

«УТВЕРЖДАЮ»
заведующий МАДОУ «Центр развития ребенка –
детский сад №32»
Приказ № 44 от «15» октября 2021 г.



**ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МАДОУ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА –
ДЕТСКИЙ САД №32»**

НЕДЕЛЯ 1. ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	150/200	7,76	11,32	30,79	262,56	93
Хлеб пшеничный	30/40	3,16	1,32	23,92	91,47	
Масло сливочное порционное	5/10	0,04	7,80	0,04	73,40	
Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64	263
ИТОГО	335/450	11,08	20,44	66,79	476,07	
ОБЕД						
Салат картофельный с луком	70/100	2,5	6,6	15,5	127,9	
Суп рыбный с консервами	150/200	8	2,2	13,8	147,2	95
Колбаса отварная порционная	55	10,3	10,4	-	176,00	
Макароны с маслом	80/100	3,8	0,44	19,4	96	297
Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,6	17,1	90,50	
Компот из сухофруктов с витамином С	150/200	0,4	-	20,9	107,7	
ИТОГО	545/705	28.3	20.24	86.7	745.3	
ПОЛДНИК						
Хлеб пшеничный	30/40	3,16	1,32	23,92	91,47	
Кисель фруктовый	150/200	1,36	-	29,02	116,19	233
ИТОГО	180/240	4,52	1,32	52,94	207,66	

УЖИН						
Оладьи (блины) с повидлом	120	10	19,8	88,4	548,6	260
Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64	263
ИТОГО	270/320	10,12	19,8	100,44	597,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1999					

НЕДЕЛЯ 1. ДЕНЬ 2						
Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная	150/200	7,13	9,39	37,01	261,42	199
Хлеб пшеничный	30/40	3,16	1,32	23,92	91,47	
Масло сливочное порционное	5/10	0,04	7,80	0,04	73,40	
Кофейный напиток с молоком	150/200	1,40	1,60	17,35	89,32	254
ИТОГО	335/450	10.64	18	75.6	481.35	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с морковью	40	0,69	1,88	3,60	34,86	2
Куриный бульон с гренками и яйцом	180/235	4,49	1,64	15,7	140,49	29
Пудинг из мяса кур	65	3,69	2,94	1,51	91,75	183
Картофельное пюре	130/150	3.15	6.6	13.8	138	206
Хлеб ржаной	40/60	3,3	0,6	17,1	90,50	

Компот из сухофруктов с витамином С	150/200	0,4	-	20,9	107,7	
ИТОГО	595/730	15.72	13.66	72.61	672.6	
ПОЛДНИК						
Печенье	35	3,43	3,46	23,83	140	
Чай с сахаром	150/200	2,52	3,15	18,39	114,30	263
ИТОГО	185/235	5.95	6.61	42.22	254.3	
УЖИН						
Запеканка творожно-морковная	130/150	8.7	10.14	46.59	358	251
Фруктовый (шоколадный) соус	50/70	0,48	-	10,16	40,67	
Чай с сахаром	150/200	0,12	-	12,04	48,64	263
ИТОГО	330/420	9.35	10.14	68.79	447.31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1855.56					

НЕДЕЛЯ 1. ДЕНЬ 3						
Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Кулеш пшеничный молочный	150/200	7,13	9,39	37,01	261,42	199
Хлеб пшеничный	30/40	3,16	1,32	23,92	91,47	
Масло сливочное порционное	5/10	0,04	7,80	0,04	73,40	
Какао на молоке	150/200	4,85	5,04	32,73	117	253

ИТОГО	335/450	15.18	23.55	93.7	568	
ОБЕД						
Икра свекольная	80/100	2.38	7.1	10.4	115	124
Лапша на курином бульоне	150/200	1,5	4,35	13,58	91,3	94
Котлета из мяса кур	60/70	9,43	10,66	6,42	159,32	178
Рис отварной со сливочным маслом	110/130	2,59	3,39	26,85	150,12	191
Соус томатный	30/50	1,2	3,3	6,6	62,08	366
Хлеб ржаной	40/60	3,3	0,6	17,1	90,50	
Компот из сухофруктов с витамином С	150/200	0,4	-	20,9	107,7	
ИТОГО	620/810	20.8	29.4	101.49	776.02	
ПОЛДНИК						
Вафля	35	3,43	3,46	23,83	140,00	-
Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64	263
ИТОГО	190/240	1,52	1,65	50,04	188,64	
УЖИН						
Овощное рагу с мясом	150/200	1,7	7,6	8,96	111,29	148
Хлеб ржаной	20/30	1,65	0,3	8,55	45,25	
Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64	263
ИТОГО	320/430	3,47	7,9	29,55	205,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1737.84					

НЕДЕЛЯ 1. ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	150/200	8,12	9,39	35,99	261,42	199
Морковь сырая протертая с сахаром	40	0,48	-	5,67	25,02	42
Хлеб пшеничный	30/40	3,16	1,32	23,92	91,47	
Масло сливочное порционное	5/10	0,04	7,80	0,04	73,40	
Кофейный напиток с молоком	150/200	2,52	3,15	18,39	114,30	254
ИТОГО	375/490	20,97	31,05	84,01	565,61	
ОБЕД						
Суп рассольник со сметаной	150/200	4,14	9,31	26,68	123,27	33
Биточек мясной	60/70	11,8	8,2	14,9	158	299
Гречка со сливочным маслом	120/130	5,82	3,62	30,0	175,87	330
Соус томатный	50	0,27	1,58	1,67	22,28	366
Хлеб ржаной	40/60	3,3	0,6	17,1	90,50	
Компот из сухофруктов с витамином С	150/200	0,4	-	20,9	107,7	
ИТОГО	570/710	25,73	23,31	111,25	677,62	
ПОЛДНИК						
Вафля	35	3,43	3,46	23,83	140,00	-
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	

ИТОГО	235	9,23	9,86	33,23	260	
УЖИН						
Котлета рыбная	70	9,32	2,49	6,60	85,02	134
Картофельное пюре	120/130	2,13	4,04	15,53	106,97	339
Хлеб ржаной	20/30	1,65	0,3	8,55	45,25	
Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64	263
ИТОГО	390/460	13,22	6,83	42,72	285,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1789,11					

НЕДЕЛЯ 1. ДЕНЬ 5						
Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша молочная «Дружба»	150/200	7,13	9,39	37,01	261,42	84
Хлеб пшеничный	30/40	3,16	1,32	23,92	91,47	
Масло сливочное порционное	5/10	0,04	7,80	0,04	73,40	
Чай с молоком и сахаром	150/200	3,18	3,47	13,47	98,65	413
ИТОГО	335/450	11,5	19,21	70,04	524,94	
ОБЕД						
Борщ со сметаной	150/200	4,63	6,82	22,38	174	64
Жаркое по-домашнему	150/200	12,0	10,54	7,55	172	374

Соленый помидор	40	0,5	0	0,7	6	
Хлеб ржаной	40/60	3,3	0,6	17,1	90,50	
Компот из сухофруктов с витамином С	150/200	0,4	-	20,9	107,7	
ИТОГО	530/700	20.83	17.96	68.63	550,2	
ПОЛДНИК						
Булочка домашняя (выпечка)	50	4,97	4,01	34,64	193,11	452
Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64	263
ИТОГО	200/250	5.09	4.01	46.68	241,75	
УЖИН						
Омлет	115/130	12,2	21,3	3,0	249,3	307
Кабачковая икра	80/100	3,35	3,21	21,41	127,94	
Хлеб ржаной	20/30	1,65	0,3	8,55	45,25	
Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64	263
ИТОГО	365/460	25,92	37,81	47,3	634,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1951.19					

НЕДЕЛЯ 2. ДЕНЬ 6						
Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Макароны с сахаром	150/200	3,68	3,53	23,55	140,73	194
Хлеб пшеничный	30/40	3,16	1,32	23,92	91,47	

Масло сливочное порционное	5/10	0,04	7,80	0,04	73,40	
Чай с сахаром	150/200	4,85	5,04	32,73	195,71	263
ИТОГО	335/450	1.73	17.69	80.24	501.31	
ОБЕД						
Суп гороховый	150/200	8,06	4,58	30,13	150,14	149
Колбаса отварная порционная	82/97	10,3	10,4	-	176,00	
Картофельное пюре	150/200	4.2	8.8	21.8	184.02	339
Соленый огурец порционный	50	0,27	1,58	1,67	22,28	
Хлеб ржаной	40/60	3,3	0,6	17,1	90,50	
Сок	150/200	0,4	-	20,9	107,7	
ИТОГО	622/807	26.53	25.96	91.6	730.64	
ПОЛДНИК						
Хлеб пшеничный с повидлом	40	3,16	1,32	23,92	91,47	
Кисель	150/200	1,36	-	29,02	116,19	
ИТОГО	190/240	4.52	1.32	52.94	207.66	
УЖИН						
Плов фруктовый	150/200	5.08	19.7	53.5	410.1	276
Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64	263
ИТОГО	300/400	5,20	19,7	65,54	458,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1898,35	

НЕДЕЛЯ 2. ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	150/200	8,12	9,39	35,99	261,42	199
Морковь сырая протертая с сахаром	60	0,68	6,04	6,22	82,08	
Хлеб пшеничный	35/50	3,9	0,5	24,0	117,86	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	
Кофейный напиток	150/200	2,52	3,15	18,39	114,30	
ИТОГО	405/520	15.3	26.33	84.73	641.66	
ОБЕД						
Суп с клецками	150/200	7,85	4,43	44,88	250,75	50
Голубцы ленивые с курицей	150/200	16,082	16,104	20,548	319,43	315
Хлеб ржаной	40/50	3,2	0,6	16,2	84,5	
Компот из сухофруктов с витамином С	150/200	1,04	-	26,97	107,34	
ИТОГО	490/650	28.172	21.134	108.598	762.02	
ПОЛДНИК						
Вафля	35	0,98	1,16	27,06	122,5	
Чай с сахаром	150/200	0,22	0	13,98	55,94	
ИТОГО	185/235	1.2	1.16	41.04	178.44	
УЖИН						

Сырники	70/120	22,4	15,2	13,7	280,8	231
Соус фруктовый	30/50	0,68		14,51	58,09	
Чай с сахаром	150/200	0,22	0	13,98	55,94	
ИТОГО	250/370	23.3	15.2	42.19	394.83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1976,95					

НЕДЕЛЯ 2. ДЕНЬ 8						
Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша молочная «Дружба»	150/200	8,12	9,39	35,99	261,42	
Хлеб пшеничный	30/40	3,16	1,32	23,92	91,47	
Масло сливочное порционное	5/10	0,04	7,80	0,04	73,40	
Какао на молоке	150/200	4,85	5,04	32,73	195,71	
ИТОГО	335/450	16.17	23.55	92.68	622	
ОБЕД						
Суп картофельный с вермишелью	150/200	8,15	4,32	16,78	126	88
Шницель из куриного мяса	60/70	9,43	10,66	6,42	159,32	173
Гречка с маслом	120/130	5,82	3,62	30,0	175,87	
Соус томатный	50	0,27	1,58	1,67	22,28	
Хлеб ржаной	40/60	3,3	0,6	17,1	90,50	

Компот из сухофруктов с витамином С	150/200	0,4	-	20,9	107,7	
ИТОГО	570/710	27.28	21.04	106.22	754.81	
ПОЛДНИК						
Печенье	35	3,43	3.46	32.83	140	
Кисель	150/200	0,1	0,08	29	116,4	401
ИТОГО	175/250	3.9	5.17	58.1	256.4	
УЖИН						
Винегрет	180	3,06	18,54	14,76	234,18	
½ яйца	30	3,3	3,05	0,15	50	
Омлет (ясли)	120	9,6	10,32	3,48	146,16	
Салат из свеклы(ясли)	70	0,34	1,32	5,24	35,11	
Хлеб ржаной	20/30	1,65	0,3	8,55	45,25	
Чай с сахаром	150/200	0,22	0	13,98	55,94	
ИТОГО	360/440	11.71/8.13	11.94/21.89	29.31/35.5	378,07/275,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2011.28/1908.37					

НЕДЕЛЯ 2. ДЕНЬ 9.						
Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная	150/200	7,76	11,32	30,79	262,56	93

Хлеб пшеничный	30/40	3,16	1,32	23,92	91,47	
Масло сливочное порционное	5/10	0,04	7,80	0,04	73,40	
Какао на молоке	150/200	4,85	5,04	32,73	195,71	
ИТОГО	335/450	15.81	25.48	87.48	623.14	
ОБЕД						
Икра кабачковая	80/100	3,35	3,21	21,41	127,94	
Щи со сметаной	155/205	1,23	5,2	9,61	101,2	41
Котлета мясная	60/70	11,8	8,2	14,9	158	173
Рис со сливочным маслом	80/100	3,35	3,21	21,41	127,94	
Хлеб ржаной	40/60	3,3	0,6	17,1	90,50	
Компот из сухофруктов с витамином С	150/200	0,4	-	20,9	107,7	
ИТОГО	535/685	23,70	22	107	735.56	
ПОЛДНИК						
Сухарик домашний	55	4,79	4,21	42,45	238	
Молоко	150/200	5,8	6,4	9,4	120	
ИТОГО	205/255	10,59	10,61	51,85	358	
УЖИН						
Тефтели рыбные	40/50	6,3	2,0	6,2	69,5	277
Соус томатный	30/50	1,2	3,3	6,6	62,08	366
Картофельное пюре	120/130	2,13	4,04	15,53	106,97	339
Хлеб ржаной	40/60	3,3	0,6	17,1	90,50	

Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64	115
ИТОГО	380/490	13.05	10.14	57.47	473.72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1987					

НЕДЕЛЯ 2. ДЕНЬ 10.

Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная	150/200	8,12	9,39	35,99	261,42	199
Хлеб пшеничный	30/40	3,16	1,32	23,92	91,47	
Масло сливочное порционное	5/10	0,04	7,80	0,04	73,40	
Чай с молоком и сахаром	150/200	1,6	1,6	9,8	58,6	
ИТОГО	335/450	12,92	20,11	69,75	484.89	
ОБЕД						
Салат витаминный с изюмом	80/100	1,2	3,1	19,3	107,6	
Свекольник со сметаной и яйцом	155/205	1,23	6,24	6,61	168,12	
Запеканка картофельная с мясом	125/150	12,4	14,1	18,0	256,5	
Хлеб ржаной	40/60	3,3	0,6	17,1	90,50	
Компот из сухофруктов с витамином С	150/200	0,4	-	20,9	107,7	
ИТОГО	550/715	18,53	24,04	81,91	730.42	
ПОЛДНИК						
Пирожок с повидлом	70/80	4,24	3,43	31,29	200	

Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
ИТОГО	220/280	4,36	3,43	43,33	248,64	
УЖИН						
Лапша молочная	200	7,2	5,4	22,2	191	
Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
ИТОГО	350/400	7,32	5,4	34,24	239.64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1703.59					