

Утверждено:
приказом по МБДОУ «Ровеньский детский
сад №3 комбинированного вида
Белгородской области»
№ 03 от 10.01.2022г

Примерное десятидневное меню

МБДОУ «Ровеньский детский сад №3
комбинированного вида Белгородской области»
на осенне-зимний период

День: 1

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: с 2 до 7 лет

№ ра ск ла дк и	Приём пищи	Наименование блюда	Вы хо д в г.	Цена блю д а	Пищевые вещества, г			Калор ии	В -1	С
					Б	Ж	У			
	Завтрак 8.15-8.50	Каша овсяная молочная	200	7-67	5,5	5,8	23,7	169,2	0,07	1,2
		Бутерброд с сливочным маслом	30/ 20/ 5/ 12	11-39	4,9	2,9	9	81,4	0,06	0
		Чай с лимоном	200	6-92	52,6	25,0	4,8	65,0	44,1	1,3
	II Завтрак 9.30-10.30	Сок (фрукты)	100	5-96	0,4	0,4	0,3	47,0	0,1	10,0
	Обед 11.20-13.00	Салат из соленых огурцов	60	2-56	7,6	6,1	0,95	67,3	0,38	0,95
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	200 /35	13-47	5,9	6,5	38,1	259,5	0,2	8,67
		Гуляш из мяса	80		11,3	18	4,7	227,5	0,15	0
		Каша гречневая с сливочным маслом	150	3-84	8,3	6,9	38,8	218,0	0,18	0
		Компот из сухофруктов	200	1-97	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0
		Хлеб пшенично- ржаной	50	3-56	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
	Полдник 15.15- 15.40	Яйцо вареное	100	5-70	2,6	0,1	0,2	11,4	0	0
		Винегрет овощной	60	1-63	1,0	2,1	0,9	9	0,03	5,1
		Кисель из с/фруктов	180	2-31	0,02	0	8,4	43,7	0	0
	Итого за день			96-79	109,5 2	74,7	259,4 5	1731,8	45,22	5,55

День: 2

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: с 2 до 7 лет

№ ра ск ла дк и	Приём пищи	Наименование блюда	Вы ход в г.	Цена блюда	Пищевые вещества, г			Калори и	В -1	С
					Б	Ж	У			
	Завтрак 8.15-8.50	Каша молочная пшеничная с сливочным маслом	200	7-73	10,8	13,3	52,3	370,4	0,3	0,8
		Бутерброд с повидлом и сливочным маслом	35/ 5/5	7-81	4,4	2,4	39,9	199,2	0,1	0
		Чай с сахаром	200	0-92	27,7	0	0	13,0	51,9	0
	II Завтрак 9.30-10.30	Сок (фрукты)	100	5-96	0,4	0,4	0,3	47,0	0,1	10,0
	Обед 11.20-13.00	Икра морковная	60	3-78	1,3	5,2	9,5	90,0	0,03	26,0
		Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	11-75	3,4	1,7	21,9	141,2	0,1	28,0
		Плов из курицы с сливочным маслом	170	22-95	22,9	23,7	28,2	414,4	0,2	7,0
		Компот из с/фруктов	200	1-97	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0
		Хлеб пшенично-ржаной	50	3-56	3,8	0,4	24,6	117-5	0,1	0
	Полдник 15.15- 15.40	Ленивые вареники с сливочным маслом	140	27-78	4,3	12,4	21,0	211,8	0	0
		Молоко кипяченое	200	9-20	5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	2,6
	Итого за день			105-81	83,4	64,6	239,0	1843,5	52,95	74,4

День: 3

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: с 2 до 7 лет

№ ра ск ла дк и	Приём пищи	Наименование блюда	Выход в г.	Цена блюда	Пищевые вещества, г			Калории	В -1	С
					Б	Ж	У			
	Завтрак 8.15-8.50	Суп рисовый молочный с сливочным маслом	200	6-97	32,8	30,1	32,9	227,9	0,3	1,3
		Какао на молоке	200	9-20	5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	2,6
		Бутерброд с сливочным маслом	35/ 5/5	7-81	4,4	2,4	39,9	199,2	0,1	0
	II Завтрак 9.30-10.30	Сок (фрукты)	100	11-00	0,4	0,4	0,3	18,2	0,3	0,8
	Обед 11.20-13.00	Салат из соленых огурцов с луком	60	1-63	1,0	2,1	0,9	9,0	0,03	5,1
		Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3-51	3,1	2,4	18,0	133,5	0,1	31,4
		Жаркое домашнему из говядины с сливочным маслом	180		16,9	17,5	14,8	309,0	0,1	21,2
		Компот из с/фруктов	180	1-97	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0
		Хлеб пшенично-ржаной	70	3-56	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
	Полдник 15.15-15.40	Творожная запеканка	60	1-96	1,3	6,2	0,8	70,1	0,31	20,2
		Кофейный напиток	200	5-08	6,5	6,4	43,2	256,0	0,3	50,7
		Пряник	32	2-40	3,8	4,9	37,2	206,5	0	0
	Итого за день			100-16	122,9	85,2	222,5	1792,9	53,37	156,2

День: 4

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: с 2 до 7 лет

№ ра ск ла дк и	Приём пищи	Наименование блюда	Выход в г.	Цена блюда	Пищевые вещества, г			Калории	В -1	С
					Б	Ж	У			
	Завтрак 8.15-8.50	Каша ячневая молочная с сливочным маслом	200	7-47	0,8	13,3	52,3	370,4	0,3	0,8
		Кофейный напиток на молоке	180	6-92	5,36	25,0	4,8	65,0	44,1	1,3
		Бутерброд с сливочным маслом и сыром	35/ 5/ 10	11-39	14,9	2,9	9,0	81,4	0,06	0
	II Завтрак 9.30-10.30	Сок (фрукты)	100	5-96	0,4	0,4	8,3	47,0	0,1	10,0
	Обед 11.20-13.00	Салат из свеклы	60	1-29	2,8	0,7	18,2	115,7	0,3	0
		Суп картофельный на мясном бульоне с клецками	200	2-82	11,7	10,5	25,5	243,0	0,1	8,9
		Голубцы ленивые с сливочным маслом	180	34-23	18,4	17,6	19,6	31,9	0,1	18,8
		Кисель из с/фруктов	180	2-31	0,02	0	8,4	43,7	0	0
		Хлеб пшенично-ржаной	50	3-56	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
	Полдник 15.15-15.40	Рыба тушеная с овощами и гарниром	1/1 50/ 50/ 150	20-11	47,8	43,9	3,5	316,6	0	1,3
		Икра кабачковая	60	11-76	0,6	4,2	4,2	58,2	0	0
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1-42	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
		Чай с лимоном	180	3-55	0,2	-	25,7	105,0	0,01	13,0
	Итого за день			112-79	110,9	119,5	231,0	1725,0	48,27	60,4

День: 5

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: с 2 до 7 лет

№ ра ск ла дк и	Приём пищи	Наименование блюда	Вы хо д в г.	Цена блю д а	Пищевые вещества, г			Калор ии	В -1	С
					Б	Ж	У			
	Завтрак 8.15-8.50	Суп молочный с гречневой крупой	200	7-57	32,8	30,1	32,0	227,0	0,1	1,3
		Какао на молоке	180	0-92	27,7	0	0	13,0	51,9	0
		Бутерброд с сливочным маслом и сыром	35/ 5/1 0	11-39	4,9	2,9	9,0	81,4	0,06	0
	II Завтрак 9.30-10.30	Сок (фрукты)	160	9-60	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,0
	Обед 11.20-13.00	Салат витаминный	60	3-49	1,0	5,6	0,6	11,7	0,04	19,1
		Борщ на мясном бульоне со сметаной	200 /5	3-51	1,63	2,08	2,5	88,0	0,01	0,13
		Котлета рыбная любительская	80	9-78	4,43	0,18	1,89	27,0	0,024	0,61
		Картофельное пюре с сливочным маслом	150	5-08	6,5	6,4	43,2	256,0	0,3	50,7
		Компот из с/фруктов	180	1-97	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0
		Хлеб пшенично- ржаной	50	3-56	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
	Полдник 15.15- 15.40	Яйцо	50	5-70	1,3	1,2	0,1	5,7	0	0
		Сдоба обыкновенная	80	4-43	38,7	39,6	74,0	519,6	0,1	1,3
		Кефир	180	17-60	5,11	4,5	7,2	90,0	0,08	1,05
	Итого за день			84-48	153,5 7	116,9 6	241,3 9	1657,2	44,94	77,49

День: 6

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: с 2 до 7 лет

№ рас кла дк и	Приём пищи	Наименование блюда	Вы хо д в г.	Цена блю д а	Пищевые вещества, г			Калор ии	В -1	С
					Б	Ж	У			
	Завтрак 8.15-8.50	Суп молочный рисовый с сливочным маслом	200	6-98	32,8	30,1	32,9	227,8	0,1	1,3
		Чай с лимоном	200	6-50	0,5	0,3	0,2	5,8	0	0
		Бутерброд с сливочным маслом	35/ 5/	11-39	14,9	2,9	9,0	81,4	0,06	0
		Печенье	32	2-42	3,8	4,9	37,2	206,5	0	0
	II Завтрак 9.30-10.30	Сок (фрукты)	160	9-60	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,0
	Обед 11.20-13.00	Помидор (огурец) соленый	60	1-96	1,0	5,64	0,61	11,7	0,04	19,1
		Суп с мясными фрикадельками	200 /35	13-47	5,9	6,5	38,1	259,5	0,2	0,1
		Котлета мясная рубленая	80	25-00	8,64	5,79	5,71	110,0	0,045	0
		Рагу овощное с сливочным маслом	150	8-42	25,7	26,4	37,9	291,9	0,3	19,6
		Компот из с/фруктов	200	3-55	0,2	0	25,7	105,0	0,01	0,13
		Хлеб пшенично- ржаной	50	3-56	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
	Полдник 15.15-15.40	Макароны отварные с сливочным маслом	190 /2	2-72	5,42	4,64	30,86	187,7	0,06	0
		Капуста тушеная	60	2-18	20,65	32,4	94,3	171,0	0,27	11,9
		Молоко кипяченое	200	9-20	5,8	5,0	9,6	108	0,1	2,6
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1-42	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
	Итого за день			119-37	155,3 1	120,4 7	371,5 8	1949,3	53,2	54,13

День: 7

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: с 2 до 7 лет

№ раск кла дк и	Приём пищи	Наименование блюда	Вы хо д в г.	Цена блю д а	Пищевые вещества, г			Калор ии	В -1	С
					Б	Ж	У			
	Завтрак 8.15-8.50	Омлет натуральный	85	9-89	7,5	13,46	1,51	157,0	0,047	0,15
		Икра кабачковая	60	1-96	0,5	0,1	2,3	12,1	0	6,3
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1-42	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
		Бутерброд с сливочным маслом	35/ 5	7-14	14,9	2,9	9,0	81,4	0,06	0
		Кофейный напиток на молоке	200	6-92	53,6	25,0	4,8	65,0	44,1	1,3
	II Завтрак 9.30-10.30	Сок (фрукты)	100	5-96	0,4	0,4	8,3	47,0	0,1	10,0
	Обед 11.20-13.00	Салат из свеклы	60	1-29	1,0	2,1	0,9	9,0	0,03	5,1
		Суп с рыбными консервами	200	13-73	9,6	4,2	19,4	179,0	0,1	21,2
		Запеканка картофельная с тертой печенью и сливочным маслом	150		17,3	8,1	24,1	240	0,3	22,8
		Компот из с/фруктов	180	0-92	27,7	0	0	13,0	51,9	0
		Хлеб пшенично- ржаной	70	3-56	3,8	0,4	24,6	117,5	0,01	0
	Полдник 15.15-15.40	Сырники с повидлом	100 /17	26-11	19,1	14,5	11,7	257,14	0	0,5
		Кефир	180	17-60	5,11	4,5	7,2	90,0	0,08	1,05
	Итого за день			111-50	163,9 1	85,46	129,1 1	1454,64	96,63	66,8

День: 8

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: с 2 до 7 лет

№ рас кла дк и	Приём пищи	Наименование блюда	Вы хо д в г.	Цена блю д а	Пищевые вещества, г			Калор ии	В -1	С
					Б	Ж	У			
	Завтрак 8.15-8.50	Каша овсяная на молоке с сливочным маслом	200	7-67	5,5	5,8	23,7	169,2	0,07	1,2
		Какао на молоке	200	6-50	0,5	0,3	0,2	5,8	0	0
		Бутерброд с сливочным маслом	35/ 5	7-14	14,9	2,9	9,0	8,4	0,06	0
	II Завтрак 9.30-10.30	Сок (фрукты)	100	11-00	0,4	0,4	8,3	47,0	0,1	10
	Обед 11.20-13.00	Салат из соленых огурцов с луком	60	2-56	7,6	6,1	0,95	67,3	0,38	0,95
		Суп картофельный на мясном бульоне с пшеном	200	1-92	5,9	6,5	38,1	259,75	0,2	21,2
		Плов с курицей и сливочным маслом	170	22-95	22,9	23,7	28,2	414,4	0,2	7,0
		Компот из с/фруктов	180	1-97	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0
		Хлеб пшенично- ржаной	70	3-56	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
	Полдник 15.15-15.40	Пудинг из творога со сметанным соусом	100	23-24	7,57	5,38	12,17	127,0	0,032	0,1
		Молоко кипяченое	180	9-20	5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	2,6
		Печенье	32	2-42	3,8	4,9	37,2	206,5	0	0
	Итого за день			97-71	75,47	56,58	176,5 2	1455,35	12,62	43,05

День: 9

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: с 2 до 7 лет

№ раск кла дк и	Приём пищи	Наименование блюда	Вы хо д в г.	Цена блю д а	Пищевые вещества, г			Калор ии	В -1	С
					Б	Ж	У			
	Завтрак 8.15-8.50	Каша манная молочная с сливочным маслом	200	7-61	8,9	12,0	40,2	304,6	0,12	1,94
		Кофейный напиток на молоке	180	5-93	53,6	25,0	4,8	65,0	44,1	1,3
		Бутерброд с сливочным маслом и повидлом	35/ 5/5	7-81	14,9	2,9	9,0	81,4	0,06	0
	II Завтрак 9.30-10.30	Сок (фрукты)	100	5-96	0,4	0,4	8,3	47,0	0,1	10,0
	Обед 11.20-13.00	Салат из свеклы	60	3-78	1,2	5,2	9,5	90,0	0,03	26,0
		Рассольник на мясном бульоне Ленинградский	200	6-95	3,4	1,7	21,9	141,2	0,1	28,0
		Котлета рубленая мясная	80	16-98	16,9	18,2	4,5	248,3	0	2,6
		Каша гречневая с сливочным маслом	150 /3	3-84	8,5	6,9	38,8	218,0	0,18	0
		Компот из с/фруктов	200	1-97	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0
		Хлеб пшенично- ржаной	70	3-56	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
	Полдник 15.15-15.40	Яйцо	50	5-70	1,3	1,2	0,1	5,7	0	0
		Сдоба обыкновенная	80	4-43	3,4	7,0	26,,1	181,0	0,06	0
		Какао на молоке	200	9-20	5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	2,6
	Итого за день			93-32	1421, 5	84,8	229,0	1733,0	45,17	72,44

День: 10

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: с 2 до 7 лет

№ рас кла дк и	Приём пищи	Наименование блюда	Вы хо д в г.	Цена блю д а	Пищевые вещества, г			Калор ии	В -1	С
					Б	Ж	У			
	Завтрак 8.15-8.50	Макароны запеченные с тертым сыром	200	5-72	8,3	8,6	28,2	224,7	0,1	0,1
		Бутерброд с повидлом и сливочным маслом	35/ 5/5	7-81	4,4	2,4	39,9	370,4	0,3	0,8
		Молоко кипяченое	180	9-20	5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	2,6
	II Завтрак 9.30-10.30	Сок (фрукты)	160	9-60	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,0
	Обед 11.20-13.00	Салат из соленых огурцов с луком	60	3-49	7,0	6,1	0,95	67,3	0,38	0,95
		Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	9-34	1,63	2,08	2,5	88,0	0,01	0,013
		Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80	25-00	8,64	5,79	5,71	110,0	0,045	0
		Картофельное пюре с сливочным маслом	150	8-42	25,7	26,4	37,9	291,9	0,3	19,6
		Компот из с/фруктов	180	1-97	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0
		Хлеб пшенично- ржаной	50	3-56	3,8	0,4	24,6	117,8	0,1	0
	Полдник 15.15-15.40	Пряник	32	2-40	3,8	4,9	37,2	206,5	0	0
		Омлет натуральный	85	9-89	7,5	13,46	1,51	157,0	0,047	0,015
		Винегрет овощной								
		Чай с лимоном	180	3-55	0,2	-	25,7	105,0	0,01	13,0
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1-42	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0	
	Итого за день			101-37	88,67	84,13	295,0 8	2302,0	1,822	39,88
	Всего за 10 дней:			1023- 30	1171, 13	883,4 6	2514, 46	18079,29	438,39 4	631,3 98