**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад комбинированного вида II категории № 22 «Зайчик»**

 **УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ д/с

 II категории № 22 «Зайчик»

 \_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Самохина

 Приказ от №

**Примерное десятидневное меню**

**для организации питания детей
в возрасте от 3-х до 7-ми лет
с 10,5 часовым пребыванием**

**(осенне-зимний период)**

**посёлок Тополёвый**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***День первый*** |
| **Завтрак 1:** | 1. Яблоко2. Каша пшённая молочная «Солнышко»2. Какао-напиток на молоке3. Бутерброд с сыром | 95 20020060 | 0,46,766,26,3 | 0,410,426,49,2 | 9,825,8622,3619,4 | 47224,94169,82185,3 | 100,91,080,1 | 144701203 |
| ***Итого:*** |  |   |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | 1. Йогурт2. Печенье | 10020 | 34,1 | 2,32,3 | 4,513,2 | 7294 | 1,10 | б/н151 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | 1. Горошек зелёный отварной2. Борщ на мясном бульоне со сметаной3. Запеканка картофельная с мясом или печенью4. Сметана5. Компот из сушеных фруктов6. Хлеб пшеничный | 602002402520080 | 1,863,0817,80,70,444,9 | 0,121,7413,250,021,7 | 3,95,4240,80,827,833,5 | 2464,9835451,5113171,5 | 69,9835,78,750,40 | 430291330376147 |
| ***Итого:*** |  |   |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник:** | 1. Салат из моркови с яблоками и курагой2. Оладьи3. Шоколад 4. Чай с сахаром | 508025200 | 0,655,641,5512 | 2,69,028,853,06 | 5,530,512,0513 | 47,55225,2134,7549,28 | 2,460,27206 | 39449-136 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **За день:** |  |   |  |  |  |  |  |  |

***Стоимость:*** **руб.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***День второй*** |
| **Завтрак 1:** | 1. Груша2. Запеканка творожная 2. Кофейный напиток на молоке3. Бутерброд с маслом | 95 20020040 | 0,327,324,582,448 | 0,418,085,047,552 | 10,319,8421,514,62 | 47362,7145,34136 | 50,547,360 | 154811301 |
| ***Итого:*** |  |   |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | 1. Молоко стерилизованное2. Бутерброд с джемом или повидлом | 15055 | 4,22,508 | 4,83,933 | 6,1528,88 | 84161 | 0,90,479 | 1312 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | 1. Огурец солёный2. Суп-лапша домашняя3. Плов из курицы4. Сок фруктовый6. Хлеб пшеничный | 3020021020050 | 0,061,7619,531,03,07 | 04,0623,20,21,07 | 0,129,5441,320,220,93 | 0,9981,8454,692107,22 | 0,390,40,79840 | б/н86100134147 |
| ***Итого:*** |  |   |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник:** | 1. Салат из моркови и яблок2. Сельдь с луком3. Пюре картофельное 4. Хлеб ржаной5. Чай с лимоном6. Зефир*или* пастила | 5060120302003030 | 0,436,02,6041,80,140,30,15 | 2,615,043,750,30,0200 | 3,9352,46,413,311,3424,4523,04 | 40,9579,299,1256,745,569391,5 | 3,4750,962,50803,1400 | 403258148393153151/1 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **За день:** |  |   |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***День третий*** |
| **Завтрак 1:** | 1. Апельсин2. Каша рисовая молочная жидкая «Белоснежка» *или* Каша рисовая молочная с изюмом2. Какао-напиток на молоке3. Бутерброд с сыром | 95 20020020060 | 0,27,366,046,26,3 | 0,910,249,966,49,2 | 8,135,4431,3222,3619,4 | 43263,2239,34169,82185,3 | 600,940,91,080,1 | 14572/1721203 |
| ***Итого:*** |  |   |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | 1. Кефир2. Бисквит «Барни» | 150100 | 4,356,1 | 3,7515,5 | 658,5 | 75390 | 1,050 | 401б/н |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | 1. Салат из квашеной капусты2. Рассольник «Ленинградский»3. Гуляш из отварного мяса4. Пюре картофельное с морковью5. Кисель6. Хлеб пшеничный | 402008015020050 | 0,61,6810,312,8503,07 | 1,84,18,1524,6201,07 | 2,813,282,62418,0242,420,93 | 3096,6125125,1169,2107,3 | 4,3686,040,55215,7500 | 576277322411147 |
| ***Итого:*** |  |   |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник:** | 1. Винегрет овощной2. Хлеб ржаной3. Запеканка манная с яблоками, соусом яблочным4. Чай с молоком или сливками | 5030180200 | 0,6751,84,9143,54 | 3,080,33,8343,1 | 3,84513,336,1215,08 | 45,856,7198102,6 | 6,62500,3061,58 | 45148140394 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **За день:** |  |   |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***День четвёртый*** |
| **Завтрак 1:** | 1. Бананы2. Вареники ленивые (отварные) 3. Сметана4. Кофейный напиток на молоке5. Бутерброд с маслом | 95 2002520040 | 0,533,480,74,582,448 | 1,516,4455,047,552 | 2132,740821,514,62 | 9641251,5145,34136 | 100,828,757,360 | 1562303301301 |
| ***Итого:*** |  |   |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | 1. Сок фруктовый или овощной2. Печенье | 15020 | 0,754,1 | 0,152,3 | 15,1513,2 | 6994 | 0,0150 | 134151 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | 1. Суп крестьянский со сметаной 2. Запеканка капустная с мясом3. Компот из сушёных фруктов6. Хлеб пшеничный | 20024020050 | 2,42210,443,07 | 1,6217,40,021,07 | 13,223,7627,7620,93 | 92,08336113107,22 | 7,0817,880,40 | 3980376147 |
| ***Итого:*** |  |   |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник:** | 1. Салат из моркови2. Горошек зелёный отварной3. Омлет натуральный 4. Сосиски, сардельки отварные4. Хлеб ржаной5. Чай с сахаром6. Булочка ванильная | 5060100603020020 | 0,6251,867,855,9221,8121,58 | 0,050,129,0612,320,33,061,624 | 5,8053,93,210,4813,31310,89 | 26,1524124,93136,856,749,2864,4 | 2,460,188,496060 | 4147995148136467 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **За день:** |  |   |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***День пятый*** |
| **Завтрак 1:** | 1. Яблоко2. Каша из овсяных хлопьев молочная «Богатырь»2. Какао-напиток на молоке3. Бутерброд с сыром | 95 20020060 | 0,46,666,26,3 | 0,4116,49,2 | 9,822,6422,3619,4 | 47216,44169,82185,3 | 100,91,080,1 | 144691203 |
| ***Итого:*** |  |   |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | 1. Ряженка2. Пряники сырцовые | 15020 | 4,351,26 | 3,750,42 | 6,315,12 | 7669,2 | 0,450 | 401в- |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | 1. Салат из солёных огурцов с луком2. Суп картофельный с горохом и гренками3. Оладьи из печени4. Картофельное пюре5. Сок фруктовый6. Хлеб пшеничный | 502008015020050 | 0,438,216,123,49513,07 | 2,5555,7611,24,80,21,07 | 1,30523,810,83214,720,220,93 | 29,9180,48209,2311792107,22 | 2,7757,689,90410,36540 | 199994291104134147 |
| ***Итого:*** |  |   |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник:** | 1. Салат из моркови 2. Котлета рыбная3. Икра свекольная или морковная4. Хлеб ржаной5. Пирог открытый4. Чай с лимоном | 50701203080200 | 0,6254,692,821,84,9440,14 | 0,053,435,520,32,5760,02 | 5,8055,2514,79613,29944,25611,34 | 26,1569,86120,1256,722045,56 | 2,40,078,06400,0643,14 | 4123954148459393 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **За день:** |  |   |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***День шестой*** |
| **Завтрак 1:** | 1. Груши2. Суп молочный с макаронными изделиями3. Какао-напиток на молоке4. Бутерброд с сыром | 95 20020060 | 0,36,046,26,3 | 0,45,66,49,2 | 10,318,2422,3619,4 | 47147,6169,82185,3 | 50,921,080,1 | 154931203 |
| ***Итого:*** |  |   |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | 1. Молоко стерилизованное2. Вафли | 15020 | 4,20,584 | 4,80,666 | 6,1515,5 | 8470,834 | 0,90 | 131152 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | 1. Салат из солёных огурцов с луком2. Борщ с фасолью со сметаной3. Тефтели мясо-крупяные4. Картофельное пюре5. Кисель6. Хлеб пшеничный | 502008015020080 | 0,433,265,4243,49504,9 | 2,5551,446,0244,801,7 | 1,3057,486,86414,742,433,5 | 29,977,46103,336117169,2171,544 | 2,7759,480,30410,36500 | 1931287104411147 |
| ***Итого:*** |  |   |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник:** | 1. Салат из моркови с яблоками и курагой2. Блинчики фаршированные3. Чай с молоком или сливками4. Шоколад | 5012020025 | 0,654,8363,541,55 | 2,610,563,18,85 | 5,557,2615,0812,05 | 47,55343,38102,66134,75 | 2,460,541,580 | 39446394- |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **За день:** |  |   |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***День седьмой*** |
| **Завтрак 1:** | 1. Апельсин2. Сырники из творога с маслом сливочным 3. Сметана2. Кофейный напиток на молоке3. Бутерброд с маслом | 95 1902520040 | 0,221,850,74,582,448 | 0,919,7655,047,552 | 8,124,320,821,514,62 | 43367,2751,5145,34136 | 600,198,757,360 | 1452193301301 |
| ***Итого:*** |  |   |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | 1. Йогурт2. Печенье | 10020 | 34,1 | 2,32,3 | 4,513,2 | 7294 | 1,10 | б/н151 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | 1. Суп картофельный с клёцками2. Курица отварная3. Капуста тушёная4. Компот из сушёных фруктов6. Хлеб пшеничный | 2008015020050 | 1,6417,813,30,443,07 | 2,4811,3684,9050,021,07 | 10,06014,127,7620,93 | 69,2185,98112,99113107,22 | 4,61,07224,710,40 | 85110105376147 |
| ***Итого:*** |  |   |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник:** | 1. Салат из моркови и яблок2. Сельдь с луком3. Пюре картофельное 4. Хлеб ржаной5. Чай с сахаром6. Зефир*или* пастила | 5060120302003030 | 0,436,02,6041,8120,30,15 | 2,615,043,750,33,0600 | 3,9352,46,413,31324,4523,04 | 40,9579,299,1256,749,289391,5 | 3,4750,962,5080600 | 403258148136153151/1 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **За день:** |  |   |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***День восьмой*** |
| **Завтрак 1:** | 1. Бананы2. Каша из пшена и риса молочная «Дружба»2. Какао-напиток на молоке3. Бутерброд с сыром | 95 20020060 | 0,56,326,26,3 | 1,510,186,49,2 | 2126,3422,3619,4 | 96223,16169,82185,3 | 100,91,080,1 | 156681203 |
| ***Итого:*** |  |   |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | 1. Кефир2. Булочка «Веснушка» | 15020 | 4,351,56 | 2,751,224 | 610,772 | 7560,4 | 1,050 | 401473 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | 1. Салат из квашеной капусты *или* Салат из морской капусты2. Суп рыбный *или* Суп рыбный из консервов3. Бефстроганов из отварного мяса4. Соус сметанный5. Пюре картофельное с морковью6. Сок фруктовый6. Хлеб пшеничный | 4050200200802515020080 | 0,60,4212,748,1410,3440,4122,8514,9 | 1,83,5759,222,088,2881,1974,620,21,7 | 2,82,385105,4413,322,1920,73718,01520,233,5 | 3043,23105,44120,68124,6619,242125,192171,5 | 4,3684,6055,96,420,0080,01715,7540 | 5184344278118322134147 |
| ***Итого:*** |  |   |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник:** | 1. Салат из моркови2. Лапшевник с творогом3. Чай с лимоном | 50180200 | 0,6212,150,14 | 0,0513,680,02 | 5,80532,6711,34 | 26,15220,545,56 | 2,41,83,14 | 41148393 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **За день:** |  |   |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***День девятый*** |
| **Завтрак 1:** | 1. Яблоко2. Запеканка из творога с морковью 3. Кофейный напиток на молоке4. Бутерброд с маслом | 95 20020040 | 0,423,324,582,448 | 0,420,585,047,552 | 9,847,5621,514,62 | 47468145,34136 | 101,427,360 | 1442381301 |
| ***Итого:*** |  |   |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | 1. Молоко стерилизованное2. Бутерброд с джемом или повидлом | 15055 | 4,22,508 | 4,83,933 | 6,1528,88 | 84161 | 0,90,479 | 1312 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | 1. Салат из свеклы с зелёным горошком Суп картофельный с макаронными изделиями2. Курица отварная3. Каша гречневая рассыпчатая4. Кисель6. Хлеб пшеничный | 502008015020080 | 0,8354,6817,817,09504,912 | 2,093,3611,3685,80501,712 | 4,124028,6142,433,49 | 38,55145,2185,98198169,2171,5 | 4,99,61,0720,85500 | 34100110123411147 |
| ***Итого:*** |  |   |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник:** | 1. Салат из моркови и яблок2. Каша манная молочная3. Булочка «Домашняя»5. Чай с сахаром | 5020080200 | 0,436,05,82412 | 2,618,210,023,06 | 3,93529,343,1413 | 40,9521528649,28 | 3,4750,2206 | 40132469136 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **За день:** |  |   |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***День десятый*** |
| **Завтрак 1:** | 1. Апельсины2. Каша гречневая молочная жидкая2. Какао-напиток на молоке3. Бутерброд с сыром | 95 20020060 | 0,26,986,26,3 | 0,910,426,49,2 | 8,12522,3619,4 | 43222,4169,82185,3 | 600,91,080,1 | 145661203 |
| ***Итого:*** |  |   |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | 1. Ряженка2. Пряники сырцовые | 15020 | 4,351,26 | 3,750,42 | 6,315,12 | 76,0169,2 | 0,450 | 401в- |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | 1. Икра кабачковая2. Щи со сметаной3. Шницель рубленный4. Пюре картофельное 5. Компот из сушёных фруктов6. Хлеб пшеничный | 602008015020050 | 1,141,6812,423,4950,463,07 | 5,341,349,424,80,021,07 | 4,627,3812,8614,727,7620,93 | 71,449,32185,3117113107,22 | 4,219,740,1210,360,40 | 1532282104376147 |
| ***Итого:*** |  |   |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник:** | 1. Салат из моркови с яблоком и курагой2. Рыба запечённая в омлете3. Салат из свеклы с огурцами солёными4. Хлеб ржаной3. Чай с лимоном | 501205030200 | 0,64521,280,721,80,14 | 2,5655,5443,050,30,02 | 5,473,5043,3413,311,34 | 47,5514843,756,745,56 | 2,461,2364,2503,14 | 3924936148393 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **За день:** |  |   |  |  |  |  |  |  |