

Утверждаю

Заведующий

МКДОУ «Детский сад №3»

Н.Н. Тяжкороб

Приказ № 2-10 от

28.04.2023 г.

## Десятидневное меню

муниципального казенного дошкольного образовательного

учреждения «Детский сад №3»

Кореневского района Курской области

для организации питания воспитанников дошкольного возраста

(3-7 лет)

п. Коренево

## День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, Ккал.	Витамин С, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	5,98	7,71	28,83	160	0,9
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5%	40/8	2,71	0,93	19,94	92	
			0,08	5,8	0,03	52,96	
49	Чай	200			14,52	58,5	
	<b>Итого:</b>	448	8,77	14,44	58,12	363,46	
<b>Второй завтрак</b>							
401	Сок яблочный	200	0,75		21,06	96	4
<b>Обед</b>							
155	Икра кабачковая	50	0,27	1,41	0,39	41,76	
48	Уха	200	7,12	3,62	14	117,5	0,38
89	Овощное рагу с картофелем	180	9,4	12,2	32	217	22,4
402	Хлеб ржаной	50	2,34	0,37	17,77	75,6	
55	Компот из с/ф	200	0,24		18,21	86,2	50
	<b>Итого:</b>	680	22,08	18,53	102,31	630,06	
<b>Уплотненный полдник</b>							
231	Сырники из творога со сметаной	140/22	11,5	14,2	17,82	320	0,25
153	Банан	100	1,5	0,5	21	90	8
54	Какао	200	4,2	3,62	16,8	130,5	0,6
	<b>Итого:</b>	462	17,2	18,32	55,62	540,5	
	<b>Итого за день:</b>		48,32	51,29	237,11	1630,02	

## День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	Витамин С, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
13	Каша манная молочная жидкая	200	5,9	7,7	7,7	151,5	0,9
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5%	40/8	2,71	0,93	19,94	92	
			0,08	5,8	0,03	52,96	
58	Кофейный напиток	200			14,32	58,5	
	<b>Итого:</b>	448	8,69	14,43	64,59	354,96	
<b>Второй завтрак</b>							
401	Сок фруктовый яблочный	200	0,75		21,06	96	4
<b>Обед</b>							
54	Морковная икра	50	1,44	2,76	7,2	60	3,3
5	Свекольник со сметаной с мясом птицы	200/10	7,88	9,7	12,2	124	13,1
204	Макаронные изделия с маслом	130	4,99	4,22	26,97	157,52	
284	Тефтели из печени	70	4,04	5,52	8	124	2,9
402	Хлеб ржаной	50	2,34	0,37	17,77	75,6	
55	Компот из с/ф	200	0,24		18,21	86,2	50
	<b>Итого:</b>	710	20,93	22,57	90,35	627,32	
<b>Уплотненный полдник</b>							
249	Рыба запеченная в омлете	150	15,01	4,98	3,77	135,7	1,03
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	1,03	4	4,28	71,3	4,6
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
1	Снежок	150	4,05	3,75	16,35	115,95	1,03
154	Яблоко	100	0,41	0,37	10,34	50	4,6
	<b>Итого:</b>		24,97	15,09	65,87	538,14	
	<b>Итого за день</b>		58,34	54,59	244,66	1616,42	80,88

### День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	Витамин С, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
69	Молочная каша «Геркулес»	200	6,66	8,5	22,64	157	0,9
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5%	40/8	2,71 0,08	0,93 5,8	19,94 0,03	92 52,96	
49	Чай	200			14,52	58,5	
	<b>Итого:</b>		9,45	15,23	56,93	360,46	
<b>Второй завтрак</b>							
1	Йогурт 2,5%	150	4,05	4,8	16,15	90	
<b>Обед</b>							
20	Салат витаминный (до 01.03. тек. года)	50	0,84	3	5,16	41	17
9А	Суп-лапша с мясом птицы	200	9,7	8,52	26,44	120	0,7
315	Рис с маслом	130	3,36	4,9	33,6	148,7	
17	Котлета мясная	70	13,6	9,5	15,61	158	
402	Хлеб ржаной	50	2,34	0,37	17,77	75,6	
55	Компот из с/ф	200	0,24		18,21	86,2	50
	<b>Итого:</b>		29,24	23,29	111,63	629,5	
<b>Уплотненный полдник</b>							
355	Манные биточки с яблочным повидлом	200/20	6,18	7,78	20,7	277	
3	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	2,71 2,49	0,93 3,18	19,94	92 39,6	
54	Какао	200	4,2	3,62	16,8	130,5	0,6
154	Яблоко	100	0,41	0,37	10,34	50	4,6
	<b>Итого:</b>		15,99	15,85	67,78	589,52	
	<b>Итого за день</b>		59	59,17	252,49	1669,48	73,2

**День 4**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	Витамин С, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
71	Каша вермишелевая на молоке	200	6,4	7,1	37,2	162	0,9
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5%	40/8	2,71	0,93	19,94	92	
			0,08	5,8	0,03	52,96	
49	Чай	200			14,52	58,5	
	<b>Итого:</b>	448	9,19	13,83	71,49	365,46	
<b>Второй завтрак</b>							
154	Яблоко	200	0,82	0,68	20,68	100	4,6
<b>Обед</b>							
33	Салат из свеклы	50	0,84	3	4,98	45,8	4,5
29	Суп гороховый с мясом птицы	200	9,78	9,4	13	120	4,2
321	Картофельное пюре	150	3,26	5,12	21,8	126,4	12.11
261	Рыбная тефтеля	70	9,52	1,96	8,47	96,87	
3	Хлеб пшеничный	40	2,71	0,93	19,94	92	
55	Компот из с/ф	200	0,24		18,21	86,2	50
402	Хлеб ржаной	50	2,34	0,37	17,77	75,6	
	<b>Итого:</b>	740	28,69	20,78	104,17	642,87	
<b>Уплотненный полдник</b>							
564	Ватрушка с творогом	120	12,93	8,44	56,18	287	
4	Омлет натуральный	120	9,6	10,92	1,68	142,8	1,5
400	Молоко	200	5,4	4,86	9	100,8	
	<b>Итого:</b>		27,93	24,22	66,86	540,6	
	<b>Итого за день</b>		66,63	59,51	263,2	1648,93	77,81

## День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, Ккал.	Витамин С, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
7	Каша молочная пшениная жидкая	200	6,8	7,17	21,2	136,3	0,9
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5%, сыром	40/8/10	2,71	0,93	19,94	92	
			0,08	5,8	0,03	52,96	
			2	2,36		39,6	
49	Чай	200			14,52	58,5	
	<b>Итого:</b>	458	11,59	16,26	55,49	379,36	
<b>Второй завтрак</b>							
1	Кефир	180	4,86	4,5	7	89,2	0,28
<b>Обед</b>							
403	Свежий помидор (нарезка)	50	0,24		2,04	9	6,8
62	Борщ со сметаной	200/10	5,9	7,27	13,72	130	12,4
257	Каша перловая	130	3,94	4,64	27,68	116	
65	Гуляш из мяса	70	10,6	10,7	18,36	209,2	
55	Компот из с/ф	200	0,24		18,21	86,2	50
402	Хлеб ржаной	50	2,34	0,37	17,77	75,6	
	<b>Итого:</b>	710	23,26	22,98	97,78	626	
<b>Уплотненный полдник</b>							
24	Ленивые вареники со сметанным соусом	140/50	13,77	13,02	39,5	320	
54	Какао	200	4,2	3,62	16,8	130,5	0,6
153	Банан	100	1,5	0,5	21	90	8
	<b>Итого:</b>		19,47	17,14	77,3	540,5	
	<b>Итого за день</b>		59,18	61,14	237,57	1635,06	78,98

**День 6**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	Витамин С, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
66	Каша гречневая молочная	200	5,98	7,71	23,83	160	0,9
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5%	40/8	2,71 0,08	0,93 5,8	19,94 0,03	92 52,96	
49	Чай	200			14,52	58,5	
	<b>Итого:</b>		8,77	14,44	58,12	363,46	
<b>Второй завтрак</b>							
401	Сок фруктовый яблочный	200	0,75		21,06	96	4
<b>Обед</b>							
403	Свежий огурец (нарезка)	50	0,42		1,62	8,4	2,7
57	Рассольник со сметаной	200/10	4,65	10,17	10,85	182,37	6,2
94	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	9,68	11,68	14,88	282,8	23,14
402	Хлеб ржаной	50	2,34	0,37	17,77	75,6	
55	Компот из с/ф	200	0,24		18,21	86,2	50
	<b>Итого:</b>		17,33	22,22	63,33	635,37	
<b>Уплотненный полдник</b>							
56	Картофель отварной с маслом сливочным	140	3,42	5,04	19,26	163,8	10
7002	Рыба тушеная в томате с овощами	130	9,28	5,03	4,27	131,66	0,91
3	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	2,71 2,49	0,93 3,18	19,94	92 39,6	
52	Чай с молоком	200	3	2,5	17,11	105,7	0,5
154	Яблоко	100	0,41	0,37	10,34	50	4,6
	<b>Итого:</b>		20,82	16,2	70,92	582,76	
	<b>Итого за день</b>		47,67	52,89	213,43	1677,59	102,95

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	Витамин С, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
68	Молочная каша «Дружба»	200	6,2	8,1	27	160	0,9
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5%	40/8	2,71 0,08	0,93 5,8	19,94 0,03	92 52,96	
49	Чай	200			14,52	58,5	
	<b>Итого:</b>	448	8,99	14,83	61,29	363,46	
<b>Второй завтрак</b>							
154	Яблоко	100	0,41	0,37	10,34	50	4,6
<b>Обед</b>							
33	Салат из свеклы	50	0,84	3	4,98	45,8	4,5
29	Суп гороховый с мясом птицы	200	9,78	9,4	13	120	4,2
75	Манные зразы с мясом	190	16,5	16	38,7	282	0,6
402	Хлеб ржаной	50	2,34	0,37	17,77	75,6	
55	Компот из с/ф	200	0,24		18,21	86,2	50
	<b>Итого:</b>	670	29,7	28,77	92,66	609,6	
<b>Уплотненный полдник</b>							
126	Вареники с творогом со сметаной	200/22	10,8	10,2	34,9	290	0,4
3Б	Хлеб пшеничный с повидлом	40/20	2,77	0,93	33,06	146	
400	Молоко	200	5,4	4,86	9	100,8	
	<b>Итого:</b>		18,97	15,99	76,96	536,8	
	<b>Итого за день</b>		58,07	59,96	246,25	1584,86	67

## День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	Витамин С, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
7	Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,8	7,17	21,2	136,3	0,9
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5%	40/8	2,71 0,08	0,93 5,8	19,94 0,03	92 52,96	
49	Чай	200			14,52	58,5	
	<b>Итого:</b>	458	11,59	16,26	55,49	379,36	
<b>Второй завтрак</b>							
153	Банан	100	1,5	0,5	21	90	8
<b>Обед</b>							
12	Салат из кукурузы	50	1,44	3,9	4,02	49,65	4,5
9	Суп гречневый с мясными фрикадельками	200	8,92	11,46	10,29	158,3	4,2
204	Макаронные изделия с маслом	130	4,99	4,22	26,97	157,52	4,4
255	Рыбная котлета	70	10,64	3,76	7,92	108	0,4
402	Хлеб ржаной	50	2,34	0,37	17,77	75,6	
55	Компот из с/ф	200	0,24		18,21	86,2	50
	<b>Итого:</b>	700	28,57	23,71	85,18	635,27	
<b>Уплотненный полдник</b>							
204	Плов с мясом птицы	180	10,51	11,3	29,46	298	
20	Салат витаминный (до 01.03. тек. года)	50	0,84	3	5,16	41	17
3	Хлеб пшеничный	40	2,71	0,93	19,94	92	
53	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,5	17,11	105,7	0,9
	<b>Итого:</b>		17,06	17,73	71,67	536,7	
	<b>Итого за день</b>		58,72	58,2	166,37	1641,33	90,3

## День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, Ккал.	Витамин С, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
13	Каша манная молочная жидкая	200	5,9	7,7	7,7	151,5	0,9
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5%	40/8	2,71	0,93	19,94	92	
			0,08	5,8	0,03	52,96	
49	Чай	200			14,52	58,5	
	<b>Итого:</b>		8,69	14,43	64,59	354,96	
<b>Второй завтрак</b>							
401	Сок яблочный	200	0,75		21,06	96	4
<b>Обед</b>							
54	Морковная икра	50	1,44	2,76	7,2	60	3,3
62	Борщ со сметаной	200/10	5,9	7,27	13,72	130	12,4
291	Картофельная запеканка с мясом	180	14,8	13,8	18,4	283,7	3,03
402	Хлеб ржаной	50	2,34	0,37	17,77	75,6	
55	Компот из с/ф	200	0,24		18,21	86,2	50
	<b>Итого:</b>		24,72	24,2	75,3	635,5	
<b>Уплотненный полдник</b>							
4	Омлет натуральный	120	9,6	10,92	1,68	142,8	1,5
10	Салат из зеленого горошка	50	0,93	2,04	2,48	33,2	3,6
3	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	2,71	0,93	19,94	92	
			2,49	3,18		39,6	
1	Снежок	150	4,05	3,75	16,35	115,95	1,03
50	Печенье «Юбилейное»	30	2,22	3	19,8	90	
154	Яблоко	100	0,41	0,37	10,34	50	4,6
	<b>Итого:</b>		23,27	24,09	71,44	586,74	
	<b>Итого за день</b>		57,43	62,72	232,39	1673,2	83,57

**День 10**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, Ккал.	Витамин С, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
69	Молочная каша «Геркулес»	200	6,66	8,5	22,64	157	0,9
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5%	40/8	2,71 0,08	0,93 5,8	19,94 0,03	92 52,96	
49	Чай	200			14,52	58,5	
	<b>Итого:</b>		9,45	15,23	56,93	360,46	
<b>Второй завтрак</b>							
1	Йогурт 2,5%	150	4,05	4,8	16,15	90	
<b>Обед</b>							
403	Свежий помидор (нарезка)	50	0,24		2,04	9	6,8
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,62	6,17	15,45	135	4,48
67	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	6,84	5,76	32,88	160	
37	Печеночный шницель	70	13,48	14,8	5,56	163,55	
402	Хлеб ржаной	50	2,34	0,37	17,77	75,6	
55	Компот из с/ф	200	0,24		18,21	86,2	50
	<b>Итого:</b>		29,76	27,1	91,91	629,35	
<b>Уплотненный полдник</b>							
83	Пудинг творожный со сметаной	150/22	15,76	15,32	19,32	297,4	0,39
154	Яблоко	100	0,41	0,37	10,34	50	4,6
3	Хлеб пшеничный	40	2,71	0,93	19,94	92	
54	Какао	200	4,2	3,62	16,8	130,5	0,6
	<b>Итого:</b>		27,08	24,71	79,08	569,9	
	<b>Итого за день</b>		66,49	67,12	244,07	1649,71	67,77