

  
**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ  
детский сад «Зернышко»  
*А.Н. Празднова*  
Приказ № 15 ОД от 30.05.2022 г.

**Примерное меню**  
**На 10 дней на обеспечение горячим питанием**  
**Воспитанников разновозрастной группы**  
**(с 9 часовым пребыванием для детей от 1 до 4 лет)**  
**МБДОУ детский сад «Зернышко»**

## Примерное меню

Рацион: Младшая разновозрастная группа

Сезон: весне-летнее

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная жидкая	150	4,5	6,98	16,3	144,5	0,6	№57
	Бутерброт со слив. маслом	25\5	1	10	6	118,2	-	№5
	Кофейный напиток с молоком	170	2,4	2	11,9	59,3	1	№66
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>8</b>	<b>19</b>	<b>34</b>	<b>322</b>	<b>2</b>	
<b>Завтрак второй</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	№63
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметанной	150	1,28	4,4	6,63	71,28	6,22	№94
	Тефтеля из свинины	50	4,2	4,1	2	62,5	6,5	№10
	Макаронные изделия отварные	110	4,1	0,5	21,3	106,3	0,01	№14
	Соус томатный	20	0,69	1,95	3,09	31	0,39	№2
	горошек консервированный	45	2,09	6,77	5,2	89,3	4,3	№131
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	№8
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,4	22,1	105,7	-	№7
	Ком. Из св. яблок витамини.	150	0,44	0,02	11,8	50,6	0,4	№64
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>18,2</b>	<b>18,54</b>	<b>82,12</b>	<b>568,88</b>	<b>17,82</b>		
<b>Полдник</b>	Манник со сгущенным молоком	50/20	4,29	8,22	24,07	145,3	0,37	№53
	Мажитель	150	3,6	2,8	26,7	147,4	0	№76
	<b>Итого за полдник</b>	<b>220</b>	<b>21,175</b>	<b>15,025</b>	<b>57,5</b>	<b>470,5</b>	<b>1,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>48,0</b>	<b>52,70</b>	<b>188,97</b>	<b>1430,4</b>	<b>23,8</b>		

День 2								
Завтрак	Каша рисовая молочная жид.	150	3,6	5,6	21,1	149,1	1	№31
	Бутерброт со сливоч.масл.	25/5	1	10	6	118,2	-	№5
	Чай с сахаром	170	0,1	-	11,3	45	-	№74
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>4,7</b>	<b>15,6</b>	<b>38,4</b>	<b>312,3</b>	<b>1</b>		
Завтрак второй	Фрукты (яблоко)	170	0,68	0,68	16,6	80	17	№9
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>170</b>	<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>16,6</b>	<b>80</b>	<b>17</b>	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,34	3,93	8,95	88,56	6,72	№90
	Гуляш из свинины	50	4,5	5,7	1,86	123,6	0,6	№246
	Каша ячневая рассыпчатая	110	6,33	5,65	31,1	204,9	0,04	№186
	Икра кабачковая (промышлен. производства)	45	1,14	5,34	4,62	71,40	4,2	№11
	Ком. из смеси сухоп. Витаминизированный	150	0,38	0	20,25	82,5	0,38	№62
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	№8
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,4	22,1	105,7	-	№7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>22,09</b>	<b>21,42</b>	<b>98,88</b>	<b>728,86</b>	<b>11,94</b>	
	Омлет натуральный	80	6,9	10,7	1,8	130,5	0,2	№56
	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№76
<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>11,25</b>	<b>14,45</b>	<b>7,8</b>	<b>205,5</b>	<b>1,25</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>38,72</b>	<b>52,15</b>	<b>161,68</b>	<b>1326,66</b>	<b>31,19</b>		

День 3								
Завтрак	Кондитерск. изделия Печенье	60	3,8	4,9	37,2	208,5	0	№42
	Блинчики со сгущенкой	75/15	3,2	2,26	60	195,9	0,75	№54
	Бутерброт со слив.маслом	25/5	1	10	6	118,2	-	№5
	Кофейный напиток с молоком	170	2,4	2	11,9	59,3	1	№66
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>22,65</b>	<b>27,2</b>	<b>212,4</b>	<b>594,8</b>	<b>2,24</b>	
Завтрак второй								
	Йогурт	100	7,5	4,8	12,75	130,5	0,9	№67
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>7,5</b>	<b>4,8</b>	<b>12,75</b>	<b>130,5</b>	<b>0,9</b>	
Обед								
	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2,39	8,85	63,27	3,5	№89
	Жаркое по-домашнему	150	17,7	15,8	11,3	258,4	5,2	№17
	Кукуруза консервированная	45	0,13	3,06	0,9	44,1	3,12	№131
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	№8
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,4	22,1	105,7	-	№7
	Кисель витаминизир.	150	1,05	0	21,75	91,5	0	№65
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>25,88</b>	<b>22,05</b>	<b>74,9</b>	<b>615,17</b>	<b>11,82</b>	
Полдник								
	Булочка с изюмом	50	5,15	9,86	28,88	186,9	0,44	№50
	Чай с сахаром	150	0,1	-	11,3	45	-	№74
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,25</b>	<b>9,86</b>	<b>40,18</b>	<b>231,9</b>	<b>0,44</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>61,28</b>	<b>63,91</b>	<b>340,23</b>	<b>1572,37</b>	<b>15,4</b>	

День 4								
Завтрак	Рагу из овощей	150	2,2	5,9	9,3	99	8,4	№13
	Бутерброд сыром	25\5	3,5	2,1	9,9	73,4	0,02	№4
	Чай с молоком	170	1,1	1	13,1	65,3	1	№70
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>6,8</b>	<b>9,06</b>	<b>32,3</b>	<b>237,7</b>	<b>9,42</b>	
Завтрак второй	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	№63
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
Обед	Суп картофельный рыбный	150	5,91	2,9	9,09	86,1	7,28	№95
	Плов из отварной птицы	150	11,4	11,4	27,1	256,4	0,9	№30
	Свежий огурец	45	0,2	0,03	0,8	4,2	3	№80
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	№8
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,4	22,1	105,7	-	№7
	Ком. Из св. яблок витаминиз	150	0,33	0,015	16,3	67,8	0,3	№64
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>23,24</b>	<b>15,145</b>	<b>85,39</b>	<b>572,4</b>	<b>11,48</b>	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	17,44	18,5	27	348,9	0,6	№48
	Мажитель	150	2,5	2,7	5,4	60	1,4	№76
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>19,94</b>	<b>21,2</b>	<b>32,4</b>	<b>408,9</b>	<b>2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>50,73</b>	<b>45,555</b>	<b>165,24</b>	<b>1288</b>	<b>25,9</b>		

День 5								
Завтрак	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4	5,72	23,5	152,2	4,5	№195
	Бутерброд со слив. маслом	25/5	1	10	6	118,2	-	№5
	Какао с молоком	170	2,7	2,5	18,7	108	1	№69
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>7,7</b>	<b>18,22</b>	<b>48,2</b>	<b>378,4</b>	<b>5,5</b>	
Завтрак второй	Фрукты(апельсин)	170	1,23	0,45	15,2	70	16	№9
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>170</b>	<b>1,23</b>	<b>0,45</b>	<b>15,2</b>	<b>70</b>	<b>16</b>	
Обед	Суп карт. шахтерский	150	1,38	2,55	9,07	64,8	5,2	№96
	Котлеты рыбные	50	6,9	1	4,8	56,5	0,2	№28
	Картофель отварной	110	1,1	1,7	9,2	56,9	8,4	№314
	Свежий помидор	45	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5	№81
	Комп. из смеси сухоф. витаминизированный	150	0,38	0	20,25	82,5	0,38	№62
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	№8
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,4	22,1	105,7	-	№7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>15,46</b>	<b>6,15</b>	<b>76,52</b>	<b>425,8</b>	<b>21,68</b>	
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	60/8	10,34	7,2	22,6	281,1	0,3	№34
	Снежок сладкий	150	1,2	1,3	4,3	55	0	№76
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>218</b>	<b>11,54</b>	<b>8,5</b>	<b>26,9</b>	<b>336,1</b>	<b>0,3</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1298</b>	<b>35,93</b>	<b>33,32</b>	<b>166,82</b>	<b>1210,3</b>	<b>43,48</b>		

День 6								
Завтрак	Яицо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	№10
	Икра баклажанная (пром. производства)консервиров	45	2,3	7,46	5,67	83,70	5,1	№15
	Рис отварной	110	2,7	4,4	24,8	150	-	№11
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	3,4	0,4	22,1	105,7	-	№7
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	11,9	59,3	1	№66
<b>Итого за завтрак</b>	<b>370</b>	<b>15,9</b>	<b>18,86</b>	<b>64,77</b>	<b>461,7</b>	<b>6,1</b>		
Завтрак второй	Фрукты(яблоко)	170	0,68	0,68	16,66	80	17	№9
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>170</b>	<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>16,66</b>	<b>80</b>	<b>17</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметанной	150	1,28	4,4	6,63	71,28	6,22	№94
	Гуляш из свинины	50	4,5	5,7	1,86	123,6	0,6	№246
	Каша пшеничная рассыпчат.	110	6,33	5,65	31,1	204,9	0,04	№187
	Кукуруза консервированная	45	0,13	3,06	0,9	44,1	3,12	№131
	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	52,2	-	№8
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,7	-	№7
	Кисель витаминизир.	150	1,05	0	21,75	91,5	0	№65
<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>19</b>	<b>19,61</b>	<b>94,34</b>	<b>693,28</b>	<b>9,98</b>		
Полдник	Булочка домашняя	50	3,7	6,5	30,2	194,2	-	№49
	Мажитель	150	2,5	2,7	5,4	60	1,4	№76
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>6,2</b>	<b>9,2</b>	<b>35,6</b>	<b>254,2</b>	<b>1,4</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>41</b>	<b>48,35</b>	<b>211,37</b>	<b>1489,18</b>	<b>34,48</b>		

День 7								
Завтрак	Суп молочный с макарон.изд.	150	4,3	4	14,2	109,5	0,69	№55
	Бутерброт со слив. маслом	25/5	1	10	6	118,2	-	№5
	Чай с молоком	170	1,1	1	13,1	65,3	1	№70
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>6,4</b>	<b>15</b>	<b>33,3</b>	<b>293</b>	<b>1,69</b>	
Завтрак второй	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	№63
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
Обед	Суп карт. с бобовыми	150	1,38	2,55	9,07	64,8	5,2	№96
	Голубцы ленивые	50	4,2	4,1	2	62,5	6,2	№31
	Карт. пюре	110	2,3	4,8	12	101,2	3,7	№12
	горошек консервированный	45	1,35	2,06	4,06	46,05	11,55	№131
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	№8
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,4	22,1	105,7	-	№6
	Ком. Из св. яблок витаминизированный	150	0,33	0,015	16,3	67,8	0,3	№64
	<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>14,96</b>	<b>14,325</b>	<b>75,53</b>	<b>500,25</b>	<b>28,95</b>	
Полдник	Кондит.изделие Вафли	60	1,4	1,7	38,6	175	-	№40
	Снежок сладкий	150	1,2	1,3	4,3	55	0	№76
<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>2,6</b>	<b>3</b>	<b>42,9</b>	<b>230</b>	<b>0</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>24,71</b>	<b>32,475</b>	<b>166,88</b>	<b>1092,25</b>	<b>31,64</b>		



М.П.

День 8								
Завтрак	Каша из хлопьев овсяная "Геркулес" жидкая	150	4,6	6,1	18,7	148,5	1	№58
	Бутерброт со слив. маслом	25/5	1	10	6	118,2	-	№5
	Чай с сахаром	170	0,1	-	11,3	45	-	№74
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>5,7</b>	<b>16,1</b>	<b>36</b>	<b>311,7</b>	<b>1</b>	
Завтрак второй	Фрукты(апельсин)	170	1,23	0,45	15,2	70	16	№9
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>170</b>	<b>1,23</b>	<b>0,45</b>	<b>15,2</b>	<b>70</b>	<b>16</b>	
Обед	Суп карт. шахтерский	150	1,38	2,55	9,07	64,8	5,2	№96
	Котлета из свинины	50	8,9	8,7	7,1	143	-	№22
	Каша ячневая рассыпчатая	110	6,33	5,65	31,1	204,9	0,04	№186
	свежий помидор	45	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5	№81
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	№8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	3,4	0,4	22,1	105,7	-	№7
	Ком. из смеси сухоф. Витаминизированный	150	0,38	0	20,25	82,5	0,38	№62
<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>22,69</b>	<b>17,8</b>	<b>100,72</b>	<b>660,3</b>	<b>13,12</b>		
Полдник	Блинчики со сгущенным молоком	75/15	3,2	2,26	60	195,9	0,75	№54
	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№76
<b>Итого за Полдник</b>	<b>215</b>	<b>6,9</b>	<b>12,5</b>	<b>66</b>	<b>270,9</b>	<b>1,8</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1295</b>	<b>36,52</b>	<b>46,85</b>	<b>217,92</b>	<b>1312,9</b>	<b>31,92</b>		

День 9								
Завтрак	Запеканка овощная	150	3,4	5,8	14,6	124	10	№77
	Бутерброт с сыром	25/14	3,5	2,1	9,9	73,4	0,02	№4
	Какао с молоком	170	2,7	2,5	18,7	108	1	№69
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>359</b>	<b>9,6</b>	<b>10,4</b>	<b>43,2</b>	<b>305,4</b>	<b>11,02</b>	
Завтрак второй	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	№64
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,3	66,75	4,95	№88
	Птица в томатном соусе	50	6,7	3,7	30,32	70,88	2,77	№179
	Каша гречневая рассыпчат.	110	3,9	4,57	45,70	134,25	2,6	№88
	Свежий огурец	45	0,2	0,03	0,8	4,2	3	№16
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	№8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	3,4	0,4	22,1	105,7	-	№7
	Кисель витаминизирован.	150	1,05	0	21,75	91,5	0	№65
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>18,87</b>	<b>10,81</b>	<b>141,97</b>	<b>525,48</b>	<b>13,32</b>	
Полдник	Вареники ленивые со сметанной	100/30	10,1	7,3	16,8	150	0	№35
	Йогурт	100	7,5	4,8	12,75	130,5	0,9	№67
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>17,6</b>	<b>12,1</b>	<b>29,55</b>	<b>280,5</b>	<b>0,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1299</b>	<b>46,82</b>	<b>33,46</b>	<b>229,87</b>	<b>1180,38</b>	<b>28,24</b>	

День 10								
Завтрак	Каша манная молоч.жидкая	150	4	4,8	20,1	140	0,9	№59
	Бутерброд со слив.маслом	25/5	1	10	6	118,2	-	№5
	Кофейный напиток с молоком	170	2,4	2	11,9	59,3	1	№66
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>7,4</b>	<b>16,8</b>	<b>38</b>	<b>317,5</b>	<b>1,9</b>	
Завтрак второй	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№76
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	<b>1,05</b>	
Обед	Суп карт. с клецками	150	1,6	2,39	8,85	63,27	3,5	№89
	Рыба тушен. в томат. с овощ	50	6,09	3,62	3,4	71,24	3,53	№24
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12	101,2	3,7	№12
	кукуруза консервированная	45	0,13	3,06	0,9	44,1	3,12	№131
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	№8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	3,4	0,4	22,1	105,7	-	№7
	Ком. Из св. яблок витаминиз	150	0,33	0,015	16,3	67,8	0,3	№64
	<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>15,85</b>	<b>14,685</b>	<b>73,55</b>	<b>505,51</b>	<b>14,15</b>	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	17,44	18,5	27	348,9	0,6	№48
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,08	-	11,4	45,75	2,1	№74
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>17,52</b>	<b>18,5</b>	<b>38,4</b>	<b>394,65</b>	<b>2,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>45,12</b>	<b>65,2</b>	<b>155,95</b>	<b>1292,66</b>	<b>19,8</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>12902</b>	<b>429,33</b>	<b>233,96</b>	<b>2004,93</b>	<b>13195,1</b>	<b>285,9</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1290,2</b>							
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>								