



**Утверждено**

**На Совете по питанию**

**№ 2 «*авг*» *л.с.* 2022 г.**



**Утверждаю**

**Заведующий МБДОУ д/с № 42**

**Кротова О.В.**

## **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**(Осень - зима)**

**для воспитанников от 3-х лет до 7-ми лет**

**МБДОУ д/сад № 42**

**г. Тимашевск**

На Совете по питанию  
МБДОУ д/с № 42  
« 28 » 08 2022 г.

Заведующий МБДОУ д/с № 42  
Кротова О.В.  
« 28 » 08 2022 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**  
**(осень-зима)**  
**для воспитанников от 3-х до 7-ми лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 1	<b>ДЕНЬ 1</b>						
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,63	3,06	5,27	52,21	40
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7,9	8,8	28,8	226,9	211
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1	0,00	6,33	25,7	432
	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,96	3,76	29,24	162,8	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>11,9</b>	<b>16,1</b>	<b>74,3</b>	<b>491,9</b>	
2-ЗАВТРАК	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,5	435
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,87	2,97	5,12	50,6	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ	200	11,39	6,85	39,34	264,76	99
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,13	15,65	22,58	299,69	258
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,5	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>15,53</b>	<b>25,95</b>	<b>58,96</b>	<b>757,05</b>	
ПОЛДНИ К	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/25	19,93	14,76	29,98	340,78	235
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	400
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИ К</b>			<b>23,3</b>	<b>18,0</b>	<b>29,2</b>	<b>376,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>71,6</b>	<b>62,4</b>	<b>215,4</b>	<b>1 718,5</b>	

**ДЕНЬ 2**

<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,61	5,84	21,07	159,97	189
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,04	2,58	10,57	78,4	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	2,29	6,48	15,48	129,39	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>10,94</b>	<b>14,9</b>	<b>47,12</b>	<b>367,76</b>	
<b>2- ЗАВТРАК</b>	НАПИТОК ГРУШЕВЫЙ ИЗ ДИЧКИ	180	0,5		28,2	123,7	
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,75	31,17	41
<b>ОБЕД</b>	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	200/24/10	7,2	7,9	14,7	163,6	103
	ГУЛЯШ	50/50	15,1	16,7	3,7	229,3	299
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,7	3,5	19,3	119,8	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,13	8,99	39,05	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,5	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,69	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>30,9</b>	<b>28,9</b>	<b>97,9</b>	<b>786,2</b>	
<b>ПОЛДНИ К</b>	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ	80	6,43	6,94	32,18	217,55	454
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,91	2,43	10,99	78,08	395
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИ К</b>			<b>10,0</b>	<b>10,6</b>	<b>47,2</b>	<b>325,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>52,5</b>	<b>54,5</b>	<b>220,4</b>	<b>1 603,9</b>	

3 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,4	5,51	21,25	158,20	189
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,5	3,7	15,4	113,9	395
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,2	2,7	12,4	87,2	
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>13,1</b>	<b>13,1</b>	<b>11,9</b>	<b>49,1</b>	<b>357,3</b>	
2- ЗАВТРАК	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,5	442
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ТОМАТОВ С ЛУКОМ	60	0,7	2,9	2,0	37,3	29
	СУП СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	6,1	8,0	13,9	156,5	86
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	14,86	15,49	27,11	307,18	311
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,12	0,1	7,23	31,24	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,69	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>26,8</b>	<b>28,1</b>	<b>96,4</b>	<b>751,7</b>	
ПОЛДНИ К	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	100/25	12,0	11,0	28,2	262,6	231
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,04	2,58	10,57	78,4	397
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИ К</b>			<b>20,75</b>	<b>15,36</b>	<b>30,61</b>	<b>347,73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>62,18</b>	<b>58,29</b>	<b>157,9</b>	<b>1318,50</b>	

## 4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ	60	1,1	4,0	5,0	59,9	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	15,9	18,7	2,2	240,8	214
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	2,3	6,5	15,5	129,4	431
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2		8,2	34,4	
				19,5	29,2	30,9	464,5
2- ЗАВТРАК	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,0	3,5	44,5	18
ОБЕД	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	6,2	7,9	11,7	147,1	57
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	18,9	10,7	10,3	234,0	256
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,0	22,9	150,4	205
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			7,9	32,5	442
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,69	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД			34,9	27,4	108,3	844,7	
ПОЛДНИ К	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,61	5,57	20,59	155,56	189
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,91	2,43	10,99	78,08	395
	БАТОН	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ К			10,02	8,58	41,86	286,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			65,5	68,0	214,2	1 759,8	

5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,82	5,95	18,52	151,52	414
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,91	2,43	10,99	78,08	395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	2,3	6,5	15,5	129,4	431
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>11,4</b>	<b>15,3</b>	<b>45,0</b>	<b>364,5</b>	
<b>2ЗАВТРАК</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,5	442
ОБЕД	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,7	31,0	85
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	6,2	6,4	13,2	135,3	
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	20,4	6,6	2,6	151,0	249
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,0	22,9	150,4	347
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	8,8	38,3	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,69	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,5	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>35,8</b>	<b>18,8</b>	<b>98,9</b>	<b>710,2</b>
ПОЛДНИ К	БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА»	50	4,65	4,77	28,43	174,92	471
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,23	0,00	8,23	33,85	431
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИ К</b>			<b>8,6</b>	<b>7,6</b>	<b>41,0</b>	<b>267,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>56,6</b>	<b>41,9</b>	<b>200,1</b>	<b>1 406,2</b>	

6 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,63	2,09	5,27	43,49	40
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	100	2,2	5,1	31,3	181,0	183
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		7,3	29,6	432
	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,96	3,76	29,24	162,8	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>6,2</b>	<b>12,4</b>	<b>76,8</b>	<b>446,0</b>	
2-ЗАВТРАК	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,0	79,5	435
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,87	2,97	5,12	50,6	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	20,46	5,34	17,9	201,72	114
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	9,54	9,43	14,00	179,50	304
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,13	8,99	39,05	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,69	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>36,04</b>	<b>18,45</b>	<b>90,74</b>	<b>675,06</b>	
ПОЛДНИ К	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	110	23,17	16,38	30,81	367,38	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	400
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИ К</b>			<b>24,3</b>	<b>17,3</b>	<b>36,5</b>	<b>404,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>56,9</b>	<b>47,7</b>	<b>201,9</b>	<b>1 477,2</b>	

## 7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,32	6,82	23,5	181,60	413
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,04	2,58	10,57	78,40	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	2,3	6,5	15,5	129,4	431
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,89	17,14	41,81	410,19	
2- ЗАВТРАК	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,5	442
			0,8	0,2	14,9	64,5	
ОБЕД	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	7,6	7,2	20,1	175,9	41
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	11,9	11,5	6,2	176,0	77
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,3	4,8	12,1	104,9	289
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,12	0,08	9,58	40,96	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,69	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД			25,6	24,1	77,9	635,7	
ПОЛДНИ К	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	130	4,3	5,8	18,3	145,4	454
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2		8,2	34,4	431
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ К			4,5	5,8	26,5	179,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42,9	46,2	169,6	1 274,6	



8 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	КАША "ДРУЖБА"	200	5,54	5,75	24,19	171,31	190
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,91	2,43	10,99	78,08	395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	2,29	6,48	15,48	129,39	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>10,74</b>	<b>14,66</b>	<b>50,66</b>	<b>378,78</b>	
2- ЗАВТРАК	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3		0,7	5,2	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	10,72	12,24	30,01	273,18	85
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	80	12,59	13,41	2,31	183,62	301
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,01	21,84	145,35	321
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			5,8	23,2	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,69	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>30,3</b>	<b>29,8</b>	<b>99,2</b>	<b>792,3</b>	
ПОЛДНИ К	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,2	8,8	10,9	136,7	453
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2		8,2	34,4	397
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,1	84,5	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИ К</b>			<b>4,1</b>	<b>9,0</b>	<b>38,2</b>	<b>255,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,4</b>	<b>53,5</b>	<b>222,1</b>	<b>1 579,5</b>	

9 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	15,4	18,3	2,2	234,8	214
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	71
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	2,3	6,5	15,5	129,4	395
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,8	11,0	83,6	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>22,9</b>	<b>36,5</b>	<b>36,4</b>	<b>566,8</b>	
<b>2- ЗАВТРАК</b>	НАПИТОК ГРУШЕВЫЙ ИЗ ДИЧКИ	150	<b>0,44</b>	<b>0,00</b>	<b>22,55</b>	<b>98,94</b>	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ТОМАТОВ С ЛУКОМ	60	0,7	2,9	2,0	37,3	18
	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ	200	6,7	8,3	10,6	150,4	66
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	50/30	16,9	7,1	2,7	166,9	284
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,5	4,5	28,8	174,0	321
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,16	0,13	8,99	39,05	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,69	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>34,0</b>	<b>23,5</b>	<b>99,6</b>	<b>778,8</b>	
ПОЛДНИ К	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,61	5,84	21,07	159,97	189
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,04	25,58	10,57	78,4	397
	БАТОН	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИ К</b>			<b>10,15</b>	<b>32,0</b>	<b>41,92</b>	<b>290,77</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>67,7</b>	<b>69,1</b>	<b>207,1</b>	<b>1 765,0</b>	

**10 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,61	5,57	20,59	155,56	189
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,91	2,43	10,89	78,08	395
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,5	3,7	15,4	113,9	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>13,3</b>	<b>12,0</b>	<b>47,5</b>	<b>352,8</b>	
<b>2- ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,43	7,66	13,08	151,23	83
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	16,8	7,3	2,7	143,3	265
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,0	22,9	150,4	321
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,13	8,99	39,05	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,69	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>34,09</b>	<b>21,73</b>	<b>93,16</b>	<b>706,78</b>	
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	80	12,0	9,7	37,6	287,1	479
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,8	11,0	83,6	431
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИ К</b>			<b>15,3</b>	<b>12,5</b>	<b>48,6</b>	<b>370,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>63,1</b>	<b>48,4</b>	<b>202,6</b>	<b>1 506,7</b>	