



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 4 «Солнышко»»
Нечепоренко Е.А.

Десятидневное меню МБДОУ «Детский сад № 4 «Солнышко»»
Режим работы ДОУ – 10,5 часов
Возрастная категория от 3 лет до 7
Сезон: весенне-летний

1 неделя 1 день (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	6,32	8,22	31,56	165,37	84
	Какао с молоком	180	2,22	2,30	13,92	97,44	248
	Бутерброд с маслом	30/4	2,30	4,36	14,77	108,00	1
Итого:			19,84	14,88	59,86	370,81	
II завтрак	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,70	2,50	10,80	76,50	251
Итого:			2,70	2,50	10,80	76,50	
Обед	Салат из кукурузы	50	1,62	3,2	5,9	53,75	197
	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне, с мясом, со сметаной	200/10/6	3,52	5,98	9,78	117,00	27
	Гуляш из говядины	80	6,00	7,60	2,47	164,80	152
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,34	6,96	31,45	203,00	195
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76,80	
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	3,20	0,40	19,28	94,40	
Итого:			20,58	24,14	81,16	709,75	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с маслом	100	5,63	7,25	32,45	255,00	110
	Молоко цельное	180	5,09	3,09	7,29	77,00	
	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,70	274
Итого:			15,77	19,97	73,26	509,70	
Итого за день:			49,76	60,74	218,85	1666,76	

Утверждаю:
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 4 «Солнышко»»
Нечворенко Е.А.



1 неделя 2 день (вторник) Возрастная категория от 3 лет до 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155,00	44
	Яйцо отварное	1/2	2,55	2,30	0,15	31,50	209
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43,00	264
	Бутерброд с маслом	30/4	2,30	4,36	14,62	108,00	1
Итого:			10,7	12,47	46,74	337,50	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,01	46,00	
Итого:			0,5	0,1	10,01	46,00	
Обед	Винегрет с растительным маслом	60	0,97	3,10	5,00	54,90	90
	Суп с бобовыми на мясном бульоне	200/15	6,50	5,20	22,09	150,00	36
	Жаркое по-домашнему	200	8,90	7,50	16,13	250,00	153
	Кисель	200	0	0	18,00	60,00	233
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	3,20	0,40	19,28	94,40	
Итого:			18,60	13,10	75,50	609,30	
Уплотненный полдник	Рыба, тушеная с овощами в сметане	80	7,66	3,97	34,65	81,00	144
	Рис отварной с овощами	150	3,86	7,00	25,60	212,00	191
	Кофейный напиток с молоком	180	2,16	2,21	15,00	96,00	253
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80	
Итого:			16,08	13,48	89,71	459,80	
Итого за день:			46,15	39,15	221,96	1452,6	



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 4 «Солнышко»»
Нечепоренко Е.А.

1 неделя 3 день (среда) Возрастная категория от 3 лет до 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	187,00	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,16	2,21	15,00	96,00	253
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/11	5,06	7,84	14,62	151,00	1
Итого:			13,57	18,56	51,48	434,00	
II завтрак	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,70	2,50	10,80	76,50	251
Итого:			2,70	2,50	10,80	76,50	
Обед	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64,00	53
	Щи со свежей капустой на мясном бульоне, с мясом, со сметаной	200/10/6	3,68	7,07	8,58	118,00	56
	Фрикадельки мясные	70	9,26	8,49	9,13	152,00	176
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	228
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	6,40	21,90	263,00	186
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	23,89	97,00	241
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	4,00	0,50	24,10	118,00	
Итого:			23,70	28,98	94,78	843,00	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный со сгущенным молоком	140/25	16,78	22,19	35,78	422,00	128
	Чай с молоком	180/12	0,80	1,00	13,50	56,00	261
Итого:			17,58	23,19	49,28	478,00	
Итого за день:			57,55	73,23	206,34	1831,50	



Утверждаю:
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 4 «Солнышко»»
Нечепоренко Е.А.

1 неделя 4 день (четверг) Возрастная категория от 3 лет до 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	200	6,64	7,59	28,13	204,00	99
	Какао с молоком	180	2,22	2,30	13,92	97,44	248
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/11	5,06	7,84	14,62	151,00	3
Итого:			13,92	17,73	56,67	452,44	
II завтрак	Фрукт (банан, яблоко)	100	0,6	0,2	12,9	56,00	90
Итого:			0,6	0,2	12,9	56,00	
Обед	Салат из зеленого горошка с репчатым луком	60	1,57	5,08	3,90	67,00	24
	Рассольник на мясном бульоне, с мясом, со сметаной	200/10/6	4,10	7,16	20,93	145,00	33
	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	161
	Картофельное пюре	80	1,83	3,14	10,84	85,20	206
	Капуста тушеная	70	1,80	2,74	5,41	61,40	200
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	256
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	3,20	0,40	19,28	94,40	
Итого:			22,58	26,64	85,85	692,13	
Уплотненный полдник	Суп «Уха»	200	5,30	6,50	25,30	150,30	41
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43,00	264
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80	
Итого:			7,70	6,80	51,74	264,10	
Итого за день:			44,80	51,37	207,16	1464,67	



Утверждаю:
 Руководитель МБДОУ
 «Детский сад № 4 «Солнышко»»
 Нечепоренко Е.А.

**1 неделя 5 день (пятница)
 Возрастная категория от 3 лет до 7**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	192,00	88
	Кофейный напиток с молоком	180	2,16	2,21	15,00	96,00	253
	Бутерброд с повидлом	30/6	2,32	0,24	20,08	92,00	2
Итого:			10,69	9,92	60,17	380,00	
II завтрак	Фрукт (банан, яблоко)	100	0,6	0,2	12,9	56,00	
Итого:			0,6	0,2	12,9	56,00	
Обед	Икра свекольная	60	0,94	4,54	3,73	61,00	75
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	200/15	4,50	8,30	24,72	163,00	38
	Птица в соусе с томатом	70	7,42	9,53	2,58	106,00	179
	Рис отварной с овощами	150	3,86	7,00	25,60	212,00	191
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	23,89	97,00	241
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	3,20	0,40	19,28	94,40	
Итого:			20,16	29,77	99,8	733,00	
Уплотненный полдник	Вареники творожные с маслом	210/7	11,5	5,1	40,6	253,70	116
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43,00	264
Итого:			11,5	5,1	52,58	296,7	
Итого за день:			42,95	44,99	225,45	1465,7	



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 4 «Солнышко»»
 Нечепоренко Е.А.

2 неделя 1 день (понедельник) Возрастная категория от 3 лет до 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156,00	43
	Какао с молоком	180	2,22	2,30	13,92	97,44	248
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/11	5,06	7,84	14,62	151,00	3
Итого:			13,04	16,77	46,82	404,44	
II завтрак	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,70	2,50	10,80	76,50	251
Итого:			2,70	2,50	10,80	76,50	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	6,50	5,30	14,52	191,00	39
	Капуста тушеная с мясом, рисом	250	3,82	8,02	15,6	159,00	200
	Сок	200	0,90	0	18,18	76,80	399
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	3,20	0,40	19,28	94,40	
Итого:			22,58	26,64	85,85	521,2	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150/12	7,88	8,83	35,88	259,00	204
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43,00	264
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80	
Итого:			10,28	9,13	62,32	372,8	
Итого за день:			48,6	55,04	205,79	1374,94	



Утверждаю:
 заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 4 «Солнышко»»
 Нечепоренко Е.А.

2 неделя 2 день (вторник) Возрастная категория от 3 лет до 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,85	5,81	19,99	155,00	173
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/11	5,06	7,84	14,62	151,00	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,16	2,21	15,00	96,00	253
Итого:			13,07	15,86	49,61	402,00	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,01	46,00	
Итого:			3,2	3,6	4,8	65,00	
	Свекольник на мясном бульоне, с мясом, сметаной	200/10/6	6,50	5,20	22,09	150,00	34
	Тефтели мясные	70	8,90	7,50	16,13	250,00	174
	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104,00	77
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	23,89	97,00	241
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	3,20	0,40	19,28	94,40	
Итого:			18,60	13,10	75,50	713,30	
Уплотненный полдник	Котлеты, биточки, шницели рыбные	80	7,66	3,97	34,65	81,00	134
	Картофельное пюре	150	3,86	7,00	25,60	212,00	206
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43,00	264
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80	
Итого:			16,08	13,48	89,71	459,80	
Итого за день:			34,68	46,04	219,62	1640,1	



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 4 «Солнышко»»
 Нечепоренко Е.А.

2 неделя 3 день (среда) Возрастная категория от 3 лет до 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	7,01	8,09	28,39	213,00	96
	Какао с молоком	180	2,22	2,30	13,92	97,44	248
	Бутерброд с маслом	30/4	5,06	7,84	14,62	151,00	1
	Яйцо отварное	1/2	3,3	3,1	0,15	40,0	209
Итого:			17,59	21,33	57,08	501,44	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,01	46,00	
Итого:			0,5	0,1	10,01	46,00	
	Суп гороховый с сухариками	200	7,1	0,6	20,10	127,3	88
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80/30	17,30	12,30	2,60	125,30	139
	Рис отварной с овощами	150	3,86	7,00	25,60	212,00	191
	Кисель	200	0	0	18,00	60,00	233
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	3,20	0,40	19,28	94,40	
Итого:			29,56	26,8	84,57	690,00	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140/40	19,6	16,7	43,1	475,30	117
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43,00	264
Итого:			19,6	16,7	55,08	518,3	
Итого за день:			67,25	64,93	206,74	1755,74	



Утверждаю:
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 4 «Солнышко»»
Нечепоренко Е.А.

2 неделя 4 день (четверг) Возрастная категория от 3 лет до 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная гречневая	200	7	10,4	25	222,40	64
	Кофейный напиток с молоком	180	2,16	2,21	15,00	96,00	253
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/11	5,06	7,84	14,62	151,00	3
Итого:			14,22	20,45	54,42	469,4	
II завтрак	Фрукт (банан, яблоко)	100	0,6	0,2	12,9	56,00	
Итого:			0,6	0,2	12,9	56,00	
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64,00	53
	Суп с клецками на мясном бульоне	200/15	5,20	7,10	19,09	198,30	37
	Голубцы мясные	70	5,75	4,45	4,19	79,63	151
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	228
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,34	6,96	31,45	203,00	195
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	256
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	3,20	0,40	19,28	94,40	
Итого:			23,45	19,02	100,53	699,33	
Уплотненный полдник	Запеканка овощная	200/5	8,30	9,40	25,30	320,30	62
	Чай с сахаром	180/2	0	0	11,98	43,00	264
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80	
Итого:			10,70	9,70	51,74	434,10	
Итого за день:			48,97	49,37	219,59	1658,83	



Утверждаю:
 введующий МБДОУ
 «Детский сад № 4 «Солнышко»»
 Нечепоренко Е.А.

2 неделя 5 день (пятница) Возрастная категория от 3 лет до 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,44	7,53	23,38	192,00	91
	Какао с молоком	180	2,22	2,30	13,92	97,44	248
	Бутерброд с маслом	30/4	5,06	7,84	14,62	151,00	1
Итого:			13,72	17,67	51,92	440,44	
II завтрак	Фрукт (банан, яблоко)	100	0,6	0,2	12,9	56,00	
Итого:			0,6	0,2	12,9	56,00	
	Суп «Харчо» с мясом птицы	200/10/6	5,01	6,24	21,46	154,00	101
	Котлета из мяса птицы	70	7,8	4,35	28,3	114,00	305
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	206
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	23,89	97,00	241
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	3,20	0,40	19,28	94,40	
Итого:			19,5	16,23	110,99	601,4	
Уплотненный полдник	Горошница	150/5	46,3	3,5	18,8	170,00	427
	Чай с сахаром	180/2	0	0	11,98	43,00	264
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80	
Итого:			48,70	3,80	45,24	283,8	
Итого за день:			82,52	37,9	221,05	1381,64	