

Утверждаю:

И.о. заведующего
МКДОУ «Высоковский детский сад»
Лобзова К.С.
Приказ № 3
от «21» 01 2022 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
«Высоковский детский сад»

3-7 лет

Составлено на основании:
Сборник рецептов на продукцию для детей
В дошкольных образовательных организациях
Могильный М.П. и Тутелян В.А., 2016 года

Цикличное 10 дневное меню зимний период для возраста от 3 х до 7ми лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe

1 день

Завтрак

2016	220	макароны отварные с сыром	200	12,39	13,35	30,28	290,67	0,07	0,19	96,00	0,09	139,47	33,20	146,67	1,52
2016	227	яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,18	22,00	4,80	76,80	1,00
2016	1	бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,03	9,30	9,90	29,10	0,62
2016	414	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	0,13	1,18	18,00	0,10	113,16	12,60	81,00	0,12
			460												

Второй завтрак

2016	386	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20
			100												

Обед

2016	32	салат из свеклы с Российским сыром	60	2,82	3,05	4,28	79,68	0,01	4,92	23,40	0,05	97,18	13,84	65,96	0,77
2016	87	суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	0,00	0,06	30,46	28,24	69,74	1,62
2016	261	рыба тушеная с овощами	80	7,92	4,56	2,05	81,33	0,07	1,51	4,00	0,05	24,80	25,33	132,53	0,53
2016	339	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	25,50	0,11	36,98	27,75	86,60	1,01
2016	394	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,00	0,36	0,00	0,00	28,64	5,40	13,86	1,12
2016	к/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	9,40	31,60	0,78
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			720												

Полдник

2016	к/к	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	413	Чай с молоком	180	3,18	2,80	13,57	92,40	0,05	1,43	21,60	0,05	134,40	16,20	99,12	0,34
			220												
		Итого за день		51,58	52,99	197,26	1 489,93	0,84	42,39	328,50	0,77	666,28	205,57	870,07	12,23

2 день

Завтрак

2016	199	Каша молочная геркулес	200	3,68	6,46	18,44	147,10	0,12	0,00	25,81	0,05	17,81	38,06	98,84	1,06
2016	7	сыр российский	13	3,02	3,84	0,00	46,80	0,00	0,09	33,80	0,04	114,40	4,55	71,50	0,13
2016	к/к	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,02	9,20	13,20	34,80	0,80
2016	416	Какао со сгущенным молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,80	0,05	1,44	21,60	0,17	137,64	20,04	115,08	0,49
			433												

Второй завтрак

2016	386	Груши свежие	100	0,30	0,30	10,30	46,00	0,03	5,00	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,30
			100												

Обед

2016	41	салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	5,17	24,24	0,03	3,75	0,00	0,03	14,57	18,45	26,40	0,65
2016	82	рассольник ленинградский с перловкой	200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	6,03	0,00	0,05	21,16	20,72	57,56	0,78
2016	299	биточек из говядины	80	12,43	9,43	12,85	185,33	0,08	0,12	24,00	0,13	34,80	25,73	132,93	1,20
2016	372	Соус сметанный	30	0,57	1,76	2,39	27,69	0,01	0,70	10,35	0,01	10,10	3,60	11,39	0,16
2016	330	каша рассыпчатая рисовая	150	3,60	4,33	37,53	203,55	0,03	0,00	21,00	0,02	5,31	25,46	77,91	0,52
2016	390	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,01	1,55	0,00	0,01	13,03	3,24	3,96	0,85
2016	к/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	9,40	31,60	0,78
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			750												

Полдник

2016	432	Оладьи с повидлом	130	9,12	8,12	55,50	332,00	0,18	0,48	22,00	0,16	102,20	39,40	142,60	1,70
2016	419	Молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,10	102,00	0,07	2,46	38,40	0,29	227,52	26,52	170,64	0,19
			310												
		Итого за день		51,31	47,67	242,09	1 605,25	0,83	21,61	196,96	1,05	740,64	270,27	1 017,31	12,20

3 день**Завтрак**

2016	199	Каша молочная пшеничная	200	4,02	3,93	24,69	150,24	0,10	0,00	19,51	0,04	16,39	21,76	101,56	1,72
2016	1	бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,03	9,30	9,90	29,10	0,62
2016	413	Чай с молоком	180	3,18	2,80	13,57	92,40	0,05	1,43	21,60	0,05	134,40	16,20	99,12	0,34
			420												

Второй завтрак

2016	386	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60
			100												

Обед

2016	10	салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,00	0,03	12,87	12,48	35,97	0,41
2016	86	суп картофельный с овсяной крупой	200	2,21	2,61	13,12	85,00	0,11	6,60	0,00	0,05	22,80	27,28	71,96	0,98
2016	315	голубцы ленивые с мясом и рисом	200	16,88	10,63	25,03	263,33	0,10	25,05	20,00	0,17	71,83	54,17	209,17	1,88
2016	418	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76,80	0,02	3,60	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52
2016	к/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	9,40	31,60	0,78
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			630												

Полдник

2016	450	Булочка Ванильная	50	12,68	4,06	27,24	161,00	0,07	0,00	7,00	0,04	11,20	14,20	38,30	0,70
2016	411	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,60	0,00	0,02	0,00	0,00	9,60	1,08	1,92	0,23
			230												
		Итого за день		49,35	35,75	190,76	1 248,84	0,68	53,30	108,11	0,51	322,89	225,56	685,40	11,37

4 день**Завтрак**

2016	245	сырники из творога	150	27,90	18,99	16,14	348,00	0,09	0,39	87,00	0,42	233,40	38,40	340,50	1,11
2016	369	соус молочный (сладкий)	40	0,78	1,81	5,30	40,60	0,01	0,13	10,08	0,03	25,08	3,52	19,58	0,07
2016	227	яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,18	22,00	4,80	76,80	1,00

2016	к/к	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,02	9,20	13,20	34,80	0,80
	411	Чай без сахара	180	0,17	0,01	11,54	46,80	0,00	0,02	0,00	0,00	4,32	1,44	4,56	0,31
			450												

Второй завтрак

2016	389	Апельсин Свежий	100	0,79	0,18	19,56	82,50	0,04	52,50	0,00	0,03	30,13	11,38	20,13	0,30
			100												

Обед

2016		салат из свеклы с яблоком	60	0,94	3,11	11,80	72,90	0,01	5,18	0,00	0,03	25,33	19,82	28,54	0,96
2016	73	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	0,00	0,04	34,66	17,80	38,10	0,64
2016	271	Котлеты, биточки рыбные	80	10,69	3,76	7,99	108,00	0,07	0,35	21,33	0,08	42,13	24,13	147,20	0,60
2016	375	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	27,69	0,01	0,70	10,35	0,01	10,10	3,60	11,39	0,16
2016	339	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	25,50	0,11	36,98	27,75	86,60	1,01
2016	394	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,00	0,36	0,00	0,00	28,64	5,40	13,86	1,12
2016	к/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	9,40	31,60	0,78
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			750												

Полдник

2016	449	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131,00	0,07	0,00	13,00	0,04	11,00	14,50	37,00	0,69
2016	420	Йогурт	180	5,22	4,50	7,56	91,20	0,04	0,54	36,00	0,24	223,20	25,20	165,60	0,18
			230												
		Итого за день		67,72	50,74	198,82	1 517,74	0,69	93,10	303,26	1,25	750,07	230,24	1 082,34	10,33

5 день

Завтрак

2016	229	омлет натуральный с маслом	150	13,22	25,48	2,54	293,08	0,09	0,23	346,15	0,55	107,08	18,00	242,54	2,72
2016	10	салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,00	0,03	12,87	12,48	35,97	0,41
2016	к/к	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,02	9,20	13,20	34,80	0,80
2016	415	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	0,13	1,18	18,00	0,10	194,30	12,60	81,00	0,12
			430												

Второй завтрак

2016	418	Сок виноградный	150	0,45	0,30	24,45	102,00	0,03	3,00	0,00	0,02	30,00	13,50	18,00	0,60
------	-----	-----------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

150

Обед

2016	21	салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,02	22,42	9,10	16,57	0,31
2016	83	суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81,00	0,11	9,60	0,00	0,06	20,68	24,90	61,44	0,94
2016	261	рыба тушеная с овощами	80	7,92	4,56	2,05	81,33	0,07	1,51	4,00	0,05	24,80	25,33	132,53	0,53
2016	335	макаронные изделия отварные (гарнир)	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	0,03	4,86	21,12	37,17	1,11
2016	390	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,01	1,55	0,00	0,01	13,03	3,24	3,96	0,85
2016	к/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	9,40	31,60	0,78
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			720												

Полдник

2016	к/к	Вафли	40	2,92	3,82	19,54	124,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	396	Кисель ягодный (концентрат)	180	0,08	0,04	23,53	94,68	0,00	1,65	0,00	0,00	9,68	2,16	5,76	0,14
			220												
		Итого за день		44,42	50,61	195,76	1 418,28	0,72	44,78	389,15	0,93	462,82	174,93	727,44	9,90

6 день

Завтрак

2016	100	суп молочный вермишелевый	200	5,75	5,21	18,24	145,20	0,09	0,91	30,60	0,20	288,05	233,54	161,62	0,81
2016	227	яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,18	22,00	4,80	76,80	1,00
2016	к/к	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,02	9,20	13,20	34,80	0,80
2016	416	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,80	0,05	1,44	21,60	0,17	137,64	20,04	115,08	0,49
			460												

Второй завтрак

2016	386	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20
			100												

Обед

2016	12	салат из кукурузы	60	17,30	37,08	48,85	595,80	0,61	55,80	0,00	0,28	111,96	117,78	346,68	3,94
------	----	-------------------	----	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	------

2016	419	Молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,10	102,00	0,07	2,46	38,40	0,29	227,52	26,52	170,64	0,19
			220												
		Итого за день		47,72	39,73	181,83	1 270,16	0,56	23,89	144,63	0,79	565,24	218,26	777,56	50,77

8 день

Завтрак

2016	199	Каша молочная гречневая	200	8,77	7,24	50,39	301,94	0,00	0,00	25,81	0,03	22,97	62,97	178,84	2,12
2016	7	сыр российский	13	3,02	3,84	0,00	46,80	0,00	0,09	33,80	0,04	114,40	4,55	71,50	0,13
2016	к/к	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,02	9,20	13,20	34,80	0,80
2016	414	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	0,13	1,18	18,00	0,10	113,16	12,60	81,00	0,12
			433												

Второй завтрак

2016	386	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60
			100												

Обед

2016	10	салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,00	0,03	12,87	12,48	35,97	0,41
2016	73	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	0,00	0,04	34,66	17,80	38,10	0,64
2016	321	Плов из курицы	200	3,00	18,48	33,45	380,00	0,25	0,51	60,00	0,10	37,75	42,75	195,13	1,83
2016	390	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,01	1,55	0,00	0,01	13,03	3,24	3,96	0,85
2016	к/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	9,40	31,60	0,78
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			690												

Полдник

2016	492	коржики молочные	50	3,26	5,62	31,79	190,67	0,05	0,03	5,33	0,03	12,80	11,87	32,33	0,57
2016	420	Йогурт	180	5,22	4,50	7,56	91,20	0,04	0,54	36,00	0,24	223,20	25,20	38,00	0,18
			230												

		Итого за день		37,75	50,67	229,46	1 594,70	0,78	35,27	178,94	0,71	615,94	267,95	795,33	9,61
--	--	----------------------	--	--------------	--------------	---------------	-----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

9 день

2016	251	запеканка творожная с манной крупой	150	26,31	18,09	25,74	372,00	0,09	0,36	111,00	0,39	221,10	33,30	315,60	1,05
2016	к/к	Сгущенное молоко	40	2,88	3,40	22,20	131,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	1	бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,03	9,30	9,90	29,10	0,62
	411	Чай без сахара	180	0,17	0,01	11,54	46,80	0,00	0,02	0,00	0,00	4,32	1,44	4,56	0,31
			410												

Второй завтрак

2016	389	Мандарин свежий	100	0,70	0,18	19,04	80,00	0,05	33,25	0,00	0,03	31,00	9,63	14,88	0,13
			100												

Обед

2016	21	салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,02	22,42	9,10	16,57	0,31
2016	88	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	0,00	0,05	19,68	21,60	53,32	0,87
2016	264	рыба запеченная с картофелем	200	6,25	1,57	19,90	250,00	0,17	5,67	60,00	0,20	116,33	52,00	23,50	1,43
2016	418	Сок яблочный в ассортименте	180	0,90	0,00	18,18	76,80	0,02	3,60	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52
2016	к/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	9,40	31,60	0,78
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			690												

Полдник

2016	450	Булочка Ванильная	50	12,68	4,06	27,24	161,00	0,07	0,00	7,00	0,04	11,20	14,20	38,30	0,70
2016	413	Чай с молоком	180	3,18	2,80	13,57	92,40	0,05	1,43	21,60	0,05	134,40	16,20	99,12	0,34
			230												
		Итого за день		33,01	43,51	212,33	1 587,74	0,69	70,40	239,60	0,86	596,26	193,86	665,24	9,65

10 день

Завтрак

2016	229	омлет натуральный с маслом	150	13,22	25,48	2,54	293,08	0,09	0,23	346,15	0,55	107,08	18,00	242,54	2,72
2016	10	салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,00	0,03	12,87	12,48	35,97	0,41

2016	к/к	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,02	9,20	13,20	34,80	0,80
2016	411	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,60	0,00	0,02	0,00	0,00	9,60	1,08	1,92	0,23
			430												

Второй завтрак

2016	418	Сок виноградный	150	0,45	0,30	24,45	102,00	0,03	3,00	0,00	0,02	30,00	13,50	18,00	0,60
			150												

Обед

2016	12	салат из кукурузы	60	17,30	37,08	48,85	595,80	0,61	55,80	0,00	0,28	111,96	117,78	346,68	3,94
2016	64	борщ с картофелем	200	1,63	4,04	3,39	26,34	0,06	7,03	0,00	0,04	29,30	23,96	51,54	1,07
2016	293	гуляш из отварной говядины	80	10,28	8,27	2,64	126,00	0,03	0,40	10,67	0,01	19,47	18,13	82,80	0,77
2016	143	капуста тушеная	150	2,97	5,57	14,24	118,50	0,05	24,56	0,00	0,06	83,70	29,55	60,60	1,13
2016	394	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,00	0,36	0,00	0,00	28,64	5,40	13,86	1,12
2016	к/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	9,40	31,60	0,78
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			720												

Полдник

2016	к/к	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	396	Кисель ягодный(концентрат)	180	0,08	0,04	23,53	94,68	0,00	1,65	0,00	0,00	9,68	2,16	5,76	0,14
			220												
		Итого за день		58,02	89,57	227,20	1 907,96	1,08	99,65	356,82	1,06	465,40	274,54	952,17	14,31
		Итого за 10 дней		507,20	535,01	2 093,72	15 436,39	8,20	577,33	464,6	9,34	113,09	588,62	812,33	157,07
		Суточная норма		54,00	60,00	261,00	1 800,00	0,90	50,00	500,00	1,00	900,00	300,00	800,00	10,00
		Итого в среднем за 1 день по меню		50,72	53,50	209,37	1 543,64	0,82	57,73	246,46	0,93	611,31	258,86	881,23	15,71