

Утверждаю:  
заведующий МКДОУ  
«Детский сад №18»

Левокумского муниципального округа  
Ставропольского края

И.И. Петина

Приказ № 14-од  
от 13.01.2021года



10-дневное меню  
для детей от 3-х до 8 лет  
с 9-ти часовым пребыванием  
МКДОУ «Детский сад №18» Левокумского муниципального округа  
Ставропольского края

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	1/180	9,2	13,74	38,30	313,69		168
	Кофейный напиток с молоком	1 /180	2,88	2,41	14,36	91,0		395
	Бутерброд с маслом	1/30/8	4,5	6,36	27,14	183,46		1
Обед	Суп картофельный с вермишелью	1/180	1,92	2,04	12,34	75,42		82
	Котлета рыбная « Минтай»	1/70	10,64	3,76	7,76	107		336
	Гарнир рис припущенный	1/150	3,77	6,15	41,4	236,01		316
	Икра кабачковая	1/50	0,56	1,92	3,4	33,12		50
	Хлеб пшеничный	1/50	4,15	0,65	24,05	113,5		
	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,12	21,49	87,84		372
Полдник	Чай с лимоном	1/180	3,11	-	23,31	81,72		391/393
	Пряник	1/1шт	2.4	5.1	20.7	138		
Итого за 1 день			43,27	42,25	234,25	1460,76		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	1/180	3,04	3,82	16,56	114,22		120
	Хлеб пшеничный	1/30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Чай с сахаром	1/180/10	0,06	0,02	9,99	40,0		391/392
Обед	Суп картофельный	1/180	1,68	2,04	11,97	72,78		77
	Голубцы ленивые	1/70	1,08	0,06	2,82	16,8		298
	Соус сметанный	1/30	0,42	1,5	1,76	22,22		354
	Пюре картофельное	1/150	3,06	4,8	20,44	137,25		321
	Хлеб пшеничный	1/50	4,15	0,65	24,05	113,5		
	Компот из сухофруктов	1/180	0,4	0,02	24,98	101,7		376
Полдник	Н-к Снежок	1/180	5,04	5,76	7,38	101,52		383
	Выпечка	1/1шт	2,04	5,1	20,7	138,0		
Итого за 10 день:			23,04	24,16	155,08	926,09		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Омлет	1/60	5,73	11,04	1,10	127		215
	Бутерброд с маслом	1/30/8	4.5	6.36	27.14	183.46		1
	Чай с сахаром	1/180/10/7	0,06	0,02	9,99	40,0		391/392
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	1/180	0,96	2,96	6,9	58,04		87
	Котлеты из говядины	1/70	10,88	8,09	13,58	160,12		282
	Каша ячневая рассыпчатая	1/150	6,27	7,06	39,25	245,68		314
	Салат из свеклы	1/50	1,43	0,1	8,36	39,9		33
	Хлеб пшеничный	1/50	4,15	0,65	24,05	113,5		
	Кисель из сока	1/180	0,51	0,54	27,18	111,24		382
<b>Полдник</b>	Пряник	1/шт	2,4	5,1	20,7	138,0		
	Кофейный напиток с молоком	1/180/10	2,88	2,41	14,36	91,0		395
<b>Итого за третий День:</b>			39.77	44.33	192.61	1307.94		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	1/180	2,13	0,43	27,38	121		182
	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,0		391/392
	Бутерброд с сыром	1/20/8	4,37	6,98	14,56	139,0		3
<b>Обед</b>	Суп лапша домашняя	1/180	1,04	0,31	4,88	26,49		86
	Курица отварная	1/70	15,27	9,17	3,24	156,57		300
	Пюре картофельное	1/150	3,06	4,8	20,44	137,25		321
	Салат из моркови	1/50	1,25	0,1	6,62	33,6		41
	Компот из смеси с/фруктов	1/180	0,4	0,02	24,98	101,7		376
	Хлеб пшеничный	1/50	4,15	0,65	24,05	113,5		
<b>полдник</b>	Выпечка	1/шт	2,4	5,1	20,7	138		
	Какао с молоком	1/180/10	3,38	2,88	24,07	135,72		382
<b>Итого за 4 день</b>			38.00	33.79	184.62	1189.96		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	1/60/5	14,34	5,64	21,07	320,68		223
	Чай с сахаром и лимоном	1/180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0		391/393
<b>обед</b>	Суп картофельный	1/180	1,69	2,03	11,97	72,9		77
	Биточки из говядины	1/70	9,52	7,08	11,88	140,11		282
	Каша перловая	1/150	4,68	7,65	27,85	198,99		314
	Салат из свеклы	1/50	1.43	0.1	8.36	39.9		33
	Компот из сухофруктов	1/180	0,4	0,02	24,98	101,7		376
	Хлеб пшеничный	1/60	4,15	0,65	24,05	113,5		
<b>Полдник</b>								
	Печенье	1/шт	4.9	4.95	34.05	200		
	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,0		391/392
<b>Итого за 2 День:</b>			38.79	28.31	171.05	1206.78		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	1/180	2,13	0,43	27,38	121		182
	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/8	4,5	6,36	27,14	183,46		1
	Кофейный напиток с молоком	1/180	2,88	2,41	14,36	91,0		395
<b>Обед</b>	Борщ с фасолью и картофелем	1/180	1,81	2,65	11,08	70,95		63
	Котлеты из говядины	1/70	10,88	8,09	13,58	160,12		282
	Гарнир пюре картофельное	1/150	3,06	4,8	20,44	137,25		321
	Салат из свеклы	1/50	1,43	0,1	8,36	39,9		33
	Хлеб пшеничный	1/50	4,15	0,65	24,05	113,5		
	Компот из свежих яблок	1/180	0,14	0,12	21,49	87,84		372
<b>Полдник</b>	Выпечка	1/шт	2,04	5,1	20,7	138		
	Чай с сахаром	1/180	5,22	5,94	8,91	109,8		391/392
<b>Итого за шестой День:</b>			38.31	36.65	197.49	1252.82		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая пшенная молочная	1/180	9,21	13,74	38,31	313,65		173
	Бутерброд с сыром	1/20/8	4,37	6,88	14,56	139		3
	Чай с молоком	1/180	2,67	2,34	14,31	89,0		394
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	1/180	1.81	4.91	12.25	102.50		82
	Биточки из говядины	1/70	10,88	8,09	13,58	160,12		282
	Макароны отварные	1/150	5,35	8,1	21,25	179,3		204/205
	Икра кабачковая	1/50	0,7	2,4	4,25	41,40		50
	Хлеб пшеничный	1/50	4,15	0,65	24,05	113,5		
	Кисель из сока	1/180	0,51	0,05	27,18	111,24		382
<b>Полдник</b>	Сок	1/100	0,6		13,2	55,2		389
	Печенье	1/шт	4,9	4.95	34.05	200.0		
<b>Итого за 9 День:</b>			45.15	52.11	215.62	1440.41		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная манная	1/180	65,49	10,17	30,15	234,09		181
	Какао с молоком	1/180/10	0,06	0,02	9,99	40,0		382
	Бутерброд с маслом	1/30/10	2,41	7,52	14,3	134,52		1
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	1/180	1,28	3,94	9,2	58,08		85
	Шницель рубленый из говядины	1/70	9,67	10,62	8,61	169,0		282
	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	5,49	4,22	26,37	165,48		67
	Салат из моркови	1/50	0,29	0,02	1,47	8,38		41
	Хлеб пшеничный	1/50	4,15	0,65	24,05	113,0		
	Кисель из повидла	1/180	0,51	0,54	27,18	111,24		382
<b>Полдник</b>	Пряник	1/шт	2,4	5,1	20,7	138		
	Чай с сахаром	1/180	4,24	3,28	12,21	95,34		391/392
<b>Итого за 5 День:</b>			97.80	43.99	192.41	1288.05		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Сырники со сгущенным молоком	60/10	11,16	7,56	6,84	140,4		231
	Чай с сахаром и лимоном	1/180/10/7	0,18	0,00	14,4	58,5		391/393
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой пшенной	1/180	1,93	2,02	12,34	62,7		80
	Плов из говядины	1/50/150	22,35	7,35	41,4	358,5		265
	Хлеб пшеничный	1/60	4,98	0,78	28,86	136,2		
	Кисель из повидла	1/180	0,51	0,05	27,18	111,24		383
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	1/180/10	0,09	0,0	13,5	54,36		391/392
	Печенье	1/шт	4,9	4,95	34,05	200,0		
<b>Итого за 7 День:</b>			46.10	22.71	178.57	1121.90		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная гречневая	1/180	5,08	8,35	43,75	270,7		173
	Какао с молоком	1/180/10	3,82	2,4	20,05	113,1		382
	Хлеб пшеничный	1/30	2.49	0.39	14.43	68.1		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	1/180	3,96	3,8	11,76	97,02		81
	Котлета рубленные из птицы	1/70	25,16	25,44	0,0	329,04		305
	Капуста тушеная	1/150	3,1	4,85	14,14	112,65		132
	Хлеб пшеничный	1/50						
	Компот из сухофруктов	1/180	0,4	0,02	24,98	101,7		376
<b>Полдник</b>	Чай с лимоном	1/180	3,11	0,0	23,31	81,72		391/393
	Булочка	1/шт	4,97	4,01	34,64	193,4		
<b>Итого за 8 День:</b>			52.09	49.26	187.06	1367.43		