|  |
| --- |
| Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Староурюпский детский сад «Солнышко»  УТВЕРЖДАЮ: заведующий ДОУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. АндрееваПриказ № 32 от 11.01. 2022 г**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ****( ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ)** |

**День:\_понедельник \_ Неделя\_\_\_\_1\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_\_ОТ 3 ДО 7\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность блюда** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | 11 | Омлет натуральный.  | 100 | 9.7 | 15.03 | 2.53 | 169.23 |
|  | 57 | Какао – напиток с молоком.  | 180 | 3.12 | 3.53 | 23.36 | 153.92 |
|  | 49 | Хлеб ржаной с маслом | 20\8 | 1.35 | 12.05 | 8.22 | 152.0 |
| **2 завтрак** | 92\67 | Сок, печенье | 150\20 | 0.5\1.5 | -\2.36 | 14\14.88 | 56\87.2 |
|  |  | **всего** | **487** |  |  |  |  |
| **обед** | 9 | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами  | 200 | 4.98 | 6.57 | 14.71 | 136.78 |
|  | 35 | Картофель отварной .  | 130 | 4.17 | 6.10 | 19.65 | 189.76 |
|  | 48 | Котлеты, припущенные из кур. | 60 | 10.12 | 10.97 | 4.11 | 155.18 |
|  | 29 | Соус томатный | 30 | 0.16 | 1.10 | 1.57 | 16.85 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.50 | - | 25.10 | 102.41 |
|  | 64 | Хлеб пшеничный. | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 116 |
|  |  | **всего** | **650** |  |  |  |  |
| **полдник** | 52 | Пироги печёные из сдобного теста с повидлом.  | 80 | 6.18 | 5.18 | 38.5 | 225.74 |
|  | 91 | Йогурт питьевой | 180 | 3.6 | 2.75 | 5.5 | 86.40 |
|  |  | **всего** | **300** |  |  |  |  |
|  |  | **Итого за день** |  |  |  |  | **1606.74** |

**День:\_вторник\_\_\_\_Неделя\_\_\_\_\_1\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность блюда** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | 68 | Каша кукурузная молочная жидкая.  | 200 | 6.97 | 7.6 | 33.27 | 230.04 |
|  | 56 | Кофейный напиток с молоком .  | 180 | 2.51 | 2.87 | 17.74 | 69.54 |
|  | 70 | Хлеб пшеничный с маслом повидлом | 20/5/10 | 1.0 | 2.45 | 19.19 | 54.85 |
| **2 завтрак** | 92\67 | Сок, печенье | 180\20 | 0.5\1.5 | -\2.36 | 14\14.88 | 56\87.2 |
|  |  | **ВСЕГО** | **565** |  |  |  |  |
| **обед** | 69 | Суп с овощами. | 200 | 1.54 | 4.69 | 10.07 | 92.19 |
|  | 20 | Макароны отварные с маслом. | 130 | 4.78 | 4.58 | 30.62 | 182.95 |
|  | 29 | Соус томатный | 20 | 0.14 | 0.98 | 1.39 | 14.97 |
|  | 43 | Сарделька отварная.  | 50 | 3.34 | 8.09 | 0.79 | 89.86 |
|  | 64 | Хлеб пшеничный  | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 116 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.5 | - | 25.10 | 102.41 |
|  |  | **ВСЕГО** | **620** |  |  |  |  |
| **полдник** | 81 | Ватрушка с творогом | 60 | 28.61 | 8.33 | 97.47 | 549.08 |
|  | 57 | Какао напиток с молоком.  | 180 | 3.12 | 3.53 | 23.36 | 138.53 |
|  |  | **ВСЕГО** | **240** |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | 1783.62 |

**День:\_\_среда\_\_\_\_Неделя\_\_\_\_1\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность блюда** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | 19 | Каша из пшена и риса «Дружба».  | 200 | 6.39 | 8.13 | 34.23 | 235.23 |
|  | 56 | Чай с молоком | 180 | 2.17 | 1.94 | 16.96 | 89.7 |
|  | 50 | Хлеб ржаной с маслом | 28 | 1.35 | 12.05 | 8.22 | 126.66 |
| **2 завтрак** | **88** | яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 |
|  | **35** | **ВСЕГО** | **508** |  |  |  |  |
| **обед** | 44 | Суп картофельный с бобовыми  | 200 | 1.87 | 3.11 | 10.91 | 79.03 |
|  | 60 | Картофель отварной  | 130 | 4.17 | 6.10 | 19.65 | 189.76 |
|  | 51 | Тефтели «Ёжики».  | 70 | 7.93 | 11.73 | 8.18 | 169.99 |
|  | 61 | Кисель из концентрата ягодного  | 180 | 1.22 | - | 26.12 | 116.19 |
|  | 64 | Хлеб пшеничный. | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 116.0 |
|  |  | **ВСЕГО** | **630** |  |  |  |  |
| **полдник** | 51 | Колбасные изделия, запечённые в тесте | 80 | 7.2 | 13.44 | 24.24 | 246.72 |
|  | 60 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.5 | - | 25.10 | 102.41 |
|  |  | **всего** | **260** |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | 1518.69 |

**День:\_четверг\_\_\_\_\_\_Неделя\_\_\_1\_\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_\_ОТ 3 ДО 7\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность блюда** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | 14 | Каша пшенная молочная жидкая.  | 200 | 5.8 | 7.09 | 33.45 | 181.73 |
|  | 58 | Чай с сахаром | 180 | 0.14 | - | 12.64 | 47.94 |
|  | 50 | Хлеб ржаной с маслом | 20\8 | 1.35 | 12.05 | 8.22 | 126.66 |
| **2 завтрак** | 88 | Свежие фрукты (яблоки) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 |
|  |  | **всего** | **508** |  |  |  |  |
| **обед** | 10 | Суп картофельный с макаронными изделиями.  | 200 | 2.26 | 2.29 | 17.41 | 99.27 |
|  | 47 | Ленивые голубцы.  | 180 | 12.15 | 15.21 | 10.44 | 220.70 |
|  | 60 | Кисель из коцентрата ягодного. | 180 | 1.22 | - | 26.12 | 116.19 |
|  | 64 | хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 116 |
|  |  | **ВСЕГО** | **610** |  |  |  |  |
| **полдник** | 36 | Жаркое по-домашнему. | 180 | 16.57 | 18.62 | 17.8 | 303.84 |
|  | 92 | Сок фруктовый | 180 | 0.5 | - | 25.10 | 102.41 |
|  | 64 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 69.75 |
|  |  | **ВСЕГО** |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **1431.49** |

**День:\_пятница\_\_\_\_\_Неделя\_\_1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_\_ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность блюда** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | 13 | Суп молочный с макаронными изделиями. | 200 | 6.8 | 7.4 | 24.05 | 190.34 |
|  | 57 | Какао – напиток с молоке | 180 | 3.12 | 3.53 | 23.36 | 138.53 |
|  | 49 | Хлеб ржаной с сыром | 20\5\12 | 5.44 | 7.79 | 8.27 | 124.97 |
| **2 завтрак** | 88 | Свежие фрукты (яблоки) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 |
|  |  | **ВСЕГО** | **517** |  |  |  |  |
| **обед** | 8 | Свекольник  | 200 | 1.54 | 5.07 | 8.04 | 83.33 |
|  | 21 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7.57 | 4.71 | 39 | 228.63 |
|  | 33 | Котлета рыбная.  | 70 | 10.28 | 1.86 | 7.42 | 87.64 |
|  | 29 | Соус томатный . | 20 | 0.14 | 0.98 | 1.39 | 14.97 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов. | 180 | 0.5 | - | 25.10 | 102.41 |
|  | 64 | Хлеб пшеничный.  | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 116 |
|  |  | **ВСЕГО** |  |  |  |  |  |
| **полдник** | 54 | Оладьи с повидлом  | 100 | 4.53 | 4.18 | 39.46 | 213.63 |
|  | 91 | Чай с сахаром | 180 | 0.14 | - | 12.64 | 47.94 |
|  |  | **ВСЕГО** | **280** |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | 1391.65 |

**День:\_\_понедельник\_\_\_\_Неделя\_\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность блюда** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | 11 | Омлет натуральный  | 100 | 9.7 | 15.03 | 2.53 | 169.23 |
|  | 58 | Чай с сахаром.  | 180 | 0.14 | - | 12.54 | 47.94 |
|  | 70 | Хлеб пшеничный с маслом и повидлом | 20\5\10 | 1.0 | 2.45 | 19.19 | 54.85 |
| **2 завтрак** | **67** | печенье | 20 | 15 | 2.36 | 14.88 | 87.2 |
|  |  | **ВСЕГО** | **485** |  |  |  |  |
| **обед** | 2 | Борщ из свежей капусты с картофелем и тушёным консервированным мясом.  | 200 | 5.15 | 5.98 | 11.54 | 113.85 |
|  | 42 | Плов из отварной птицы. | 150 | 27.9 | 33.99 | 33.04 | 560.27 |
|  | 64 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 116 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.5 | - | 25.10 | 85.34 |
|  |  | **ВСЕГО** | **580** |  |  |  |  |
| **полдник** | 39 | Рагу из овощей с мясом | 180 | 4.10 | 6.56 | 2-.20 | 156.46 |
|  | 92 | Сок фруктовый  | 180 | 0.5 | - | 25.10 | 102.41 |
|  | 64 | Хлеб пшеничный  | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 69.75 |
|  |  | **всего** | **390** |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **1563.30** |

**День:\_вторник\_\_\_\_\_Неделя\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность блюда** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | 16 | Каша рисовая молочная жидкая.  | 200 | 4.99 | 6.45 | 31.81 | 204.87 |
|  | 50 | Хлеб ржаной с маслом | 20\8 | 1.35 | 12.05 | 8.22 | 126.66 |
|  | 12 | отварное яйцо.. | 15 | 5.55 | 4.32 | 0.26 | 58.88 |
|  | 59 | Чай с молокам.  | 180 | 2.17 | 1.94 | 16.96 | 89.70 |
| **2 завтрак** | 88 | Свежие фрукты (яблоки) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 |
|  |  | **ВСЕГО** |  |  |  |  |  |
| **обед** | 3 | Щи из свежей капусты с картофелем.  | 200 | 1.67 | 5.06 | 8.57 | 85.60 |
|  | 21 | Каша гречневая рассыпчатая . | 130 | 8.1 | 5.04 | 41.78 | 244.97 |
|  | 32 | Рыба, тушённая в сметанном соусе  | 80 | 8.81 | 7.69 | 3.21 | 117.33 |
|  | 57 | Какао – напиток с молоке | 180 | 3.12 | 3.53 | 23.36 | 138.53 |
|  | 64 | Хлеб пшеничный  | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 116 |
|  |  | **ВСЕГО** |  |  |  |  |  |
| **полдник** | 87 | Блинчики с джемом | 75\10 | 6.24 | 8.10 | 34.31 | 2.34 |
|  | 91 | Йогурт питьевой | 180 | 3.6 | 2.75 | 5.4 | 86.40 |
|  |  | **ВСЕГО** |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | 1549.94 |

**День:\_\_\_среда\_\_\_\_ Неделя\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_\_ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность блюда** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | 83 | Каша пшеничная, вязкая | 200 | 7.40 | 6.12 | 30.22 | 201.42 |
|  | 50 | Хлеб ржаной с маслом  | 20\8 | 1.35 | 12.05 | 8.22 | 126.66 |
|  | 57 | Чай с молоком.  | 180 | 2.17 | 1.94 | 16.96 | 89.70 |
| **2 завтрак** | 92\67 | Сок, пряник | 180\20 | 0.5\1.18 | -\0.94 | 14\15 | 56\73.2 |
|  |  | **ВСЕГО** | **598** |  |  |  |  |
| **обед** | 4 | Суп картофельный с клёцками  | 200 | 3.75 | 3.29 | 16.84 | 111.94 |
|  | 22 | Рис отварной, овощи тушёные (сложный грнир) | 120 | 4.33 | 5.62 | 24.38 | 92.69 |
|  | 40 | Курица отварная | 80 | 12.67 | 12.67 | 0.64 | 168.82 |
|  |  | Хлеб пшеничный  | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 116 |
|  | 60 |  Кисель из концентрата ягодного | 180 | 1.22 | - | 26.12 | 116.19 |
|  |  | **ВСЕГО** | **640** |  |  |  |  |
| **полдник** | 82 | Вареники ленивые | 150 | 23.21 | 7.01 | 23.73 | 250.87 |
|  | 61 | Компот из свежих яблок | 180 | 0.5 | - | 25.10 | 102.41 |
|  |  | **ВСЕГО** | **330** |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **1505.90** |

**День:\_четверг \_\_\_\_\_\_Неделя\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_\_ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность блюда** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | 15 | Каша манная вязкая  | 200 | 6.37 | 6.86 | 37.83 | 238.95 |
|  | 49 | Хлеб ржаной с маслом, сыром | 20\5\12 | 5.44 | 7.79 | 8.27 | 124.97 |
|  | 58 | Чай с сахаром | 180 | 0.14 | - | 12.64 | 47.94 |
| **2 завтрак** | 67 | печенье | 20 | 1.5 | 2.36 | 14.88 | 87.20 |
|  |  | **ВСЕГО** | **587** |  |  |  |  |
| **обед** | 79 | Суп крестьянский | 200 | 7.72 | 11.02 | 9.94 | 169.98 |
|  | 38 | Картофель и овощи, тушёные в соусе | 180 | 4.05 | 6.91 | 26.51 | 184.52 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.5 | - | 25.10 | 85.34 |
|  | 64 | Хлеб пшеничный.  | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 116 |
|  |  | **ВСЕГО** | **610** |  |  |  |  |
| **полдник** | 26 | Лапшевник . | 130 | 10.20 | 4.58 | 26.29 | 185.89 |
|  | 27 | Соус молочный сладкий | 20 | 0.51 | 1.06 | 3.26 | 37.05 |
|  | 91 | Снежок | 180 | 3.6 | 2.75 | 5.4 | 86.4 |
|  | 64 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 9.24 | 14.58 | 69.75 |
|  |  | **ВСЕГО** | **360** |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | 1433.99 |

**День:\_\_пятница\_\_\_\_\_Неделя\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_\_ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность блюда** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | 17 | Каша гречневая молочная жидкая | 200 | 7.74 | 8.0 | 34.27 | 240.17 |
|  | 50 | Хлеб ржаной с маслом | 20\8 | 1.35 | 12.05 | 8.22 | 126.66 |
|  | 12 | Отварное яйцо | 15 | 5.55 | 4.32 | 0.26 | 58.88 |
|  | 56 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.51 | 2.87 | 17.74 | 69.54 |
| **2 завтрак** | **94** | пряник | 20 | 1.18 | 0.94 | 15 | 73.2 |
|  |  | **ВСЕГО** |  |  |  |  |  |
| **обед** | 7 | Рассольник ленинградский с тушёным консерви-рованным мясом.  | 200 | 5.51 | 6.5 | 15.05 | 139.54 |
|  | 20 | Макароны отварные с маслом. | 130 | 4.78 | 4.58 | 30.62 | 182.95 |
|  | 30 | Рыба тушёная с овощами. | 80 | 8.29 | 4.59 | 4.29 | 91.59 |
|  | 60 | Кисель из концентрата ягодного  | 180 | 1.22 | - | 26.12 | 116.19 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 116 |
|  |  | **ВСЕГО** |  |  |  |  |  |
| **полдник** | 55 | Булочка российская | 70 | 5.51 | 3.36 | 45.73 | 233.10 |
|  | 57 | Какао – напиток с молоком | 180 | 3.12 | 3.53 | 23.36 | 138.53 |
|  |  | **ВСЕГО** |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | 1725.87 |