


Утверждаю  
Приказ № 126 от 31.08.2022  
Заведующий МАДОУ д/с№7  
Е.А. Попова



Примерное десятидневное меню на осенне – зимний период  
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада  
комбинированного вида №7 города Лебедянь Липецкой области

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры	
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с		
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с				
Завтрак 1															
	каша гречневая вязкая	150	200	6,87	9,16	9,49	12,65	24,67	32,89	213,99	285,32	1,07	1,43	263	
	печенье	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	83,4	0	0	604	
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505	
Завтрак 2															
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	532	
Обед															
	салат из свежей капусты с морковью	40	60	0,66	0,98	4,04	6,06	3,85	5,78	54,75	82,12	10,72	16,09	3	
	суп картофельный гороховый на м/б	180	200	1,65	1,83	3,21	3,57	7,15	10,8	72,37	80,41	8,83	9,81	158	
	картофельное пюре	120	150	2,46	3,08	5,09	6,36	11,27	14,09	116,23	145,29	4,08	5,1	441	
	гуляш из говядины	60	80	6,25	8,38	7,17	9,61	2,94	3,94	101,29	135,73	0,87	1,17	378	
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	522	
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0		
Полдник															
	булочка домашняя	50	50	3,64	3,64	6,43	6,43	30,47	30,47	194,34	194,34	0	0	578	
	молоко	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,56	10,08	90,09	120,12	0,38	0,5	529	
Итого за день:		1210	1510	30,94	38,72	42,67	53,62	161,52	196,47	1185,43	1449,69	28,06	36,25		

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша молочная "Дружба"	150	200	3,95	5,27	8,49	11,31	17,02	22,69	161,46	215,28	0,99	1,33	275
	хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/6	40/5/8	3,01	4,67	6,4	6,49	11,44	15,24	119,1	146	0,04	0,06	105
	кофейный напиток	150	200	2,09	2,79	0,03	0,04	14,85	19,80	67,92	90,56	0,75	1	514
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0	2	2	532
Обед														
	салат овощной с зеленым горошком	40	60	1,11	1,66	2,86	4,29	3,95	5,92	46,12	69,18	3,67	5,50	82
	суп картофельный с рыбой	180	200	8,88	9,87	3,64	4,05	15,19	16,88	141,98	157,76	28,43	31,59	165
	капуста тушеная	120	150	2,53	3,17	4,12	5,15	39,65	49,56	94,15	117,69	20,4	25,5	435
	котлета куриная	60	70	7,56	8,89	8,88	10,45	5,36	6,30	131,59	154,81	0,48	0,57	422
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	522
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	омлет натуральный	60	60	5,15	5,15	7,91	7,91	1,40	1,40	97,41	97,41	0	0	311
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505
Итого за день:		1271	1583	40,25	49,03	43,7	51,45	183,01	231,89	1198,2	1477,65	56,87	67,7	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	суп вермишелевый молочный	180	200	5,14	5,71	4,73	5,25	15,53	17,25	128,82	143,14	0,82	0,91	180
	хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/5	2,01	2,67	4,4	4,49	11,44	15,24	97,1	117	0	0	107
	какао на молоке	150	200	2,54	3,39	0,53	0,70	24,55	32,73	113,15	150,87	0,24	0,66	509
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0	2	2	532
Обед														
	салат из моркови	40	60	0,46	0,68	4,04	6,06	3,63	5,44	53,07	79,61	1,23	1,85	6
	свекольник на к/б и сметаной	180	200	1,57	1,74	3,18	3,53	8,7	9,67	83,36	92,62	6,29	6,99	145
	плов с курицей	150	170	9,34	10,66	9,32	10,63	25,87	29,51	221,27	252,44	0,28	0,32	416
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	522
Полдник														
	вагрушка творожная	60	60	4,8	4,8	3,69	3,69	23,44	23,44	156,3	156,3	0,26	0,26	555
	кисель из концентрата плодового или ягодн.	150	200	1,02	1,36	0	0	21,77	29,02	91,14	121,52	0	0	517
Итого за день:		1235	1485	30,60	48,52	30,39	34,95	182,38	220,80	1158,09	1376,34	11,23	13,14	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,85	7,79	7,42	9,90	26,93	35,91	200,17	266,89	1,09	1,46	282
	хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/6	40/5/8	3,01	4,67	6,4	6,49	11,44	15,24	119,1	146	0,04	0,06	105
	кофейный напиток	150	200	2,09	2,79	0,03	0,04	14,85	19,80	67,92	90,56	0,75	1	514
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	532
Обед														
	щи с курицей и сметаной	180	200	1,14	1,26	3,16	3,51	4,67	5,19	60,47	67,19	12,08	13,42	156
	макароны отварные	120	150	4,42	5,53	4,99	6,23	27,08	33,85	176,33	220,41	0	0	432
	курица в соусе	60	80	5,19	6,23	4,04	4,85	2,04	2,45	51,60	61,91	0,61	0,74	415
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	522
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	винегрет овощной	40	60	0,50	0,76	4,08	6,12	2,93	4,40	50,78	76,17	0,66	0,98	90
	тефтели рыбные с соусом	100	100	8,84	8,84	2,05	2,05	9,18	9,18	90,53	90,53	0,31	0,31	360
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505
<b>Итого за день:</b>		<b>1311</b>	<b>1633</b>	<b>37,01</b>	<b>45,43</b>	<b>33,54</b>	<b>40,95</b>	<b>173,27</b>	<b>220,12</b>	<b>1155,37</b>	<b>1448,62</b>	<b>17,65</b>	<b>20,12</b>	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
					д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша манная, молочная	150	200	4,66	6,21	5,31	7,08	23,18	30,91	161,24	214,98	1,04	1,38	277
	хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/5	2,01	2,67	4,4	4,49	11,44	15,24	97,1	117	0	0	107
	какао на молоке	150	200	2,54	3,39	0,53	0,70	24,55	32,73	113,15	150,87	0,24	0,66	509
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	532
Обед														
	салат из свеклы с чесноком	40	60	0,54	0,81	4,04	6,06	2,88	4,31	50,48	75,71	2,9	4,35	69
	суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	180	200	2,00	2,22	2,12	2,36	10,90	12,11	81,75	90,84	8,17	9,08	161
	рагу из птицы	150	150	8,94	8,94	10,85	10,85	14,14	14,14	196,96	196,96	8,74	8,74	417
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	522
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505
	батон с повидлом	40/10	40/10	3,04	3,04	1,16	1,16	24,36	24,36	124,6	124,6	0,5	0,5	110
Итого за день:		1195	1455	27,45	31,84	28,91	33,3	170,18	207,34	1084,25	1293,92	23,7	26,86	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	макаронник	150	200	8,54	11,39	7,60	10,13	36,16	48,21	247,14	329,52	0,78	1,04	309
	печенье	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	83,4	0	0	604
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	532
Обед														
	суп картофельный с фрикадельками	180	200	5,23	5,81	4,96	5,51	9,04	10,05	115,71	128,57	11,25	12,5	163
	голубцы ленивые	150	200	12,78	17,04	12,42	16,56	5,28	7,04	214,02	285,36	18,63	24,84	382
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	522
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	булочка российская	60	60	4,46	4,46	5,17	5,17	34,76	34,76	211,16	211,16	0,07	0,07	581
	молоко	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,56	10,08	90,09	120,12	0,38	0,5	529
Итого за день:		1150	1430	40,42	50,35	37,39	46,31	166,41	198,56	1220,49	1481,09	33,22	41,1	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	суп молочный пшеничный	180	200	5,22	5,80	4,93	5,48	16,72	18,57	132,12	146,8	0,82	0,91	179
	хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/6	40/5/8	3,01	4,67	6,4	6,49	11,44	15,24	119,1	146	0,04	0,06	105
	кофейный напиток	150	200	2,09	2,79	0,03	0,04	14,85	19,80	67,92	90,56	0,75	1	514
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	532
Обед														
	салат из свежей капусты и свеклы	40	60	0,68	1,02	2,84	4,25	2,48	3,72	38,5	57,75	8,31	12,46	51
	суп с клёцками на к/б	180	200	1,43	2,47	2,55	3,34	8,25	13,54	68,94	94,1	4,14	4,6	160
	картофельное пюре	120	150	2,46	3,08	5,09	6,36	11,27	14,09	116,23	145,29	4,08	5,1	441
	котлета рыбная	60	70	7,76	9,70	2,88	3,60	11,2	14	101,76	127,2	0,08	0,11	356
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	522
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
Полдник														
	омлет натуральный	60	60	5,15	5,15	7,91	7,91	1,40	1,40	97,41	97,41	0	0	311
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505
<b>Итого за день:</b>		<b>1301</b>	<b>1583</b>	<b>33,22</b>	<b>41,74</b>	<b>34,47</b>	<b>39,89</b>	<b>150,38</b>	<b>194,02</b>	<b>1075,95</b>	<b>1335,07</b>	<b>20,33</b>	<b>26,39</b>	



ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша манная, молочная	150	200	4,66	6,21	5,31	7,08	23,18	30,91	161,24	214,98	1,04	1,38	277
	хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/5	2,01	2,67	4,4	4,49	11,44	15,24	97,1	117	0	0	107
	какао на молоке	150	200	2,54	3,39	0,53	0,70	24,55	32,73	113,15	150,87	0,24	0,66	509
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	532
Обед														
	борщ на к/б со сметаной	180	200	1,28	1,42	3,70	4,11	8,09	8,99	73,13	81,25	9,64	10,71	142
	гречка с маслом	120	130	6,84	7,41	6,28	6,80	5,90	6,40	206,20	223,38	0	0	252
	курица в соусе	60	80	5,19	6,23	4,04	4,85	2,04	2,45	51,60	61,91	0,61	0,74	415
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	522
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	пирожок с повидлом	60	60	3,29	3,29	3,81	3,81	28,72	28,72	187,32	187,32	0	0	556
	кисель из концентрата плодового или	150	200	1,02	1,36	0	0	21,77	29,02	91,14	121,52	0	0	517
<b>Итого за день:</b>		<b>1195</b>	<b>1465</b>	<b>30,55</b>	<b>36,54</b>	<b>28,57</b>	<b>32,44</b>	<b>173,14</b>	<b>212,96</b>	<b>1194,76</b>	<b>1421,07</b>	<b>13,64</b>	<b>15,64</b>	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне - зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша рисовая молочная жидкая	180	200	4,9	5,5	8,1	9,0	29,2	32,5	212,5	236,2	1,38	1,53	283
	хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/6/8	40/8/10	2,44	5,5	3,12	4,46	21,30	23,1	101,44	155,76	0,16	0,12	105
	кофейный напиток	150	200	4,36	5,75	4,75	6,26	16,49	21,75	147,9	162,68	1,91	2,51	514
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	532
Обед														
	салат из моркови с зеленым горошком	60	60	1,17	1,17	6,06	6,06	3,92	3,92	79,45	79,45	3,22	3,22	71
	суп крестьянский на к/б со сметаной	200	250	1,62	2,03	4,2	5,25	9,08	11,36	85,26	106,58	8,8	11,1	169
	картофельное пюре	150	150	3,24	3,24	5,04	5,04	22,03	22,03	184,55	184,55	34,79	34,79	441
	тефтели с рисом и соусом	60/30	70/30	7,19	7,99	9,74	10,83	7,69	8,55	147,33	163,7	0,02	0,03	400
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	522
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
Полдник														
	творожники песочные	60	70	6,42	7,49	12,17	14,20	26,5	30,91	241,68	281,96	0,03	0,03	591
	чай с молоком	150	200	1,01	1,45	0,87	1,25	12,20	17,44	60,98	87,12	0,48	0,65	507
Итого за день:		1374	1638	35,52	44,18	55,02	63,61	194,48	229,62	1470,47	1721,84	52,9	56,13	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне - зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша манная молочная	180	200	5,58	6,2	4,03	4,48	28,47	31,64	172,53	191,7	0,27	0,3	277
	хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8	2,4	3,3	0,92	1,27	16,8	23,1	84,48	115,5	0	0	107/108
	какао на молоке	150	200	4,51	5,95	4,99	6,57	15,7	20,72	147,58	162,33	1,91	2,51	509
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	532
Обед														
	салат из свеклы отварной	60	60	1,03	1,03	3,05	3,05	5,59	5,59	54,33	54,33	5,07	5,07	60
	суп вермишелевый на к/б со сметаной	200	250	2,39	2,86	2,7	3,24	5,95	7,14	57,72	69,26	3,68	4,41	161
	плов с курицей	150	170	14,92	17,90	12,50	15	30,67	36,8	363	435,6	1,46	1,75	416
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	522
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
Полдник														
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505
Итого за день:	плюшка московская	40	40	3,04	3,04	3,6	3,6	22,4	22,4	136	136	0	0	
Итого за день:		1256	1518	37,04	44,34	32,76	38,47	182,93	220,49	1270,11	1488,68	14,5	16,19	
	каша геркулесовая	180	200	6,45	7,16	8,09	8,98	25,95	28,84	204,47	227,19	1,38	1,53	281