



«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ  
д/с №14 «Алёнушка»  
Е.Х.Бабасинян

11.01.2021

**Примерное 10-дневное меню  
МБДОУ детского сада №14  
«Алёнушка»  
на зимне-весенний период**

Прием пищи	Наимено- вание блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамин С	N рецепт уры
			вещества (г)					
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
завтрак :	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	94
	Каша рассыпч. гречн.	100	2,76	2,52	0,65	89,56	0,3889	67
	Горошек зелен, отварн	40	2,036	2,38	3,38	43,24	10,112	4
	Хлеб с маслом сливочн	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	147
	Чай с сахаром	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	149
		200	12	3,06	13	49,28	6	136
2-й завтрак	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,206	0,54	25
обед:	Суп горохов. вег	200	5,72	0,48	16,12	101,88	4,26	37
	Вермишель с маслом	100	2,17	3,12	5,36	82,6	2,09	58
	Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130	0	99
	Капуста тушенная	60	1,242	1,944	5,658	45,06	10,296	157
	Хлеб пшенич	70	4,3	1,5	29,3	150,1	0	147
	Сок	125	0,625	0,125	12,625	57,5	2,5	134
полдник	Вареники ленивые со сметаной	100	13,71	12,14	14,17	221,54	0,18	75
	Какао-напиток на мол.	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	120
	Сухари	20	3,2	0,2	14	67,1	0,1	152
Итого за 1 день		<b>1545</b>	<b>81,133</b>	<b>56,089</b>	<b>165,693</b>	<b>1543,9</b>	<b>37,5469</b>	

Прием пищи	Наимено- вание блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамин С	N рецепту ры
			вещества (г)					
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
завтрак :	Рыба тушен.с овощами	80	8,744	4,08	2,056	80	2,304	50
	Картофель отварной	100	1,95	2,82	10,78	96,29	14	56
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	147
	маслом сливочн	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	149
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	136
2-й завтрак :	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144
обед:	Суп крест.с пшенич. круп	200	1,68	4,608	9,16	89,39	8,89	72
	Бефстроганов из отварн.мяса	80	13,384	12,624	3,4	180,656	0,384	93
	макарон.изд.о тварн.с маслом	120	4,42	3,61	21,156	134,76	0	317
	Салат из кукурузы с реп.луком	29	1,83	2,72	10,69	74,25	0,75	17
	Хлеб пшенич	80	4,912	1,712	33,488	171,544	0	147
	Компот из сухофр	180	0,936	0	24,26	96,7	0,72	126
полдник	Каша из овсяных хлопьев	200	6,66	11	22,64	216,44	0,9	69
	Кисель	150	0	0	14,7	60	22,5	122
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	0	0
Итого за 2 день		<b>1599</b>	<b>72,386</b>	<b>50,104</b>	<b>209,36</b>	<b>1572,33</b>	<b>66,448</b>	

Прием пищи	Наимено- вание	Выход блюда	Пищевые			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамин С	N рецепту ры
			вещества (г)					
	блюда			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>								
завтрак :	Омлет с зелен.горошко м	80	5,624	11,696	4,664	146,464	0,616	219
	каша пшенная	100	5,73	4,06	20,76	162,5	0	313
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	147
	маслом сливочн	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	149
	Чай слад.с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	136
2-й завтрак :	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144
обед:	Бульон кур.с лапшой домашней	200	4,28	1,12	11,86	74,6	5	11
	Плов из риса с курят	210	21	19,404	35,133	399	0,546	304
	Салат из свеклы	40	0,568	2,436	3,344	37,56	3,8	142
	Хлеб пшенич	80	4,912	1,712	33,488	171,544	0	147
	Компот из сухофр	180	0,936	0	24,26	96,7	0,72	126
полдник	Гребешок(рога лик) с повидлом фрук	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26	286
	Кофейн.нап.с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	130
Итого за третий день		1500	74,928	52,202	219,601	1633,97	28,112	

Прием пищи	Наимено- вание блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамин С	И рецепту ры
			вещества (г)					
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
завтрак :	Яйцо куриное варен	40	5,08	4,6	0,28	63	0	94
	Каша перловая с луком	100	5,52	5,03	1,3	179,13	0,7778	299
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	4,2	5
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	147
	маслом	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	149
	Чай слад.с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	136
2-й завтрак :	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	25
обед:	Борщ на мясном бульоне	200	3,08	1,74	5,42	64,98	9,98	30
	Котлета мясная рубленая паровая	80	11,768	4,728	4,352	100,04	0	101
	Каша пшеничная	120	5,352	0,6	0,456	147,168	0	301
	Салат из моркови и яблока	40	0,344	2,088	3,148	32,76	2,78	40
	Хлеб пшенич	70	4,298	1,498	29,302	150,1	0	147
	Сок	125	0,625	0,125	12,625	57,5	2,5	134
полдник	Сырники творожные, запеченные	100	17,17	13,47	13,06	249,91	0,23	85
	Кофейн.нап.на мол.	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	130
Итого за 4 день		<b>1545</b>	<b>86,977</b>	<b>50,319</b>	<b>134,983</b>	<b>1546,92</b>	<b>35,0878</b>	

Прием пищи	Наимено-	Выход	Пищевые			Энергет и-	Витамин	N
	вание		блюда	вещества (г)				
	блюда	Б		Ж	У	ценност ь		
							(ккал)	
<b>День 5</b>								
завтрак :	Каша молочная манная вязкая	200	6,21	7,08	30,91	214,98	1,38	60
	Хлеб с	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	147
	маслом	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	149
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	136
2-й завтрак :	Бананы	100	0,5	1,5	21	96	10	156
обед:	Суп с (вермишелью) кл ецками на курином бульоне	200	5,1	1,72	16,9	114,24	4,24	45
	Пюре картофельн	120	2,604	3,744	6,432	99,12	3,72	58
	Птица в соусе томатн	70	7,42	9,33	2,58	106	0	195
	Хлеб пшенич	80	4,912	1,712	33,488	171,544	0	147
	Компот из сухофр	180	0,936	0	24,26	96,7	0,72	126
полдник	Котлеты рыбные любит	80	17,88	2,488	4,768	109,304	0,496	88
	Винегрет овощной	60	0,76	6,12	4,4	76,17	0,98	1
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	136
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	0	0
Итого за пятый день:		<b>1570</b>	<b>85,792</b>	<b>43,284</b>	<b>204,968</b>	<b>1458,63</b>	<b>33,536</b>	

Прием пищи	Наимено- вание блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамин С	N рецепту ры
			вещества (г)					
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак :	Яйцо куриное варен	40	5,08	4,6	0,28	63	0	94
	Каша вязкая геркулесов	100	3,74	4,26	10,98	93	0	65
	Горошек зелен, отварн	40	2,036	2,38	3,38	43,24	10,112	4
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	147
	маслом	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	149
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	136
2-й завтрак	Снежок	180	19,44	4,86	4,5	142,2	1	25
обед:	Суп овощной со сметаной	200	3,44	0,5	8,36	61,2	14,34	41
	вермишель отварная	120	2,6	3,74	6,43	129,12	0	58
	Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130	0	99
	Салат из моркови и яблок	40	0,344	2,088	3,148	32,76	2,78	40
	Хлеб пшенич	80	4,912	1,712	33,488	171,544	0	147
	Кисель	150	0	0	14,7	60	22,5	122
полдник	Пудинг (запекан ка) творожный с изюмом и смет	100	12,76	8,89	13,82	191,75	0,39	83
	Кофейн.нап.с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	130
	Сухари	20	3,2	0,2	14	67,1	0,1	152
Итого за 6 день		1560	89,23	51,804	160,078	1500,22	58,392	

Прием пищи	Наимено- вание блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамин С	N рецепт уры
			вещества (г)					
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак :	Рыба солен. (сельдь)	25	6,08	2,4	0	46	0	28
	Картофель отвар., запечен.	100	2,36	2,85	15,33	115,63	10,84	57
	Кукуруза консер	50	1,1	0,2	5,6	29	2,4	12
	Хлеб пшеничн.	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0	147
	масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	149
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	18,15	136
2-й завтрак :	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144
обед:	Суп с рисов. круп. на кур. бульоне	200	7,18	2,94	11,76	102,26	0	13
	жаркое по- домашнему (с птицей)	150	15,17	15,56	11,71	247,54	5,34	57
	Салат из свеклы	40	0,568	2,436	3,344	37,56	3,8	142
	Хлеб пшенич	80	4,912	1,712	33,488	171,54	0	147
	Компот из сухофр	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	126
полдник	Сдоба обыкновен	80	6,208	3,776	41,84	225,6	0	466
	Какао-напиток на мол.	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	120
Итого за 7 день		1485	74,588	42,904	216,222	1530,7	52,41	



Прием пищи	Наимено- вание блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамин С	N рецеп туры
			вещества (г)					
			В	Ж	У			
<b>День 8</b>								
завтрак :	Омлет натур.с сыром	80	7,392	7,856	2,376	109,536	0,232	80
	Салат из свеклы с зел.гор	40	0,668	1,672	3,28	30,84	3,92	34
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	147
	с маслом	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	149
	Кофейн.нап.с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	130
2-й завтрак :	Бананы	100	0,5	1,5	21	96	10	156
обед:	Суп картоф.с макарон.изделиями	200	2,16	2,26	13,72	83,8	6,6	36
	Гуляш из отварн.мяса	160	20,624	16,304	5,248	250	1,104	277
	Каша перлов	100	5,52	5,03	1,3	179,13	0,7778	299
	Хлеб пшенич	80	4,912	1,712	33,488	171,544	0	147
	Компот из сухофр	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	126
полдник	Каша молочная "Дружба"	200	5,27	11,31	22,69	215,28	1,33	148
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	18,146	136
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	0	0
Итого за 8 день:		<b>1620</b>	<b>78,364</b>	<b>56,568</b>	<b>190,054</b>	<b>1652,87</b>	<b>44,08</b>	

Прием пищи	Наимено-	Выход	Пищевые			Энергет и- ческая	Витамин С	N рецеп туры
	вание		вещества (г)					
	блюда	блюда	Б	Ж	У	ценност ь (ккал)		
День 9								
завтрак :	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	94
	Каша рассыпч. гречн.	100	2,76	2,52	0,65	89,56	0,3889	67
	Горошек зелен, отварн	40	2,036	2,38	3,38	43,24	10,112	4
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	147
	маслом	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	149
	Чай с сахаром	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	136
2-й завтрак :	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	25
обед:	Щи	200	1,68	1,34	7,38	49,32	19,74	32
	Тефтели из говядины	80	12,496	10,8	4,872	168,984	0,96	107
	Каша пшеничная	120	5,352	0,6	0,456	147,168	0	301
	Хлеб пшенич	70	4,298	1,498	29,302	150,1	0	147
	Кисель	150	0	0	14,7	60	22,5	122
полдник	Ватрушка с творогом	80	8,384	8,72	26,488	229,84	0,04	140
	Какао-напиток на мол.	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	120
Итого за 9 день		1500	67,684	46,922	150,86	1527,05	57,2509	

Прием пищи	Наимено- вание блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамин С	N рецепту ры
			вещества (г)					
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,98	10,42	20,91	222,38	234	66
	Хлеб с	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	147
	маслом	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	149
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	18,146	136
	Сухари	20	3,2	0,2	14	67,1	0,1	152
2-й завтрак:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144
обед:	Суп с клецками на курином бульоне	200	5,1	1,72	16,9	114,24	4,24	45
	Пюре картофельн	120	2,604	3,744	6,432	99,12	3,72	58
	Курица отварная	80	17,808	11,368	0	185,976	1,072	110
	Морковь припущенная	60	2,742	2,652	5,94	58,668	3	407
	Хлеб пшенич	80	4,912	1,712	33,488	171,544	0	147
	Сок	125	0,625	0,125	12,625	57,5	2,5	134
полдник	Рыба запеченная	80	10,896	5,96	7,784	128	0,64	254
	Капуста тушенная	60	1,242	1,944	5,658	45,06	10,296	157
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	18,146	136
	хлеб с повидлом	20	0,1	14,3	55,2	55,2	0,48	2
Итого за 10 день:		1605	91,979	61,835	235,767	1532,36	306,34	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575827

Владелец Бабасинян Елена Хукасовна

Действителен с 12.04.2022 по 12.04.2023