



Утверждаю

Зав. МБДОУ детский сад №6

Павлова Л. И.

Приказ № 177/2 от 01.07.2022г

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №6 «Солнышко» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному направлению развития детей»
примерное 10-ти дневное меню с 3-7 лет

1 день

Наименование блюда	выход	Кол-во в граммах		Химический состав			ккал
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
Каша рисовая ,№9	200,0			5,28	9,35	22,26	199,0
Рис		25,0	25,0				
Молоко		150,0	150,0				
Сахар		5,0	5,0				
Масло слив		5,0	5,0				
Чай сладкий, №8	170,0			0,36	0,0	0,072	50,4
чай		0,2	0,2				
сахар		15,0	15,0				
Хлеб пшеничный с маслом, №84	25,0 7,0	25,0 7,0	25,0 7,0	2,3	4,86	14,62	108,0
Второй завтрак							
Сок фруктовый, №79	150,0	150,0	150,0	0,75	-	15,15	64,0
Обед							
Салат из зелёного горошка с луком, №11	60,0			1,49	2,59	3,12	41,8
Зелёный горошек консервиров.		60,0	45,0				
Лук репчатый		5,0	4,0				
Масло растит.		3,0	3,0				
Щи с курицей со сметаной, №33	200,0			3,68	7,07	62,58	396,80
Курица		40,0	30,0				
Капуста свежая		70,0	56,0				
Картофель		60,0	40,5				
Лук		10,0	8,0				
Морковь		20,0	15,0				
Соус томатный		2,0	2,0				
Масло растит		3,0	3,0				
Сметана		9,0	9,0				

Гуляш с сердцем, мясом (свинина), №55	90,0			14,14	11,4	3,63	173,25
Сердце		50,0	45,0				
Лук		12,0	10,0				
Морковь		10,0	8,0				
Томат-соус		2,0	2,0				
Мука		5,0	5,0				
Масло растит		3,0	3,0				
Гречка отварная со слив. маслом, №39	135,0			6,15	7,77	30,67	217,21
Гречка		45,0	43,0				
Масло слив.		5,0	5,0				
Компот из сухофруктов, №76	180,0			0,5	-	21,15	86,6
сухофрукты		10,0	8,0				
сахар		7,0	7,0				
Хлеб ржаной, №86	30,0	30,0	30,0	1,92	0,36	9,72	50,75
П о л д н и к							
Икра кабачковая, №13	60,0	60,0	60,0	0,72	2,83	4,63	46,8
Омлет, №68	90,0			14,01	17,01	1,86	207,48
яйцо		1,0	50,0				
молоко		100,0	100,0				
масло растит.		2,0	2,0				
Хлеб пшеничный, №87	30,0	30,0	30,0	2,25	0,87	15,15	77,43
Какао на молоке, №82	180,0			3,67	3,19	17,28	118,66
Какао-порошок		2,0	2,0				
Сахар		6,0	6,0				
молоко		180,0	180,0				

Итого за день: 1786,56

2 день

З а в т р а к							
Запеканка морковно-творожная со сметаной, №61	130,0 30,0			17,54	16,51	12,05	247,00
Творог		100,0	98,0				
Морковь		50,0	45,0				
Крупа манная		10,0	10,0				

яйцо		1/4	1/4				
сахар		8,0	8,0				
Молоко		20,0	20,0				
Масло растит.		2,0	2,0				
сметана		30,0	30,0				
Кофейный напиток на молоке, №75	180,0			2,85	2,41	14,36	91,0
Кофейный напиток		2,0	2,0				
Сахар		5,0	5,0				
Молоко		180,0	180,0				
Хлеб пшеничный с маслом, №84	25,0 7,0	25,0 7,0	25,0 7,0	2,3	4,36	14,62	108,0
Второй завтрак							
яблоко	250,0			1,0	1,0	24,5	110,0
Обед							
Салат из свежего огурца и помидора, №	65,0			0,69	4,3	2,61	51,94
Св. огурец		33,0	30,0				
Св. помидор		33,0	30,0				
масло растит		4,0	4,0				
Лапша молочная, №	200,0			2,35	2,82	16,63	171,25
Молоко		170,0	170,0				
Лапша		15,0	15,0				
Масло слив.		5,0	5,0				
Жаркое домашнему с мясом, №66	150,0			10,93	15,0	20,91	262,36
Картофель		150,0	110,0				
Мясо		60,0	55,0				
Лук		13,0	10,0				
Морковь		30,0	25,0				
Масло растит.		8,0	8,0				
Томатный соус		2,0	2,0				
Чай с мармеладом (зефиром)	170,0/30,0			12,0	3,06	58,2	155,28
Чай		0,2	0,2				
Мармелад (зефир)		30,0	30,0				
Хлеб ржаной, №86	30,0	30,0	30,0	2,64	0,48	13,68	75,4
Полдник							
Рогалик (Плюшка) сладкий (дрожжевые), №88	100,0			7,76	5,6	52,3	333,20
Мука		44,0	44,0				
Молоко		40,0	40,0				
Яйцо		1,5	1,4				

Дрожжи		1,2	1,2				
Сахар		8,0	8,0				
Масло растит		3,0	3,0				
Ряженка, №80	160,0			5,8	6,4	13,96	119,0
Ряженка		150,0	150,0				
Сахар		6,0	6,0				

Итого: 1797,89

3 день

Завтрак							
Каша кукурузная, №5	180,0			7,44	4,65	32,47	201,5
Крупа кукурузная		40,0	36,0				
Молоко		150,0	150,0				
Сахар		5,0	5,0				
Масло слив		5,0	5,0				
Какао на молоке, №82	170,0			4,2	3,62	17,28	118,66
Какао-порошок		2,0	2,0				
Сахар		12,0	12,0				
молоко		180,0	180,0				
Хлеб пшеничный с маслом, №84	25,0 7,0	25,0 7,0	25,0 7,0	2,3	4,36	14,62	108,0
Второй завтрак							
Сок фруктовый, №79	160,0	160,0	160,0	0,75	0,0	15,15	64,0
Обед							
Суп рыбный с пшеном, №35	200,0			5,37	6,08	17,47	166,08
Рыба свежая		70,0	50,0				
Картофель		150,0	130,0				
Пшено		6,0	5,0				
Лук		12,0	10,0				
Морковь		13,0	10,0				
Масло растит		4,0	4,0				
Голубцы ленивые с подливой, №	120,0/70,0			14,18	13,19	3,49	195,83
Мясо		60,0	50,0				
Капуста свежая		120,0	80,0				
Лук		30,0	25,0				
Рис		10,0	10,0				
Масло растит.		2,0	2,0				
Томат-паста		3,0	3,0				
Морковь		15,0	12,0				
Компот из	170,0			0,5	-	21,15	86,6

сухофруктов, №76							
сухофрукты		10,0	10,0				
сахар		7,0	7,0				
Хлеб ржаной, №86	30,0	30,0	30,0	2,4	0,4	17,73	75,4
П о л д н и к							
Винегрет, №10	140,0			1,1	5,8	9,8	132,0
Свекла		90,0	60,0				
Картофель		50,0	44,0				
Морковь		15,0	13,0				
Лук		10,0	8,0				
Горошек консерв.		30,0	20,0				
Огурец солёный		10,0	8,0				
Яйцо		1/4	1/4				
Масло растит.		4,0	4,0				
Чай сладкий, №83	170,0			0,36	-	0,072	50,4
Чай (заварка)		0,2	0,2				
Сахар		7,0	7,0				
Хлеб пшеничный, №87	30,0	30,0	30,0	2,25	0,87	15,15	77,43

Итого:1780,85

4 день

З а в т р а к .

Каша «геркулес» молочная, №7	180,0			10,83	10,53	33,16	168,91
Геркулес		20,0	20,0				
Молоко		180,0	180,0				
Сахар		5,0	5,0				
Масло слив.		5,0	5,0				
Чай сладкий, №83	170,0			0,36	-	0,072	50,4
Чай (заварка)		0,2	0,2				
Сахар		6,0	6,0				
Хлеб пшеничный с маслом и сыром, 85	25,0 7,0 25,0	25,0 7,0 25,0	25,0 7,0 25,0	5,06	7,0	14,62	145,0
В т о р о й з а в т р а к							
Сок фруктовый, №79	160,0	160,0	160,0	0,75	0,0	15,15	64,0
О б е д							
Салат из свёклы , №1	60,0		45,0	0,86	3,65	5,02	54,34

Свёкла		73,0	57,0				
Масло растит.		3,0	3,0				
Суп овощной с курицей, №21	200,0			5,13	2,38	13,65	123,05
Курица		50,0	40,0				
Фасоль (кукуруза) консервированная		28,0	25,0				
Картофель		150,0	130,0				
Лук		10,0	8,0				
Морковь		15,0	13,0				
Масло растит.		3,0	3,0				
томат-паста		2,0	2,0				
Рис		4,0	4,0				
Бефстроганов из печени, №47	90,0			13,94	4,18	5,22	114,29
Печень		60,0	50,0				
Лук		10,0	8,0				
Морковь		10,0	8,0				
Сметана		6,0	6,0				
Масло растит.		3,0	3,0				
Томат-паста		2,0	2,0				
Макаронны с маслом, №44	135,0			4,69	8,69	29,5	213,09
Макаронны		45,0	45,0				
масло слив.		5,0	5,0				
Компот из сухофруктов, №76	170,0			0,5	-	21,15	86,6
Сухофрукты		11,0	10,0				
Сахар		7,0	7,0				
Хлеб ржаной, №86	30,0	30,0	30,0	3,2	0,6	16,2	84,58
Полдник							
Сочень (Булочка) с творогом, №89	100,0			6,3	7,9	21,35	160,0
Молоко		30,0	30,0				
Мука		50,0	50,0				
Масло слив		5,0	5,0				
Масло растит		4,0	4,0				
Сахар		8,0	8,0				
Яйцо		1,7	1,7				
Творог		30,0	30,0				
Йогурт, №82	160,0			4,8	3,68	7,2	105,2

Итого:1728,93

5 день

Завтрак							
Котлета манная с киселём, №62	150,0 70,0			7,68/0	5,78/0	40,84/7,0	246,0/26,6
Манка		40,0	40,0				
Молоко		60,0	60,0				

Сахар		5,0	5,0				
Яйцо		1/8	1/7				
Масло растит.		6,0	6,0				
Кофейный напиток на молоке, №75	180,0			2,85	2,41	14,36	91,00
Кофейный напиток		2,0	2,0				
Молоко		180,0	180,0				
Сахар		6,0	6,0				
Хлеб пшеничный с маслом, №84	30,0 7,0	30,0 7,0	30,0 7,0	2,3	4,36	14,62	108,0
Второй завтрак							
Груша	220,0			1,28	0,96	32,96	147,2
Обед							
Салат из капусты с морковью, №19	60,0			0,82	5,04	4,45	66,43
Капуста белокоч.		50,0	40,0				
Морковь		10,0	8,0				
Сахар		3,0	3,0				
Масло растит.		4,0	4,0				
Свекольник с мясом со сметаной, №24	200,0			4,42	6,5	13,77	145,08
Мясо (свинина)		40,0	30,0				
Картофель		60,0	40,0				
Лук		15,0	12,0				
Свёкла		80,0	60,0				
Морковь		20,0	15,0				
масло растит		3,0	3,0				
томат-паста		3,0	3,0				
Сметана		9,0	9,0				
Котлета рыбная, №	80,0			10,59	6,47	4,17	117,0
Рыба (филе)		100,0	70,0				
Хлеб пшеничный		14,0	14,0				
Лук репчатый		8,0	6,0				
Молоко		20,0	20,0				
Яйцо		1/10	1/10				
Картофельное пюре, №43	150,0			3,4	53,35	20,52	152,5
Картофель		200,0	140,0				
Молоко		40,0	40,0				
Масло слив		5,0	5,0				
Чай сладкий, №83	180,0			0,36	0,0	0,072	50,4
Чай (заварка)		0,5	0,5				
сахар		5,0	5,0				
Хлеб ржаной, №86	30,0	30,0	30,0	3,2	0,6	16,2	84,58
Полдник							
Молоко	190,0			5,78	5,0	9,92	107,6

кипячёное, №77							
Молоко		200,0	190,0				
Пряник (печенье,вафли) №94	50,0			2,95	2,4	45,87	109,8

Итого: 1716,42

6 день

Каша пшенная молочная, №2	180,0			6,78	6,78	25,99	191,92
Пшено		20,0	20,0				
Молоко		180,0	180,0				
Масло слив		4,0	4,0				
Сахар		5,0	5,0				
Чай сладкий, №83	170,0			0,36	0,0	0,072	50,4
чай		0,2	0,2				
сахар		7,0	7,0				
Хлеб пшеничный с маслом, №84	25,0 7,0	25,0 7,0	25,0 7,0	2,3	4,36	14,62	108,0
Второй завтрак							
Сок фруктовый, №79	140,0			0,5	0,0	10,1	42,22
Обед							
Лапша куриная, №	200,0			2,84	5,38	20,16	325,7
Курица		40,0	30,0				
Лапша		13,0	13,0				
Морковь		20,0	15,0				
Лук		15,0	12,0				
Масло растит		3,0	3,0				
Котлета мясная	60,0			3,08	6,67	4,14	96,0
Мясо		60,0	50,0				
Хлеб пшеничный		15,0	15,0				
Масло растит		3,0	3,0				
яйцо		1/10	1/10				
Рагу овощное	140,0			2,97	6,27	6,51	161,72
Капуста белокочан		150,0	110,0				
Картофель		120,0	100,0				
морковь		35,0	30,0				
лук		25,0	22,0				
Икра кабачковая		20,0	20,0				
Масло растит		3,0	3,0				
Томат-паста		4,0	4,0				
Компот из сухофруктов	180,0			1,04	-	26,96	107,44
сухофрукты		15,0	12,0				

сахар		6,0	6,0				
Хлеб ржаной	40,0	40,0	40,0	2,4	0,4	17,73	75,6
Полдник							
Кукуруза консервированная	50,0			0,48	0,99	4,68	29,19
Омлет	50,0			6,35	5,75	0,35	78,75
яйцо		1,0	1,0				
молоко		70,0	70,0				
Какао на молоке	180,0			3,61	4,05	24,94	155,0
Какао-порошок		2,0	2,0				
Сахар		6,0	6,0				
молоко		180,0	180,0				
Хлеб пшеничный	25,0	25,0	25,0	3,32	0,52	19,24	90,8

Итого:1714,84

7 день Завтрак

Вареники ленивые со сметаной	120,0 25,0			12,77	18,62	7,73	277,17
творог		90,0	90,0				
мука		15,0	15,0				
яйцо		1/10	1/10				
сахар		10,0	10,0				
Масло сливочное		5,0	5,0				
сметана		25,0	25,0				
Кофе на молоке	180,0			3,12	3,49	28,89	143,0
кофе-напиток		2,0	2,0				
молоко		180,0	180,0				
сахар		15,0	15,0				
Хлеб пшеничный с маслом	25,0 7,0	25,0 7,0	25,0 7,0	4,19	7,25	24,12	173,34
Второй завтрак							
банан	300,0			5,25	1,75	73,5	302,5
Обед							
Салат из свежих огурцов и помидор	60,0						
Огурец свежий		35,0	30,0				
Помидор свежий		35,0	30,0				
Масло растит		3,0	3,0				
Суп рисовый молочный с яйцом	200,0			7,0	13,3	24,1	244,0
Молоко		150,0	150,0				
Морковь		35,0	28,0				

Сахар		5,0	5,0				
Масло слив.		4,0	4,0				
Гуляш с сердцем	90,0			3,08	6,67	4,14	129,28
Сердце		50,0	45,0				
Лук		20,0	17,0				
Мука пшеничная		5,0	5,0				
Масло растит		3,0	3,0				
Томат-паста		3,0	3,0				
Картофельное пюре	140,0			2,38	3,43	5,9	90,86
Картофель		160,0	130,0				
Молоко		30,0	30,0				
Масло слив		4,0	4,0				
Чай без сахара с мармеладом (зефиром)	170,0/25,0			0,0/0,4	0,0/0,0	0,0/32,6	0,0/124,0
Чай		0,2	0,2				
Мармелад (зефир)		25,0	25,0				
Хлеб ржаной	30,0	30,0	30,0	2,64	0,48	13,68	72,4
Полдник							
Рогалик (Пирожок)с повидлом	120,0			6,3	5,01	43,7	238,8
Мука		50,0	50,0				
Молоко		40,0	40,0				
Сахар		5,0	5,0				
дрожжи		2,0	2,0				
Масло растит		3,0	3,0				
Яйцо		1,5	1,4				
Повидло		20,0	20,0				
кефир	170,0			4,93	4,25	6,8	85,0

Итого:1822,23

8 день

З а в т р а к

Каша гречневая	180,0			6,76	10,42	25,86	324,94
Гречка		30,0	28,0				
Молоко		180,0	180,0				
Масло слив		5,0	5,0				
Сахар		5,0	5,0				
Какао на молоке	170,0			3,61	4,05	24,94	155,0
какао-порошок		2,0	2,0				
молоко		150,0	150,0				
сахар		5,0	5,0				
Хлеб пшеничный с	25,0	25,0	25,0	4,19	7,25	24,12	173,34

маслом	7,0	7,0	7,0				
Второй завтрак							
Сок яблочный	140,0			0,75	0,0	15,15	64,0
Обед							
Рассольник с курицей со сметаной	200,0			15,92	0,75	11,53	181,8
Курица		50,0	40,0				
Картофель		150,0	130,0				
Перловка		5,0	5,0				
Лук		15,0	12,0				
Морковь		20,0	15,0				
Масло растит		3,0	3,0				
Огурец соленый		14,0	10,0				
Соус томатный		3,0	3,0				
Сметана		5,0	5,0				
Рулет с капустой мясной с подливой	140,70,0			6,88	4,1	1,36	139,37
Мясо		60,0	50,0				
Капуста		120,0	70,0				
Лук репчатый		20,0	18,0				
Мука		5,0	5,0				
Томат-паста		3,0	3,0				
Масло растит		3,0	3,0				
Компот из сухофруктов	180,0			0,16	-	17,43	68,5
сухофрукты		15,0	12,0				
сахар		7,0	7,0				
Хлеб ржаной	30,0	30,0	30,0	2,64	0,48	13,68	72,4
Полдник							
Салат рыбный	110,0			11,98	5,93	8,11	165,61
Рыба		80,0	60,0				
Морковь		45,0	40,0				
Лук		20,0	15,0				
Рис		13,0	10,0				
Масло растит.		4,0	4,0				
Чай сладкий	170,0			0,2	0,04	15,0	56,8
чай		0,2	0,2				
сахар		5,0	5,0				
Хлеб пшеничный	25,0	25,0	25,0				

Итого:1789,43

9 день

Завтрак							
Каша манная молочная	180,0			6,0	8,2	29,3	215,0

Крупа манная		27,0	25,0				
молоко		180,0	180,0				
сахар		5,0	5,0				
масло слив.		4,0	4,0				
Чай сладкий	170,0			0,2	0,04	15,0	56,8
чай		0,2	0,2				
сахар		5,0	5,0				
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25,0 7,0 25,0	25,0 7,0 25,0	25,0 7,0 25,0	8,85	12,16	28,1	226,1
Второй завтрак							
Сок яблочный	160,0	160,0	160,0	0,75	0,0	15,15	64,0
Обед							
Салат из свежей капусты	65,0			0,92	3,3	5,62	55,84
Капуста свежая		80,0	60,0				
Морковь		15,0	12,0				
сахар		2,0	2,0				
Масло растит		3,0	3,0				
Суп гороховый с курицей	200,0			8,85	6,25	12037	238,87
Курица		20,0	25,0				
Картофель		200,0	200,0				
Горох		5,0	5,0				
Лук репчатый		18,0	15,0				
Морковь		25,0	20,0				
Масло растит		3,0	3,0				
Суфле из печени	60,0			7,69	8,14	14,55	142,8
Печень		60,0	50,0				
Мука		15,0	15,0				
Масло растит		3,0	3,0				
Яйцо		1/8	1/8				
Картофельное пюре	150,0			3,25	4,68	8,04	163,9
Картофель		200,0	140,0				
Молоко		40,0	40,0				
Масло слив		5,0	5,0				
Компот из сухофруктов	200,0			0,16	-	17,43	68,5
сухофрукты		15,0	12,0				
сахар		5,0	5,0				
Хлеб ржаной	30,0	30,0	30,0	2,51	0,46	13,0	68,78
Полдник							
Блины со сгущёнкой	80,0/30,0			6,25	14,09	2,29	373,08
Мука		50,0	50,0				
Молоко		80,0	80,0				
Сахар		4,0	4,0				
Масло растит		7,0	7,0				

дрожжи		1/7	1/6				
яйцо		10шт	10шт				
Кисель	180,0			0,0	0,0	20,0	76,0
кисель		8,0	8,0				
Сахар		5,0	5,0				

Итого:1783,78

10 день

Завтрак

Крупеник с джемом	120,0/30,0			12,98	12,18	6,48	349,69
Рис (гречка)		30,0	28,0				
Творог		70,0	65,0				
Молоко		30,0	30,0				
Сахар		3,0	3,0				
Масло растит.		3,0	3,0				
джем		30,0	30,0				
Кофе на молоке	180,0			3,12	3,49	28,89	143,0
Кофейный напиток		2,0	2,0				
Молоко		180,0	180,0				
Сахар		15,0	15,0				
Хлеб пшеничный с маслом	25,0 7,0	25,0 7,0	25,0 7,0	4,19	7,25	24,12	173,34

Второй завтрак

Апельсин	250,0			1,0	1,0	24,5	110,0
-----------------	-------	--	--	-----	-----	------	-------

Обед

Икра кабачковая	50,0	53,0	50,0	0,15	0,0	0,45	2,45
Борщ с мясом со сметаной	200,0			9,9	7,28	13,73	245,0
Мясо		40,0	30,0				
Картофель		100,0	80,0				
Капуста свежая		80,0	50,0				
Свёкла		60,0	50,0				
Лук		15,0	12,0				
Морковь		25,0	20,0				
Сахар		2,0	2,0				
Масло растит.		3,0	3,0				
Томат-паста		4,0	4,0				
Биточки (тефтели) рыбные в овощах с томатом	120,0			9,47	4,97	4,41	150,04
Рыба		130,0	90,0				
Хлеб пшеничный		15,0	15,0				
Морковь		30,0	25,0				
Лук репчатый		20,0	18,0				

Томат-паста		3,0	3,0				
Масло растит.		3,0	3,0				
Макароньы с маслом	110,0			4,22	0,61	22,76	213,74
Макароньы		50,0	50,0				
масло слив.		5,0	5,0				
Чай сладкий	170,0			12,0	3,06	13,0	49,28
Чай (заварка)		2,0	2,0				
сахар		7,0	7,0				
Хлеб ржаной	30,0	30,0	30,0	2,64	0,48	13,68	72,4
Полдник							
йогурт	150,0			4,8	3,68	7,2	115,2
Вафли (печенье, пряник)	55,0			1,46	1,66	38,75	177,09

Итого:1820,45