00	20,2/24,3	0,6/0,72	80,6 /96,7	57
Полдник:							
Кофейный напиток с молоком	170 /180	1,22/1,3	1,22/1,3	13,23/14	1,11/1,17	86,89/92	14
Пряник	30 /70	1,77/4,14	1,41/3,30	22,5/52,5	0	109,8 /256,2	63

Вторая неделя
День: пятница

Завтрак :	Масса порции: 2-3л 3-7л	Пищевые вещества, г			Жиры	Витамины С	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки г.	Углеводы г.					
Пудинг манный	150 /200	6,50/8,66	8.16/10.89	33.12/44,14	0.12/0.16	236,25/314,29	87	
Соус сметанный сладкий	50 /50	0,78/0,78	4,7/4,7	1,71/1,71	0,05/0,05	52,94/52,94	84	
Чай с сахаром	160 /180	0,16/0,18	0	11,2/12,60	0	22,4/25,20	13	
Хлеб пшеничный	30 /40	1,98 /2,64	0,27/0,36	11,4/15,2	0,00/0,00	59,7 /79,6	16	
Масло сливочное	10 /10	0,13	6,15	0, 17	0,00/0,00	56, 6	19	
Второй завтрак: 10.00								
Сок фруктовый	100 /100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	2,0 /2,0	46 /46	20	
Обед:								
Салат: винегрет с растительным маслом	45 / 60	0,725/0,966	2,34/3,11	3,78/5,04	4,95/6,6	41,2 /54,9	28	
Суп рыбный	150 /200	9,58/12,7	0,45/0,6	6,92/9,22	4,43/5,9	79,08/105	37	
Каша гречневая рассыпчатая	110 /130	6.27 / 7,41	5,30/6,26	30,16/35,64	0	198/234	39	
Оладьи из печени	50 /70	9/12,6	5,1/7,14	3,4/4,76	6,6/1,4	96 /134,4	81	
Хлеб ржаной	30 /40	1,08/1,44	0,27/0,36	9,36/12,5	0,00/0,00	44,6/59,4	55	
Компот из сушеных фруктов	150 /180	0,78/0,936	0,00/0,00	20,2/24,3	0,6/0,72	80,6 /96,7	57	
Полдник :								
Кисель	170 /180	0	0	13,5/16,2	0	46,5/54	60	
Оладьи с маслом, сахаром	70/80	4,09/4,68	3,78/4,32	35,61/40,70	0	192,78/220,32	69	