

Утверждаю  
 заведующая МКДОУ ДС  
 с. Преображенка  
 И.В. Абликсанова  
 2021 г.

Примерное 10-дневное меню  
 на 2021-2022 учебный год

№ тех карт	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность к/кал	
							День 1-й
281	Завтрак: Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200,5	7,16	8,98	28,83	227,19	
104	Бутерброд с сыром	20	5,70	6,67	9,51	9,88	
508	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	
	<b>Всего на завтрак</b>	<b>450</b>	<b>16,44</b>	<b>18,44</b>	<b>64,66</b>	<b>497,21</b>	
172	Обед: Суп с макаронными изделиями	280	9,74	4,02	1,19	41,95	
414	Пицца отварная	70	11,33	8,50	0,00	131,6	
255	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,94	8,14	49,73	298,98	
399	Тертель из говядины паровая	20	2,58	2,27	1,64	37,34	
8	Салат из моркови и яблок	20	0,18	2,04	1,43	25,07	
534	Напиток клюквенный	200	0,11	0,03	21,07	84,99	
122	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,0	
	<b>Всего на обед</b>	<b>810</b>	<b>26,98</b>	<b>25,80</b>	<b>124,26</b>	<b>854,93</b>	
551	Полдник: Оладьи с яблоком	165	12,15	12,68	66,97	430,76	
507	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	
	<b>Всего на полдник</b>	<b>365</b>	<b>13,60</b>	<b>13,93</b>	<b>84,41</b>	<b>517,88</b>	
	<b>Общее количество за день</b>		<b>57,02</b>	<b>58,67</b>	<b>273,33</b>	<b>1870,02</b>	
			День 2-ой				
278	Завтрак: Каша манная молочная жидкая с яблоком	200,5	6,41	11,29	44,29	309,02	
514	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,80	90,56	
107	Бутерброд с маслом	20	2,0	16,66	10,00	196,42	
	<b>Всего на завтрак</b>	<b>445</b>	<b>10,82</b>	<b>27,99</b>	<b>74,09</b>	<b>596,00</b>	
158	Обед: Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	
184	Фрикаделька мясная для супа	100	20,02	15,89	0,85	230,01	
132	Макаронные изделия отварные	200	7,37	8,31	45,12	293,88	
405	Сосиски отварные	40	3,31	3,10	2,62	51,15	
4	Салат из консервированной капусты с морковью	20	0,32	2,02	1,92	27,37	
123	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	

522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,40	111,84
	<b>Всего на обед</b>	<b>810</b>	<b>36,71</b>	<b>33,49</b>	<b>102,56</b>	<b>881,66</b>
600	<b>Полдник:</b> Полоска песочная с повидлом	50	2,30	9,34	27,33	202,59
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12
	<b>Всего на полдник</b>	<b>250</b>	<b>7,89</b>	<b>15,72</b>	<b>37,41</b>	<b>322,71</b>
	<b>Общее количество за день</b>		<b>55,42</b>	<b>77,20</b>	<b>214,06</b>	<b>1800,37</b>
<b>День 3-ий</b>						
275	<b>Завтрак:</b> Каша «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,27
506	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50
125	Батон нарезной	50/5	3,75	1,45	25,70	101,0
	<b>Всего на завтрак</b>	<b>455</b>	<b>9,08</b>	<b>12,77</b>	<b>63,64</b>	<b>378,77</b>
142	<b>Обед:</b> Борщ с капустой и картофелем	200	1,42	4,11	8,99	81,25
368	Мясо отварное	50	13,61	9,72	-	138,75
252	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,94	10,46	9,84	343,66
422	Котлеты припущенные	35	4,44	5,22	3,15	77,40
16	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,05	1,14	51,32
124	Хлеб столовый	50	3,30	0,60	21,50	101,0
532	Сок яблочный	100	0,25	0,05	5,05	23,0
	<b>Всего на обед</b>	<b>685</b>	<b>31,32</b>	<b>35,21</b>	<b>49,67</b>	<b>816,38</b>
602	<b>Полдник:</b> Вафли	50	1,40	1,65	38,65	177
504	Чай-заварка	200	-	-	0,27	1,08
531	Йогурт	100	5,0	3,20	8,50	87,0
	<b>Всего на полдник</b>	<b>350</b>	<b>6,40</b>	<b>4,87</b>	<b>47,42</b>	<b>265,8</b>
	<b>Общее количество за день</b>		<b>46,80</b>	<b>52,83</b>	<b>160,73</b>	<b>1460,95</b>
<b>День 4-й</b>						
180	<b>Завтрак:</b> Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,71	5,25	17,25	143,13
604	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50
504	Чай-заварка	200			0,27	1,08
	<b>Всего на завтрак</b>	<b>450</b>	<b>9,46</b>	<b>10,15</b>	<b>54,72</b>	<b>352,71</b>
148	<b>Обед:</b> Рассольник ленинградский	200	1,67	4,29	10,21	97,87
188	Картофель отварной	100	1,84	4,78	10,95	86,36
354	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,35	7,19	6,01	142,15
122	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235
517	Кисель из концентрата	200	1,36	-	29,02	121,52
	<b>Всего на обед</b>	<b>740</b>	<b>25,82</b>	<b>17,06</b>	<b>105,39</b>	<b>682,90</b>
329	<b>Полдник:</b> Пудинг твороженный запеченный	150	22,34	14,92	34,47	333,89
505	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,12
	<b>Всего на полдник</b>	<b>350</b>	<b>22,34</b>	<b>14,92</b>	<b>49,51</b>	<b>394,01</b>
	<b>Общее количество за день</b>		<b>57,62</b>	<b>42,13</b>	<b>209,62</b>	<b>1429,62</b>
<b>День 5-й</b>						
310	<b>Завтрак:</b> Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,0
511	Какао с молоком сгущенным	200	2,25	2,16	22,43	118,96
105	Бутерброд с сыром	35	5,01	8,16	7,42	123,14
	<b>Всего на завтрак</b>	<b>275</b>	<b>12,36</b>	<b>14,92</b>	<b>30,15</b>	<b>305,10</b>
154	<b>Обед:</b>	200	1,17	3,93	4,17	58,12

	Щи из свежей капусты					
<b>391</b>	Котлета	50	8,96	8,44	7,15	140,33
<b>257</b>	Каша перловая рассыпчатая	200	6,11	8,98	41,95	278,89
<b>129</b>	Икра кабачковая	50	0,60	2,35	3,85	39,0
<b>123</b>	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,0
<b>528</b>	Компот из плодов консервированных	200	0,63	0,26	40,15	165,40
	<b>Всего на обед</b>	<b>750</b>	<b>20,77</b>	<b>24,56</b>	<b>113,97</b>	<b>768,74</b>
<b>578</b>	<b>Полдник:</b> Булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93
<b>529</b>	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12
	<b>Всего на полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,14</b>	<b>14,42</b>	<b>48,17</b>	<b>363,05</b>
	<b>Общее количество за день</b>		<b>43,27</b>	<b>53,90</b>	<b>192,29</b>	<b>1436,89</b>
<b>День 6-ой</b>						
<b>270</b>	<b>Завтрак:</b> Каша ячневая вязкая	200	5,20	10,47	38,27	271,26
<b>506</b>	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50
<b>108</b>	Бутерброд с маслом	30	1,22	12,50	7,50	147,32
	<b>Всего на завтрак</b>	<b>430</b>	<b>6,48</b>	<b>22,98</b>	<b>61,02</b>	<b>481,08</b>
<b>168</b>	<b>Обед:</b> Суп с рыбными консервами	200	7,73	4,39	10,21	114,06
<b>416</b>	Плов из отварной птицы	210	13,16	13,12	36,43	311,65
<b>60</b>	Салат из свеклы отварной	50	0,85	2,54	4,65	45,27
<b>122</b>	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,0
<b>523</b>	Компот из свежих яблок	200	0,25	0,21	25,35	104,30
	<b>Всего на обед</b>	<b>760</b>	<b>29,59</b>	<b>21,06</b>	<b>125,84</b>	<b>810,28</b>
<b>335</b>	<b>Полдник:</b> Вареники ленивые	210	29,66	22,65	29,94	444,69
<b>505</b>	Чай с медом	200	-	-	15,04	60,12
	<b>Всего на полдник</b>	<b>410</b>	<b>29,66</b>	<b>22,65</b>	<b>44,98</b>	<b>504,81</b>
	<b>Общее количество за день</b>		<b>65,73</b>	<b>66,69</b>	<b>231,84</b>	<b>1796,17</b>
<b>День 7-ой</b>						
<b>273</b>	<b>Завтрак:</b> Каша пшеничная вязкая	200	8,72	12,50	37,17	298,94
<b>507</b>	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12
<b>109</b>	Бутерброд с джемом	30	0,84	2,14	16,31	87,91
	<b>Всего на завтрак</b>	<b>430</b>	<b>11,01</b>	<b>15,89</b>	<b>70,92</b>	<b>473,97</b>
<b>149</b>	<b>Обед:</b> Солянка сборная мясная	200	7,65	13,18	2,92	160,95
<b>250</b>	Голубцы овощные	200	5,55	9,18	13,24	106,34
<b>418</b>	Суфле из кур	75	9,14	8,53	10,87	125,69
<b>533</b>	Напиток из шиповника	200	0,68	-	23,05	94,90
<b>124</b>	Хлеб столовый	50	3,30	0,60	21,50	101,0
	<b>Всего на обед</b>	<b>725</b>	<b>26,32</b>	<b>31,49</b>	<b>71,58</b>	<b>588,88</b>
<b>305</b>	<b>Полдник:</b> Биточки манные	200	8,84	5,71	52,97	298,62
<b>506</b>	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50
	<b>Всего на полдник</b>	<b>400</b>	<b>8,90</b>	<b>5,72</b>	<b>68,22</b>	<b>361,12</b>
	<b>Общее количество за день</b>		<b>46,23</b>	<b>53,10</b>	<b>210,72</b>	<b>1423,97</b>
<b>День 8-ой</b>						
<b>283</b>	<b>Завтрак:</b> Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	9,03	32,49	236,20
<b>515</b>	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	0,02	17,35	75,18
<b>125</b>	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,0
	<b>Всего на завтрак</b>	<b>450</b>	<b>10,69</b>	<b>10,50</b>	<b>75,54</b>	<b>442,38</b>

171	<b>Обед:</b> Суп-лапша домашняя	200	2,23	4,66	11,15	95,32
420	Фрикадельки из кур	75	10,25	9,80	6,21	161,58
217	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	3,83	8,74	13,48	169,33
357	Котлета рыбная любительская	50	6,24	1,55	3,01	51,01
20	Салат из свежих помидоров с перцем	50	0,53	5,05	1,80	55,85
123	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,0
524	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,43	0,18	27,84	114,66
	<b>Всего на обед</b>	<b>775</b>	<b>26,81</b>	<b>30,58</b>	<b>80,19</b>	<b>734,75</b>
543	<b>Полдник:</b> Блинчики с вареньем	165	12,01	10,20	56,98	367,76
507	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12
	<b>Всего на полдник</b>	<b>365</b>	<b>13,46</b>	<b>11,45</b>	<b>74,42</b>	<b>454,88</b>
	<b>Общее количество за день</b>		<b>50,98</b>	<b>52,53</b>	<b>230,15</b>	<b>1632,01</b>
<b>День 9-ый</b>						
263	<b>Завтрак:</b> Каша гречневая вязкая	200	9,15	12,65	32,89	285,31
512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,29	2,67	26,11	138,36
95	Бутерброд с вареными колбасами	25	0,19	4,28	4,93	68,62
	<b>Всего на завтрак</b>	<b>425</b>	<b>11,63</b>	<b>19,60</b>	<b>63,93</b>	<b>492,29</b>
163	<b>Обед:</b> Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	1,81	2,33	9,87	82,56
408	Печенье по-строгановски	55	7,31	6,69	2,70	100,29
433	Макаронные изделия отварные с овощами	200	7,37	8,90	35,13	264,49
57	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,29	30,75
532	Сок абрикосовый	100	1,10	0,10	12,60	56,0
	<b>Всего на обед</b>	<b>575</b>	<b>18,01</b>	<b>20,57</b>	<b>61,59</b>	<b>534,09</b>
331	<b>Полдник:</b> Сырники из творога запеченные	150	26,19	14,75	32,94	345,26
506	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	61,50
	<b>Всего на полдник</b>	<b>350</b>	<b>26,25</b>	<b>14,76</b>	<b>48,19</b>	<b>406,76</b>
	<b>Общее количество за день</b>		<b>55,89</b>	<b>54,93</b>	<b>173,71</b>	<b>1433,14</b>
<b>День 10-ый</b>						
312	<b>Завтрак:</b> Омлет с зеленым горошком	75	4,93	5,78	2,61	82,18
510	Какао со сгущенным молоком	200	3,71	3,83	24,49	148,17
107	Бутерброд с маслом	40	1,62	16,66	10,0	196,42
	<b>Всего на завтрак</b>	<b>315</b>	<b>10,26</b>	<b>26,27</b>	<b>37,10</b>	<b>426,77</b>
153	<b>Обед:</b> Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,16	3,97	4,39	62,16
414	Птица отварная	70	11,33	8,50	-	131,6
379	Жаркое по – домашнему	220	22,25	22,82	17,17	363,06
69	Салат из свеклы с чесноком	50	0,67	5,05	3,59	63,09
122	Хлеб пшеничный	100	-	0,80	49,20	235,0
518	Кисель из варенья	200	0,12	-	38,71	155,32
	<b>Всего на обед</b>	<b>870</b>	<b>35,53</b>	<b>41,14</b>	<b>113,06</b>	<b>1010,23</b>
556	<b>Полдник:</b> Пирожки, печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,29	3,81	28,72	187,32

<b>529</b>	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12
	<b>Всего на полдник</b>	<b>260</b>	<b>8,88</b>	<b>10,19</b>	<b>38,80</b>	<b>307,44</b>
	<b>Общее количество за день</b>		<b>54,67</b>	<b>77,60</b>	<b>188,96</b>	<b>1744,44</b>

При составлении меню был использован «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и оздоровительных учреждений». Составитель: профессор Первалов А.Я. Пермь 2012 год.