

От 3 до 7 лет Приложение 2

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский



## Десятидневное

**меню муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**

**«Детский сад №1 «Светлячок»**

**муниципального образования – городской округ город Скопин Рязанской области**

**для детей от 3-х до 7-ми лет**

**Первая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак:</b>	Макароны отварные с сыром	200	9,6	6,9	38,2	254	259
	Бутерброд с маслом сливочным	50	1,8	12	12	146	69
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38	457
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>11,6</b>	<b>19</b>	<b>59,5</b>	<b>438</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Соки овощные, фруктовые, ягодные	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	501
<b>Обед</b>	Салат из горошка зелёного консервированного	25	0,77	0,5	6,8	31,38	10
	Борщ с капустой и картофелем	200	7,4	17,4	27,8	300	95
	Котлеты из птицы припущенные	80	14	12,6	7,5	199	372
	Гречка отварная	150	11,8	8,82	52,28	335,8	202
	Соус молочный	30	0,72	1,97	1,6	27,16	405
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	24,6	117	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84	495
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>39,29</b>	<b>42,13</b>	<b>140,68</b>	<b>1085,34</b>	
<b>Уплотненный</b>	Запеканка рисовая с изюмом	200	7,5	4,6	53,4	285	244
	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,41	3,95	42,3	406

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №1 «СВЕТЛЯЧОК» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ – ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД СКОПИН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

391803, г. Скопин, пер. Боклевского, д.7. Тел.: 8(49156) 2-08-22

*От 3 до 7 лет Приложение2*

полдник	Чай с молоком	180	1,6	1,3	11,5	54	460
	Печенье	35	2,5	3,2	24,5	138	582
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>465</b>	<b>12,8</b>	<b>11,51</b>	<b>104,86</b>	<b>519,3</b>	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1 710</b>	<b>64,19</b>	<b>72,74</b>	<b>315,14</b>	<b>2085,64</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	8,95	10,6	36,42	277	234
	Бутерброд с сыром	60	6,9	9,0	10,0	149	63
	Чай с лимоном	180	0,3	0,1	9,5	40	459
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>16,15</b>	<b>19,7</b>	<b>51,2</b>	<b>466</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Молочный кисель	<b>100</b>	<b>2,09</b>	<b>1,86</b>	<b>15,12</b>	<b>85,7</b>	402
<b>Обед</b>	Салат из капусты белокочанной	60	1,45	6	8,4	94	1
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,1	4,08	10,6	87,6	100
	Суфле из птицы	80	10,3	10,2	3,5	147	368
	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	377
	Соус сметанный с томатом	30	1,1	6,23	1,78	67,5	410
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	19,68	93,6	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84	495
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>22,85</b>	<b>33,21</b>	<b>64,06</b>	<b>678,7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Винегрет овощной	200	3,2	12,4	13,2	176	47
	Яйца варёные	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Какао с молоком	180	3,3	2,9	13,8	94	462

	Вафли	40	1,95	15,3	31,25	270,5	580
	Хлеб ржаной	10	0,8	0,15	4,92	23,4	574
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>		<b>470</b>	<b>14,35</b>	<b>35,35</b>	<b>63,47</b>	<b>541,9</b>	
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1 750</b>	<b>55,44</b>	<b>89,42</b>	<b>193,85</b>	<b>1 772,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша гречневая вязкая	200	11,15	9,6	40,25	291,75	213
	Бутерброд с маслом сливочным	50	1,8	12	12	146	69
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38	457
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>13,15</b>	<b>21,7</b>	<b>61,55</b>	<b>475,75</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Ряженка	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,2</b>	<b>50,6</b>	420
<b>Обед</b>	Икра кабачковая для детского питания	60	0,72	1,82	2,62	47	57
	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	122
	Тефтели из говядины с рисом – «ёжики»	80	8,4	6,5	9,7	131	350
	Макароны отварные с маслом	150	5,55	4,95	28,85	184,5	256
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	24,6	117	574
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>26,71</b>	<b>23,24</b>	<b>93,91</b>	<b>707,5</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Запеканка манная с изюмом	200	9,1	4,6	52,5	288	243
	Соус шоколадный	30	1,83	1,78	14,08	79,6	443
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,5	13,6	88	465
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	1,6	3,8	23,4	134	72

<b>Итого за уплотнённый полдник</b>		<b>440</b>	<b>15,33</b>	<b>12,68</b>	<b>103,58</b>	<b>589,6</b>	
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1690</b>	<b>58,09</b>	<b>59,42</b>	<b>263,24</b>	<b>1823,45</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	200	6,22	6,6	31,24	209	230
	Бутерброд с сыром	60	6,9	9,0	10,0	149	63
	Чай с лимоном	180	0,3	0,1	9,5	40	459
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>13,42</b>	<b>15,7</b>	<b>51,74</b>	<b>398</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	82
<b>Обед</b>	Салат из кукурузы консервированной	25	0,72	1,54	2,01	24,82	12
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,16	7,66	6	121,6	123
	Биточки рыбные	80	9	1,1	7	74	307
	Рис отварной	150	6,27	7,24	51,8	292,4	385
	Соус томатный	30	0,31	1,09	1,5	17,3	419
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	19,68	93,6	574
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>27,26</b>	<b>19,33</b>	<b>108,09</b>	<b>707,72</b>	
<b>Уплотненный</b>	Омлет с зеленым горошком	150	10	15	4,8	18	269

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №1 «СВЕТЛЯЧОК» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ – ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД СКОПИН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

391803, г. Скопин, пер. Боклевского, д.7. Тел.: 8(49156) 2-08-22

От 3 до 7 лет Приложение2

<b>ПОЛДНИК</b>	Салат из капусты белокочанной	60	1,45	6	8,4	94	1
	Какао с молоком	180	3,3	2,9	13,8	94	462
	Батон	40	3,75	1,45	25,7	99	576
	Хлеб ржаной	10	0,8	0,15	4,92	23,4	574
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>440</b>	<b>19,3</b>	<b>25,5</b>	<b>53,62</b>	<b>328,4</b>	
<b>Итого за четвёртый день:</b>		<b>1645</b>	<b>60,16</b>	<b>60,65</b>	<b>223,25</b>	<b>1478,12</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,16	6,52	32,18	208	236
	Бутерброд с маслом сливочным	50	1,8	12	12	146	69
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38	457
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>6,36</b>	<b>18,6</b>	<b>53,48</b>	<b>392</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Чай с молоком	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,65</b>	<b>5,75</b>	<b>32</b>	<b>460</b>
<b>Обед</b>	Салат из свёклы отварной	60	0,8	3,65	4,56	64,6	26
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,2	3,52	1,34	41	104
	Биточки из кур припущенные	80	14	12,6	7,5	199	372
	Гречка отварная	150	11,8	8,82	52,28	335,8	202
	Соус молочный	30	0,72	1,97	1,6	27,16	405
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	24,6	117	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84	495
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>32,6</b>	<b>31,32</b>	<b>111,98</b>	<b>866</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Запеканка пшеничная с творогом	200	12,5	6,5	37,4	258	281
	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,41	3,95	42,3	406
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,5	13,6	88	465

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №1 «СВЕТЛЯЧОК» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ – ГОРОДСКОЙ  
ОКРУГ ГОРОД СКОПИН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

391803, г. Скопин, пер. Боклевского, д.7. Тел.: 8(49156) 2-08-22

*От 3 до 7 лет Приложение2*

	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	60	7,8	2,8	21,7	144	531
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>560</b>	<b>29,56</b>	<b>25,11</b>	<b>104,68</b>	<b>790,45</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1440</b>	<b>69,32</b>	<b>75,68</b>	<b>275,89</b>	<b>2051,45</b>	

Вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1(6)</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны, запеченные с яйцом	200	9,6	6,9	35	210	260
	Бутерброд с маслом сливочным	50	1,8	12	12	146	69
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38	457
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>11,6</b>	<b>19</b>	<b>56,3</b>	<b>394</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Компот из яблок с лимоном	<b>100</b>	<b>0,15</b>	<b>0,1</b>	<b>7,1</b>	<b>30</b>	487
<b>Обед</b>	Салат из моркови	60	0,7	3,6	4,5	53,4	21
	Свекольник со сметаной	200	1,86	3,78	8,26	74,6	98
	Гуляш из отварной говядины	80	20	19,5	3,3	258	327
	Рис с овощами	150	3,6	2,3	30,7	158	241
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	24,6	117	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84	495
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>30,76</b>	<b>30,03</b>	<b>91,46</b>	<b>745</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Запеканка манная с изюмом	200	9,1	4,6	52,5	288	243
	Соус шоколадный	30	1,83	1,78	14,08	79,6	443
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,5	13,6	88	465

	Печенье	35	2,5	3,2	24,5	138	582
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>445</b>	<b>16,23</b>	<b>12,08</b>	<b>104,68</b>	<b>593,6</b>	
<b>Итого за шестой день:</b>		<b>1695</b>	<b>53,48</b>	<b>58,74</b>	<b>259,68</b>	<b>1743,48</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

<b>День 2(7)</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,46	7,44	35,72	239,6	235
	Бутерброд с сыром	60	6,73	8,88	14,56	180	3
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	412
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>11,94</b>	<b>12,97</b>	<b>75,74</b>	<b>518</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Молочный кисель	<b>100</b>	<b>2,09</b>	<b>1,86</b>	<b>15,12</b>	<b>85,7</b>	402
<b>Обед</b>	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,4	3	1,3	68	16
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,2	3,52	1,34	41	104
	Котлеты из птицы припущенные	80	14	12,6	7,5	199	372
	Соус молочный	30	0,72	1,97	1,6	27,16	405
	Макароны отварные с маслом	150	5,55	4,95	28,85	184,5	256
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	24,6	117	574
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>26,47</b>	<b>26,79</b>	<b>85,25</b>	<b>720,66</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Пудинг творожный запеченный	200	10,69	8,67	26,40	282	285
	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,41	3,95	42,3	406
	Чай с молоком	180	1,6	1,3	11,5	54	460
	Вафли	40	1,95	15,3	31,25	270,5	580
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>470</b>	<b>15,44</b>	<b>27,68</b>	<b>73,1</b>	<b>648,8</b>	

<b>Итого за седьмой день:</b>		<b>1740</b>	<b>55,94</b>	<b>69,3</b>	<b>249,21</b>	<b>1973,16</b>	
-----------------------------------	--	-------------	--------------	-------------	---------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3(8)</b>							

<b>Завтрак</b>	Каша овсяная жидкая	200	7,66	8,56	32,34	237	237
	Бутерброд с маслом сливочным	50	1,8	12	12	146	69
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38	457
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>9,66</b>	<b>20,66</b>	<b>53,64</b>	<b>421</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Чай с молоком	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,65</b>	<b>5,75</b>	<b>32</b>	<b>460</b>
<b>Обед</b>	Салат из свёклы отварной	60	0,8	3,65	4,56	64,6	26
	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	122
	Голубцы ленивые	80	11	12,4	4	173	333
	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	377
	Соус сметанный с томатом	30	1,1	6,23	1,78	67,5	410
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	19,68	93,6	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84	495
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>28,19</b>	<b>38,1</b>	<b>66,76</b>	<b>731,7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Омлет натуральный	200	16,8	25,5	4,2	312	268
	Салат из горошка зелёного консервированного	25	0,77	0,5	6,8	31,38	10
	Какао с молоком	180	5,67	5,19	20,82	130	416
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	1,6	3,8	23,4	134	72
	Хлеб ржаной	10	0,8	0,15	4,92	23,4	574
<b>Итого за</b>		<b>475</b>	<b>25,64</b>	<b>35,14</b>	<b>60,14</b>	<b>630,78</b>	

<b>уплотненный полдник</b>							
<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>1745</b>	<b>63,49</b>	<b>94,45</b>	<b>186,25</b>	<b>1815,48</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

<b>День 4(9)</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,16	6,52	32,18	208	236
	Бутерброд с сыром	60	6,73	8,88	14,56	180	3
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	412
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>12,69</b>	<b>19,4</b>	<b>80</b>	<b>496</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Какао с молоком	<b>100</b>	<b>1,65</b>	<b>1,45</b>	<b>0,69</b>	<b>47</b>	462
<b>Обед</b>	Салат из моркови и яблок	60	1	6,1	7,5	89	22
	Суп лапша - домашняя	200	2	7,7	8,9	71,4	128
	Котлеты рыбные	80	9	1,1	7	74	307
	Гречка отварная	150	11,8	8,82	52,28	335,8	202
	Соус томатный	30	0,31	1,09	1,5	17,3	419
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	24,6	117	574
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>29,98</b>	<b>23,01</b>	<b>96,66</b>	<b>703,89</b>	
	Запеканка пшеничная с творогом	200	12,5	6,5	37,4	258	281
	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,41	3,95	42,3	406
	Чай с молоком	180	1,6	1,3	11,5	54	460
	Батон	40	3,75	1,45	25,7	99	576
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>470</b>	<b>19,05</b>	<b>11,65</b>	<b>78,15</b>	<b>453,3</b>	

<b>Итого за девятый день:</b>		<b>1720</b>	<b>63,37</b>	<b>55,51</b>	<b>255,5</b>	<b>1700,19</b>	
-----------------------------------	--	-------------	--------------	--------------	--------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

						(ккал)	
<b>День 5(10)</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба»	200	5,2	6,6	27,6	190,6	229
	Бутерброд с маслом сливочным	50	1,8	12	12	146	69
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38	457
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>10,72</b>	<b>10,65</b>	<b>70,40</b>	<b>400</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Чай с лимоном	<b>100</b>	<b>0,15</b>	<b>0,5</b>	<b>4,75</b>	<b>20</b>	459
<b>Обед</b>	Салат из капусты белокочанной	60	1,45	6	8,4	94	1
	Суп гороховый	200	5,92	2,6	12,62	97,8	127
	Биточки из кур припущенные	80	14	12,6	7,5	199	372
	Соус молочный	30	0,72	1,97	1,6	27,16	405
	Рис отварной	150	6,27	7,24	51,8	292,4	385
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	19,68	93,6	574
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>32,16</b>	<b>24,11</b>	<b>121,7</b>	<b>887,96</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Макароны, запеченные с сыром	200	10,3	12,4	41,2	318	262
	Салат витаминный	60	0,6	2,6	3	40	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,5	13,6	88	465
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	60	3,5	1,4	34,8	166	437

	Хлеб ржаной	10	0,8	0,15	4,92	23,4	574
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>510</b>	<b>18</b>	<b>18,05</b>	<b>97,52</b>	<b>635,4</b>	
<b>Итого за десятый день:</b>		<b>1780</b>	<b>61,03</b>	<b>53,31</b>	<b>294,37</b>	<b>1943,36</b>	
<b>Среднее значение за период (10 дней)</b>		<b>1691,5</b>	<b>60,45</b>	<b>68,92</b>	<b>251,5</b>	<b>1838,66</b>	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский  
сад №1 «Светлячок»

\_\_\_\_\_ А.А.Шатилова

Пр.№\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

**Десятидневное**  
**меню муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**  
**«Детский сад №1 «Светлячок»**  
**муниципального образования – городской округ город Скопин Рязанской области**  
**для детей от 3-х до 7-ми лет**