

Приложение к приказу  
От 06.07.2023г № 53

Согласовано  
технолог  
г. Заволжье  
И.В. Шеронова



Утверждено  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 28»  
И.И. Бирюкова

# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

10-ти дневное цикличное меню для дошкольных образовательных учреждений, с 12 -ти ч. прибыванием

Прием м	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност	Вита мин	№ рецептур	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност	Вита мин	№ рецептур
Завтрак:																
1	Каша рисовая на сгущ.молоке	150/4	4,6	7,7	18,1	154	0,1	№8/1	Каша рисовая на сгущ.молоке	180/5	5,5	9,2	21,7	184,8	0,12	№8/1
2	Печенье	20	1,42	1,28	1,4	72,4	0	№790/2	Печенье	20	1,42	1,28	1,4	72,4	0	№790/2
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Завтрак 2:																
1	Напиток из сока	100	2,7	1	12,2	65,5	1,6	№626	Напиток из сока	100	2,7	1	12,2	65,5	1,6	№626
Обед:																
1	Свекла отварная	15	0,23	0,15	1,5	7,4	1,5	№31/4	Свекла отварная	15	0,23	0,15	1,5	7,4	1,5	№31/4
2	Щи из св. капусты с картофелем с мясом, со сметаной т/о	150/11/4	2,9	3,4	6,2	169	6,5	№587	Щи из св. капусты с картофелем с мясом, со сметаной т/о	200/12/5	3,9	4,5	8,3	292	11,6	№587
3	Зразы мясные с яйцом	60	7,6	2,5	5,3	74	0,18	№886/1	Зразы мясные с яйцом	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	№886/1
4	Мака отварные с маслом	100/5	3,4	6,1	22,8	163	0	№340	Мака отварные с маслом	120/8	4,3	7,3	27,4	195,6	0	№340
5	замороженной кнопкы	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№911	замороженной кнопкы	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№911
6	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:																
1	Ватрушка с джемом	80	9,5	5,2	30	204,8	3,2	№392/1	Ватрушка с джемом	80	9,5	5,2	30	204,8	3,2	№392/1
2	Огурец сол. порц.	40	0,3	-	0,7	5,2	2	218/2	Огурец сол. порц.	60	0,45	-	1,05	7,8	3	218/2
3	Картофель тушеный	100	2,6	7,6	16,6	148,8	0	№912	Картофель тушеный	120	3,2	9,5	20,8	186	0	№912
4	Чай без сахара	150	0	0	0	0,15	0	№679/1	Чай без сахара	180	0	0	0	0,18	0	№679/1
Рекомендации на ужин																
	Овощное блюдо	100							Овощное блюдо	120						
	продукт	150							продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			33,05	27,61	134	1067,95	20,78	0	0	965	37,7	32,3	151,4	1301,78	26,9	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур
День 2:																
Завтрак:																
1	Каша пшеничная жидкая с маслом	150/4	4,8	5,8	4,9	175	0,1	№55/2	Каша пшеничная жидкая с маслом	180/5	5,8	6,9	5,9	210	0,12	№55/2
2	Сыр (порциями)	9	3,8	2,7	0	32,3	0,06	№706/1	Сыр (порциями)	13	5,6	4	0	46,6	0,09	№706/1
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0	№206/1
4	Какао с молоком	150	3,2	3,8	24,4	142,5	1,2	№585/1	Какао с молоком	180	3,8	4,6	29,3	171	1,4	№585/1
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной черной смородины	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№913	Компот из замороженной черной смородины	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№913
Обед:																
1	Суп картофельный с крупой с рыбой	150/15	7,9	5,1	14,4	137	0	№888/1	Суп картофельный с крупой с рыбой	200/20	10,5	6,9	19,2	182,7	0	№888/1
2	Котлеты рубленые из птицы	60	7,3	10,4	5,9	147	0,2	№202/1	Котлеты рубленые из птицы	60	7,3	10,4	5,9	147	0,2	№202/1
3	Сложный гарнир (картофель запеченный с овощами, свекла отварная)	100/3	2	4,1	11,9	100,2	10,4	№889/4	Сложный гарнир (картофель запеченный с овощами, свекла отварная)	120/4	2,5	4,9	14,3	120,4	12,5	№889/4
4	Компот из изюма	150	0,45	0	23,5	93	2,7	№820	Компот из изюма	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№820
5	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:																
1	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	100/5	3	3,4	19,6	121	0	№345	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	120/8	3,6	1,1	23,5	145,2	0	№345
2	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,5	93	2,7	№764/2	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№764/2
родителям:																
	Яичное блюдо	100							Яичное блюдо	120						





Итого за день:	33,68	39,6	152	1233,35	24,7	0	0	1080	41,1	48,7	185,2	1393,58	29,5	рецептур ы
м	Б	Ж	У	Ценност ь	мин С	рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценност ь	мин С	рецептур ы
День 5:														
завтр ак:														
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	5,7	7,6	25,5	188,5	0,1	№1/1	180/5	6,8	9,1	30,5	226,2	0,12	№1/1
2	Бутерброд с маслом	2,63	4,02	13,6	101,5	0	№730	5/45	3,3	5,6	19,5	142	0	№730
2	Чай с сахаром	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Завтрак 2:														
	Компот из замороженной клюквы	0,3	0	15,7	62	5,8	№911	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№911
Обед:														
1	Морковь отварная	0,2	0,015	0,95	4,95	0,53	№763/1	15	0,2	0,02	0,95	4,95	0,53	№763/1
	Суп из овощей с курицей со сметаной	150/5/4	5,8	9,6	94,2	0,18	№815	200/6/5	7,7	4,8	12,8	125,6	0,24	№815
2	Жаркое по домашнему (из филе птицы)	16	9,8	20,8	251	0	№885	220	21	13	27	325	0	№885
3	Компот из сухофруктов	0,45	0	23,5	93	2,7	№764/2	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№764/2
4	Хлеб ржаной	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Подлик:														
1	Запеканка тв. со ст. Молоком	17,5	12,1	17,2	247	0,3	№613	120/12	21	14,6	20,6	296,4	0,4	№613
2	Компот из изюма	0,45	0	23,5	93	2,7	№820	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№820
<b>Рекомендации на ужин родителям:</b>														
	Овощное блюдо	100						120						
	продукт	150						180						



	Кисломолочный продукт	150								Кисломолочный продукт	180								
	Сок	150								Сок	180								
за день:			21,82	24,26	149	956,1	20,8	0		0	1405	25,5	27,3	178,6	1116,6	24,6			
Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин	№ рецептур	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин	№ рецептур			
День 7:																			
1	Каша ячневая жидкая с маслом	150/4	4,8	5,8	4,9	175	0,1	№894	Каша ячневая жидкая с маслом	180/5	5,8	6,9	5,9	210	0,12	№894			
2	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0	№206/1			
3	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2,7	21,5	114	0,3	№584/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	3,2	25,8	136,8	0,36	№584/1			
Завтрак 2:																			
	Компот из замороженной клюквы	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№911	Компот из замороженной клюквы	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№911			
Обед:																			
1	Свекла отварная	15	0,23	0,15	1,5	7,4	1,5	№31/4	Свекла отварная	15	0,23	0,15	1,5	7,4	1,5	№31/4			
2	Суп гороховый с курицей	150/5	6,2	3,7	12	106,8	0,6	№817	Суп гороховый с курицей	200/6	8,3	4,9	16	142,4	0,8	№817			
3	Гренки	12	12,2	1,7	72,8	349,9		№740	Гренки	12	12,2	1,7	72,8	349,9	0	№740			
4	Голубцы ленивые из филе птицы	150/30	1,8	15,8	7,3	217,5	0,8	№818	Голубцы ленивые из филе птицы	180/40	2,16	18,9	8,7	261	0,9	№818			
5	Кисель из концентрата	150	0,057	0	24,1	67	0,04	№750	Кисель из концентрата	180	0,07	0	28,9	80,4	0,04	№750			
6	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603			
Полдник:																			
1	Блины с повидло	100/15	5,1	4,8	39,3	224	0	№666	Блины с повидло	100/15	5,1	4,8	39,3	224	0	№666			
2	Чай без сахара	150	0	0	0	0,15	0	№679/1	Чай без сахара	180	0	0	0	0,18	0	№679/1			





Рекомендации на ужин		Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин	№ рецептур	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин	№ рецептур
	Овощное блюдо кисломолочный продукт	100							Овощное блюдо кисломолочный продукт	120						
	Сок	150							Сок	180						
	Сок	100							Сок	100						
Итого за			26,78	23,7	128	978,85	10,98	0	0	1330	39,4	37,2	176,8	1206,78	13,4	
Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин	№ рецептур	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин	№ рецептур
День 9: завтрак																
1	Каша "дружба" молочная с маслом	150/4	4,7	8	19,7	167,5	0,1	№546/2	Каша "дружба" молочная с маслом	180/5	5,6	9,6	23,6	301	0,12	№546/2
2	Бутерброд с маслом	5/30	2,63	4,02	13,6	101,5	0	№730	Бутерброд с маслом	5/45	3,3	5,6	19,5	142	0	№730
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной клубники	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№915	Компот из замороженной клубники	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№915
Обед:																
1	Суп картофельный с клецками с рыбой	150/5	7,9	5,2	14,4	137	0	№823	Суп картофельный с клецками с рыбой	200/6	10,5	6,9	19,2	282,7	0	№823
2	Капуста тушеная с филе птицы	150	13,8	13,6	11,8	228	3,4	№823	Капуста тушеная с филе птицы	180	16,6	16,3	14,2	373,6	4,1	№823
3	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
4	Компот из замороженной клюквы	150	0,45	0	23,5	93	8,7	№914	Компот из замороженной клюквы	180	0,54	0	28,2	111,6	10,4	№914
Полдник:																
1	Печенье	20	1,42	1,28	1,4	72,4	0	№790/2	Печенье	20	1,42	1,28	1,4	72,4	0	№790/2
2	Кнели куриные с рисом	100	22,8	13,3	6,7	238	0	№897/1	Кнели куриные с рисом	120	27,4	15,9	8,04	285,6	0	№897/1
3	Соус с овощами	40	1	3,8	3,8	56	0,08	№180	Соус с овощами	50	1,3	4,8	4,7	70	0,1	№180
4	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679

Рекомендации на ужин родителям:															
№	Рекомендации на ужин	Выход блюда	Ж	У	Эн. Ценност	Вита мин	№ рецептур	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност	Вита мин	№ рецептур
	Яичное блюдо	100						Яичное блюдо	120						
	Молочный продукт	150						Молочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100						Свежий фрукт	100						
1	Каша из смеси круп (гречнево - геркулесовая)молочная с маслом	150/4	57,25	49,58	143	1294,6	17,98	0	1450	69,9	60,9	174,7	1874,9	20,5	№898
2	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№206/1	40	3,1	1,3	20	104	0	№206/1
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Завтрак 2:															
	Компот из сухоф.	100	0,3	-	15,7	62	1,8	№797/1	100	0,3	0	15,7	62	1,8	№797/1
Обед:															
1	Свекольник с курицей со смет.	150/5/4	2,5	3,4	6,2	164,8	7,2	№821	200/6/5	3,3	4,5	8,3	286,4	9,6	№821
2	Суфле из рыбы	50/20	9,7	4,6	2,4	90	0,19	№533/3	50/20	9,7	4,6	2,4	90	0,19	№533/3
	Картофель, запечен.со смет.							Картофель, запечен. со смет.							
3	Компот из зам. черной смородины	100	2	4,1	11,9	100,2	3	№901	120	2,5	4,9	14,3	120,4	3,6	№901
4	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:															
1	Макаронные запеченные с яйцом, с маслом сливочным	100/4	4,3	6,4	28,6	192	0	№899	120/5	5,16	7,68	34,3	230	0	№899
2	Компот из изюма	150	0,45	0	23,5	93	2,7	№820	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№820