



Утверждаю
Заведующий МБДОУ Д/С №4
«Незабудка» МО «Барышский район»
_____ Л.Ю.Огиря
приказ №20 от 22.02.2023 г.

**Десятидневное меню для
детей 1-3 года и 3-7 лет с 10,5-часовым пребыванием**

**в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении
детский сад №4 «Незабудка»
муниципального образования «Барышский район» Ульяновской области**

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценност ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценност ккал	вита м С	№ рецептуры технологич. карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№85
	Какао на молоке	150	3,05	2,65	13,18	89,17	1,43	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Багон	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
	Сыр (порционно)	8	1,86	2,36	0	28,8	0,056	10	2,32	2,95	0	36	0,07	№5
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	110	0,7	0	14,14	64,4	2,8	№134
Обед	Салат «Свеколка»	30	0,42	1,83	24,9	28,17	2,43	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	№12
	Суп лапша на курином бульоне	150	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	№24
	Плов с курицей	150	14,17	11,96	25,08	264	0,38	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	№151
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№58
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Омлет натуральный с маслом	130	7,21	10,01	1,79	125	0,39	150	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	№36
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	180	0,07	0,03	11,11	40,23	0,05	№129
	Багон	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
	Итого за день		43,08	60,98	154,6	1311,63	11,366		56,97	78,93	193,16	1687,43	15,8	

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	№ рецептуры Технолог.карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	4,98	5,69	21,1	153	1,46	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	№43
	Кофейный напиток на молоке	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Батон	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
2 завтрак	Сок фруктовый/фрукт	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134 №120
Обед	Борщ на м/б со сметаной	150	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	№17
	Котлета из говядины	60	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	80	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	№
	Макароны отварные	130	35,48	4,95	195,73	976,59	0	150	38,42	5,49	207,62	1034,0	0	№89
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	200	0,68	0,28	20,74	87,7	100	127
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Оладьи/блины со сгущенным молоком	100	6,24	8,1	34,31	234	1,03	120	6,24	8,1	34,31	234	1,03	№33
	Кисель	150	0,3	0,015	23,44	92,72	0,26	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	№45
	Итого за день		65,21	47,035	349,79	2091,38	102,3		75,51	57,568	385,36	2365,55	115,32	

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	№ Технол огич. карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№85
	Какао на молоке	150	3,05	2,65	13,18	89,17	1,43	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Бутерброд с маслом, сыром запеченный	35	4,73	2,36	6,88	14,56	0,07	45	6,68	3,52	8,45	19,39	0,11	№4
2 завтрак	Сок фруктовый/фрукт	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134 №120
Обед	Овощи соленые (или свежие) в нарезке	30 30	0,33/ 0,6	1,82/ 1,56	1,03/ 2,87	22,11/ 18,6	7,47/ 4,7	50 50	0,55/ 1,0	3,08/ 2,62	1,73/ 4,89	36,85/ 47,1	12,45/ 7,83	№8 №11
	Щи на м/б со сметаной	150	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	200	3,68	7,07	8,58	118	19,41	№18
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	60	6,83	3,81	24,8	273,2	0,37	80	7,8	4,35	28,3	300,52	0,42	№30
	Картофельное пюре	130	2,9	51,2	19,3	149,6	19,1	150	3,4	53,35	2,52	152,5	20,17	№103
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№58
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	130	6,34	7,2	22,68	281,1	0,31	150	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	№35
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	180	0,07	0,03	11,11	40,23	0,05	№129
	Итого за день		34,3 34,57	87,01 86,75	137,6 4 139,4 8	1323, 12 1319, 61	46,14 43,37		46,31 46,76	104,2 103,7 4	183,88 187,04	1724,79 1735,04	56,42 51,8	

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	№ Технологич. карты
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	7,51	8,34	30,44	227	0,91	200	10,06	11,34	41,26	307	1,22	№82
	Кофейный напиток на молоке	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Батон	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
2 завтрак	Сок фруктовый/фрукт	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134 №120
Обед	Суп картофельный с клецками на м/б со сметаной	150	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24	200	5,16	7,05	18,95	196,8	5,31	№23
	Ленивые голубцы с мясом	130	4,11	3,18	2,99	56,88	6,23	150	5,75	4,45	4,19	79,63	8,72	№25
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	200	0,68	0,28	20,74	87,7	100	127
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Лапшевник	130	6,9	5,89	21,06	160	0,22	150	7,7	6,91	23,03	185	0,33	№92
	Кисель	150	0,3	0,015	23,44	92,72	0,26	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	№45
	Итого за день		31,3	40,81 5	155,3 3	1118, 2	103,0 3		39,52	52,13 8	185,79	1405,85	117,37	

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	№ рецептуры Технолог.карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	4,98	5,69	21,1	153	1,46	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	№43
	Какао на молоке	150	3,05	2,65	13,18	89,17	1,43	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Бутерброд с маслом, сыром запеченный	35	4,73	2,36	6,88	14,56	0,07	45	6,68	3,52	8,45	19,39	0,11	№4
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134
Обед	Салат из свежей капусты (или квашеной)	30 30	0,422 0,422	1,32 1,32	2,7 2,7	26,22 26,22	9,73 9,73	50 50	0,704 0,704	2,54 2,54	4,5 4,5	43,7 43,7	16,22 16,22	№10 №16
	Свекольник на м/б со сметаной	150	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	200	4,22	6,5	13,77	145	9,95	№22
	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	№31
	Картофельное пюре	130	2,9	51,2	19,3	149,6	19,1	150	3,4	53,35	2,52	152,5	20,17	№103
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№58
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
	изделие хлебобулочное с начинкой	130	6,34	7,2	22,68	281,1	0,31	150	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	№35
	Чай с молоком	150	2,46	2,07	12,85	78	0,93	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№131
	Итого за день		35,634	92,26	128,89	1274,58	51,69		48,938	111,31	176,75	1727,39	68,48	

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	№ рецептуры Технолог.карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	200	5,85	5,81	19,99	155	1	№88
	Кофейный напиток на молоке	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Батон	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
	Сыр (порционно)	8	1,86	2,36	0	28,8	0,056	10	2,32	2,95	0	36	0,07	№5
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134
Обед	Салат «Рыжик» (морковь свеж. или отвар., яблоко)	40	0,53	2,29	6,29	47,25	1,35	60	0,7	3,05	8,38	63	1,8	№15
	Щи на курином бульоне со сметаной	150	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	№20
	Биточки куриные	60	9,8	9,5	6,01	156	0,3	80	11,9	12,62	8,09	194	0,40	№38
	Гречка рассыпчатая	130	4,05	5,69	20,36	149	0	150	5,39	6,38	27,13	187	0	№40
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	200	0,68	0,28	20,74	87,7	100	127
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Булочка с посыпкой	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	№149
	Чай с молоком	150	2,46	2,07	12,85	78	0,93	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№131
	Фрукт свежий	100	0,92	0,28	10,21	51,89		100	0,92	0,28	10,21	51,89		№120

	Итого за день		40,28	55,09	174,43	1304,37	99,576		51,75	70,63	216,84	1638,29	112,27	
--	----------------------	--	-------	-------	--------	---------	--------	--	-------	-------	--------	---------	--------	--

ДЕНЬ 7														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	№ рецептуры Технологич.карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	4,98	5,69	21,1	153	1,46	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	№43
	Какао на молоке	150	3,05	2,65	13,18	89,17	1,43	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Батон	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
2 завтрак	Сок фруктовый/фрукт	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134 №120
Обед	Винегрет	40	0,54	2,4	3,34	37,9	3,2	50	0,68	3,1	4,22	47,4	4,1	№13
	Суп гороховый на курином бульоне с гренками	150	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	№20
	Тефтели мясные в соусе	60	11,78	12,91	14,9	223	1,13	80	13,28	14,5	16,23	242	1,56	№70
	Рис рассыпчатый	130	35,48	4,95	195,73	976,59	0	150	38,42	5,49	207,62	1034	0	№89
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№58
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Картофельное пюре	130	2,9	51,2	19,3	149,6	19,1	150	3,4	53,35	2,52	152,5	20,17	№103
	Кисель	150	0,3	0,015	23,44	92,72	0,26	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	№45
	Батон	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
	Итого за день		70,68	106,36	352,3	2316,	31,77		82,14	120,7	400,51	2639,62	35,67	

				5	6	58				88			
--	--	--	--	---	---	----	--	--	--	----	--	--	--

ДЕНЬ 8														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценно сть ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценност ь ккал	вита м С	№ Технологич. карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша 4 злака молочная	150	7,51	8,34	30,44	227	0,91	200	10,06	11,34	41,26	307	1,22	№82
	Кофейный напиток на молоке	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Бутерброд с маслом, сыром запеченный	35	4,73	2,36	6,88	14,56	0,07	45	6,68	3,52	8,45	19,39	0,11	№4
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134
Обед	Салат «Свеколка»	30	0,42	1,83	24,9	28,17	2,43	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	№12
	Суп харчо на м/б	150	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	№48
	Котлета рыбная в соусе	60	7,98	4,72	3,12	87	4,04	80	10,59	6,47	4,17	117	5,46	№63
	Картофельное пюре	130	2,9	51,2	19,3	149,6	19,1	150	3,4	53,35	2,52	152,5	20,17	№103
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	200	0,68	0,28	20,74	87,7	100	127
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	100	13,78	18,23	29,39	346,64	0,27	120	16,78	22,19	35,78	422	0,33	№34
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	180	0,07	0,03	11,11	40,23	0,05	№129
	Итого за день		47,59	100,81	188,65	1302,46	122,85		62,14	118,02	184,23	1618,64	139,57	

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	№ рецептуры Технологич.карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№85
	Какао на молоке	150	3,05	2,65	13,18	89,17	1,43	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Батон	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
2 завтрак	Сок фруктовый/фрукт	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134 №120
Обед	Овощи соленые (или свежие) в нарезке	30	0,42	1,83	24,9	28,17	2,43	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	№14
	Борщ на м/б со сметаной	150	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	200	3,68	7,07	8,58	118	19,41	№18
	Котлета мясная	60	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	80	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	№75
	Макароны отварные с маслом	130	35,48	4,95	195,73	976,59	0	150	38,42	5,49	207,62	1034,0	0	№89
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№58
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Оладьи/блины с повидлом	100	6,24	8,1	34,31	234	1,03	120	6,24	8,1	34,31	234	1,03	№33
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	180	0,07	0,03	11,11	40,23	0,05	№129
	Итого за день		64,79	48,78	337,62	2056,69	22,86		74,94	61,31	374,23	2341,31	29,43	

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	№ рецептуры Технолог.карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144	1,46	200	5,62	6,8	22,63	189	1,98	№87
	Кофейный напиток на молоке	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Батон	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134
Обед	Рассольник на м/б со сметаной	150	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	200	4,1	7,16	20,93	145	8,2	№19
	Жаркое по-домашнему	130	8,91	6,59	20,43	177	1,78	165	12,13	9,5	25,7	237	3,8	№50
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	200	0,68	0,28	20,74	87,7	100	127
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Омлет натуральный	130	7,21	10,01	1,79	125	0,39	150	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	№36
	Кисель	150	0,3	0,015	23,44	92,72	0,26	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	№45
	Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	80	10,46	4,8	39,6	244,8	0,14	№153
	Итого за день		38,76	47,805	169,04	1249,83	101,72		92,17	63,158	209,46	1609,47	116,4	

