

Утверждаю:
 заведующий МДОУ Назарова С.В.
 приказ № 116 от 01.08.2022 г.



Основное десятидневное меню сезонное МДОУ детский сад «Колокольчик»

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
Каша «Дружба» молочная. Какао с молоком. Хлеб пшеничный. Масло сливочное.	Каша гречневая молочная жидкая. Кофейный напиток. Хлеб пшеничный. Сыр.	Запеканка творожная со сгущенным молоком. Какао с молоком. Хлеб пшеничный.	Каша молочная геркулесовая Кофейный напиток. Хлеб пшеничный. Масло сливочное.	Каша пшеничная молочная жид. Какао с молоком. Хлеб пшеничный. Сыр.	Каша манная молочная Кофейный напиток. Хлеб пшеничный. Масло сливочное.	Каша рисовая молочная Какао с молоком. Хлеб пшеничный. Сыр.	Пудинг творожный со сгущенным молоком Кофейный напиток. Хлеб пшеничный.	Молочная вермишель. Какао с молоком. Хлеб пшеничный. Масло сливочное.	Каша геркулесовая молочная Кофейный напиток. Хлеб пшеничный. Сыр.
2 завтрак									
Фрукты яблоко	Сок фруктовый	Фрукты груша	Сок фруктовый	Фрукты бананы	Фрукты яблоко	Сок фруктовый	Фрукты бананы	Сок фруктовый	Фрукты груша
Обед									
Салат из овощей. Щи со свежей капусты и сметаной. Тефтели рыбные Пюре картофельное. Томат-смет. соус. Компот из сухофруктов. Хлеб пшенич.	Салат из отварной свёклы. Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне. Голубцы ленивые. Кисель. Хлеб пшеничный.	Салат из овощей. Свекольник. Плов с курицей. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный.	Огурец солёный порц. Суп с вермишелью на кур.бульоне. Рагу из овощей. Котлета мясная. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный.	Салат из овощей. Суп гороховый вегетарианский с гренками пшеничными. Зразы картофельные фаршированные мясом. Том-смет. соус. Компот из сухофруктов. Хлеб пшенич.	Салат из овощей. Борщ с капустой и картофелем на мяс. бульоне со сметаной. Тефтели мясные. Греча рассыпчатая. Том.-смет. соус. Кисель. Хлеб пшенич.	Зелёный горошек. Суп крестьянский со сметаной на мяс. бульоне. Рыба запечённая. Пюре картофельное. Том.-смет. соус. Компот из сухофруктов. Хлеб пшенич.	Салат из отварной свёклы. Суп овощной на мяс. бульоне со сметаной. Гуляш из отварного мяса. Вермишель отварная с маслом. Кисель. Хлеб пшеничный.	Салат из овощей. Суп из рыбных консервов. Жаркое по домашнему. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный.	Рассольник ленинградский со сметаной. Капуста тушёная. Курица отварная. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный.
Полдник									
Биточки манные с повидлом. Чай с сахаром.	Омлет натуральный. Хлеб пшеничный. Чай с сахаром.	Витушка домашняя. Молоко кипячёное.	Чай с молоком. Хлеб пшеничный. Фрукты.	Сок фруктовый. Кондитерское изделие.	Винегрет из овощей (яйцо). Хлеб пшеничный. Чай с сахаром.	Оладьи с повидлом. Чай с сахаром.	Выпечка ватрушка. Чай с сахаром.	Молоко кипячёное. Кондитерское изделие. Фрукты.	Морковно-яблочная запеканка. Чай с сахаром. Хлеб пшенич.

Сезонное меню		Возрастная категория: с 3 до 7 лет						
№	Наименование блюда	Выход .г	Белки.г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЖ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего	всего			
1 День								
Завтрак 1								
1	Каша «Дружба» молочная	180	4.48	9.61	19.29	182.99	1.13	288
2	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	1.3	959
3	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	290
4	Масло сливочное	6	0.03	4.13	0.04	37.4	0	119
	Итого :		10.29	18.34	59.16	444.19	2.43	
Завтрак 2								
1	Фрукты	60/100	0.4	0.4	9.8	47	10	154.144.34
	Итого :		0.4	0.4	9.8	47	10	
Обед								
1	Салат из овощей	60	0.68	6.06	6.38	84	8.95	1
2	Щи со свежей капустой и сметаной	200	0.84	0.67	3.69	24.66	9.87	5
3	Тефтели рыбные	70	8.84	2.05	9.18	90.53	0.31	360
4	Пюре картофельное	150	2.46	5.09	11.27	116.23	4.08	441
5	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.4	111.81	0.15	522
6	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	122
7	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	125
	Итого :		18.28	15.23	76.44	575.43	23.36	
Полдник								
1	Биточки манные с повидлом	150	5.6	5.6	39.6	229	0.54	144/145
2	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	3	300
	Итого :		5.72	5.6	51.64	277.64	3.54	
	Итого за день:		34.69	39.57	197.04	1344.26	39.33	

Сезонное		основное меню						
Возрастная категория: с 3 до 7 лет								
№	Наименование блюда	Выход .г	Белки.г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭК, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего	всего			
2 День								
Завтрак 1								
1	Каша гречневая молочная жидкая	180	5.93	8.86	21.25	189.02	0.77	64
2	Кофейный напиток	180	3.405	2.995	18.67	110.59	1.76	151
3	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
4	Сыр	10	2.6	2.68	0	3.52	0.28	84
	Итого :		11.595	15.415	54.26	381.73		
Завтрак 2								
1	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	2	532
	Итого :		0.5	0.1	10.1	46	2	
Обед								
1	Салат из отварной свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	5.7	33
2	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	200	1.89	1	7.75	56.26	5.86	80
3	Голубцы ленивые	180	13.63	13.25	5.63	228.29	19.87	382
4	Кисель	200	0	0	9.8	40	15	376
5	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	123
6	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
	Итого :		21.28	19.26	55.9	529.09	46.43	
Полдник								
1	Омлет натуральный	130	11.2	17.2	3.04	211.76	0	311
2	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
3	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	3	300
	Итого :		13.58	18.08	29.42	339	3	
	Итого за день:		46.955	52.855	149.68	1295.82	54.24	

Сезонное		основное меню						
Возрастная категория: с 3 до 7 лет								
№	Наименование блюда	Выход .г	Белки.г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭК, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего	всего			
3 День								
Завтрак 1								
1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	12.8	11.5	31.13	343.27	0.39	117
2	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	1.3	959
3	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
	Итого :		18.58	16.1	70.96	567.07	1.69	
Завтрак 2								
1	Фрукты	60	0.4	0.4	9.8	47	10	144,154,45
	Итого :		0.4	0.4	9.8	47	10	
Обед								
1	Салат из овощей	60	0.68	6.06	6.38	84	8.95	1
2	Свекольник со сметаной	200	1.55	0.87	2.71	32.49	4.99	145
3	Плов с курами	180	13.5	16.7	35	331.4	1.3	416
4	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.4	111.84	0.15	522
5	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	123
6	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
	Итого :		21.19	24.99	99.19	707.93	15.39	
Полдник								
1	Витушка домашняя	60	4.55	8.04	38.09	242.93	0	578,
2	Молоко кипяченое	180	4.19	4.79	7.56	90.09	0.38	558,249
	Итого :		8.74	12.83	45.65	333.02	0.38	529
	Итого за день:		48.91	54.32	225.6	1655.02	27.46	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет								
№	Наименование блюда	Выход .г	Белки.г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭК, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего	всего			
4 День								
Завтрак 1								
1	Каша молочная геркулесовая	180	6.35	8.51	21.86	187	1.95	93
2	Кофейный напиток	180	3.405	2.995	18.67	110.59	1.76	151
3	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
4	Масло сливочное	6	0.03	4.13	0.04	37.4	0	119
	Итого :		12.045	16.515	54.91	413.59	3.71	
Завтрак 2								
1	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	2	532
	Итого :		0.5	0.1	10.1	46	2	
Обед								
1	Огурец соленый порц.	60	0.51	3.07	1.55	36.9	2.47	57
2	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	5.1	1.72	16.9	114.24	4.24	59
3	Рагу овощное	180	2.67	4.82	12.19	104	17	77
4	Котлета мясная	70	13	9	7.5	162	0	171
5	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.4	111.84	0.15	522
6	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	123
7	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
	Итого :		26.74	19.97	93.24	677.18	23.86	
Полдник								
1	Чай сладкий с молоком	180	1.26	1.44	14.76	77.40	0	945
2	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
3	Фрукты	60	0.4	0.4	9.8	47	10	144,154,45
	Итого :		3.92	2.72	38.9	203	10	
	Итого за день:		43.205	39.305	197.15	13398.77	39.57	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет								
№	Наименование блюда	Выход .г	Белки.г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭК, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего	всего			
5 День								
Завтрак 1								
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.79	9.9	35.91	266.89	1.46	282
2	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	1.3	959
3	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
4	Сыр	10	2.6	2.68	0	3.52	0.28	84/104
	Итого :		16.17	17.18	75.74	494.21	3.04	
Завтрак 2								
1	Фрукты	60/100	0.4	0.4	9.8	47	10	144,154,56
	Итого :		0.4	0.4	9.8	47	10	
Обед								
1	Салат из овощей	60	0.68	6.06	6.38	84	8.95	1
2	Суп гороховый вегетарианский с пшеничными гречками	200, 10	1.7/1.19	1.8/0.12	12/6.82	86.4/35.16	6.94/0	215 135/85
3	Зразы картофельные фаршированные мясом	180	13.59	14.98	25.65	290.65	29.08	95
4	Томатно-сметанный соус	40	6.24	13.76	29.12	45.28	0.06	86
5	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.4	111.84	0.15	522
6	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	123
7	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
	Итого :		28.86	38.08	135.07	801.53	45.18	
Полдник								
1	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	2	532
2	Кондитерское изделие	30	2.25	2.94	22.32	125.1	0	87,34,55.
	Итого :		2.75	3.04	32.42	171.1	2	
	Итого за день:		48.18	58.7	253.03	1513.84	60.22	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭК, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего	всего			
6 День								
Завтрак 1								
1	Каша манная молочная	200	6.21	7.08	30.91	214.98	1.38	277
2	Кофейный напиток	180	3.405	2.995	18.67	110.59	1.76	151
3	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
4	Масло сливочное	6	0.03	4.13	0.04	37.4	0	119
	Итого :		11.905	15.085	63.96	441.57	3.14	
Завтрак 2								
1	Фрукты	60	0.4	0.4	9.8	47	10	144,154,34
	Итого :		0.4	0.4	9.8	47	10	
Обед								
1	Салат из овощей	60	0.68	6.06	6.38	84	8.95	1
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	190/10	1.78	5.14	11.24	101.56	13.39	142
3	Тефтели мясные	70	13	9	7.5	162	0.7	286
4	Греча рассыпчатая	150	4.5	6.4	21.9	263	0	186
5	Томатно-сметанный соус	10	6.24	13.76	29.12	45.28	0.06	86
6	Кисель	200	0	0	9.8	40	15	376
7	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	123
8	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
	Итого :		31.1	41.72	113.64	844.04	38.1	
Полдник								
1	Винегрет овощной (яйцо)	180	1.52	12.24	8.8	152.34	1.96	90
2	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
3	Чай с сахаром « »	200	0.12	0	12.04	48.64	3	300
	Итого :		3.9	13.2	35.18	279.58	4.96	
	Итого за день:		47.305	70.405	222.58	1612.19	56.2	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет								
№	Наименование блюда	Выход .г	Белки.г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭК, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего	всего			
7 День								
Завтрак 1								
1	Каша рисовая молочная	200	5.55	9.03	32.5	236.21	1.53	283
2	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	1.3	959
3	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
4	Сыр	10	2.6	2.68	0	3.52	0.28	84/104
	Итого :		13.93	16.31	57.99	463.53	3.11	
Завтрак 2								
1	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	2	232
	Итого :		0.5	0.1	10.1	46	2	
Обед								
1	Зелёный горошек консервированный	60	4.5	4.5	4.2	69	2	14
2	Суп крестьянский со сметаной на м/б	200	2.42	1.62	13.2	92.08	7.08	134
3	Рыба запеченная	70	10.9	5.96	7.78	128	0.64	254
4	Пюре картофельное	150	2.46	5.09	11.27	116.23	4.08	441
5	Томатно-сметанный соус	20	6.24	13.76	29.12	45.28	0.06	86
6	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.4	111.84	0.15	522
7	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	122
8	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	125
	Итого :		31.98	32.29	120.67	710.63	14.01	
Полдник								
1	Оладьи с повидлом	160	9.35	8.63	81.39	440.63	0	327
2	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	3	300
	Итого :		9.47	8.63	93.43	489.27	3	
	Итого за день:		55.88	57.33	282.19	1709.43	22.14	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет								
№	Наименование блюда	Выход .г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	ЭК, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего	всего			
8 День								
Завтрак 1								
1	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150/20	12.8	11.5	31.13	343.27	0.39	117
2	Кофейный напиток	180	3.405	2.995	18.67	110.59	1.76	151
3	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
	Итого :		18.465	15.375	64.14	532.46	2.15	
Завтрак 2								
1	Фрукты	60	0.4	0.4	9.8	47	10	144,154,56
	Итого :		0.4	0.4	9.8	47	10	
Обед								
1	Салат из отварной свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	5.7	33
2	Суп овощной м/б сметаной	200	3.44	0.5	8.36	61.2	14.34	41
3	Гуляш из отварного мяса	100	14.14	12.41	3.96	189	0.6	277
4	Вермишель с маслом	120	4.58	3.52	21.98	137.9	0	204
5	Кисель	200	0	0	9.8	40	15	122
6	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	123
7	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
	Итого :		27.92	21.44	76.82	632.64	35.64	
Полдник								
1	Выпечка ватрушка	80	8.38	2.31	26.39	159.73	0.07	555,559,560,622
2	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	3	300
	Итого :		8.5	2.31	38.43	208.37	3.07	
	Итого за день:		55.285	39.525	189.19	1373.47	50.86	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет								
№	Наименование блюда	Выход .г	Белки.г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭК, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего	всего			
9 День								
Завтрак 1								
1	Молочная вермишель	200	4.4	5	23.4	152	1	48
2	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	1.3	248
3	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
4	Масло сливочное	6	0.03	4.13	0.04	37.4	0	119
	Итого :		10.21	13.73	63.27	413.2	2.3	
Завтрак 2								
1	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	2	532
	Итого :		0.5	0.1	10.1	46	2	
Обед								
1	Салат из овощей	60	0.68	6.06	6.38	84	8.95	1
2	Суп из рыбных консервов	200	9.67	5.49	12.77	142.58	7.29	168
3	Жаркое по домашнему	180	19.22	19.71	14.83	315.55	6.77	379
4	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.4	111.84	0.15	522
5	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	123
6	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
	Итого :		35.03	32.62	89.08	802.17	23.16	
Полдник								
1	Молоко кипяченое	180	4.19	4.79	7.56	90.09	0.38	529
2	Кондитерские изделия	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	87,34,55.
3	Фрукты	60	0.4	0.4	9.8	47	10	34.
	Итого :		6.85	6.07	31.7	215.69	10.38	
	Итого за день:		52.59	52.52	194.15	1477.06	37.84	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет								
№	Наименование блюда	Выход .г	Белки.г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭК, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего	всего			
10 День								
Завтрак 1								
1	Каша молочная геркулесовая	180	6.35	8.51	21.86	187	1.95	93
2	Кофейный напиток	180	3.405	2.995	18.67	110.59	1.76	151
3	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
4	Сыр	10	2.6	2.68	0	3.52	0.28	104
	Итого :		14.615	15.065	54.87	379.71	3.99	
Завтрак 2								
1	Фрукты	60	0.4	0.4	9.8	47	10	34
	Итого :		0.4	0.4	9.8	47	10	
Обед								
1	Рассольник ленинградский на кур/б со сметаной	200	1.69	0.86	6.12	47.37	3.65	142
2	Капуста тушеная	180	3.18	6.72	6.97	119.7	16.95	708
3	Курица отварная	70	9.69	7.29	0	112.8	0.54	414
4	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.4	111.84	0.15	522
5	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	123
6	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.88	14.34	78.6	0	122
	Итого :		20.02	16.23	68.19	539.91	21.29	
Полдник								
1	Морковно-яблочная запеканка	150	3.7	4.53	89.66	145.28	13.51	75
2	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	3	300
3	Хлеб пшеничный	30	2.25	2.94	22.32	125.1	0	300
	Итого :		6.07	7.47	124.02	319.02	16.51	
	Итого за день:		41.105	39.165	256.88	1285.64	51.79	