

# 1 День

## ЗАВТРАК №1

Наименование блюда	Брутто.г	Нетто.г	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит «С»	Энерг Ценн (Ккал)
Каша молочная рисовая			180	4.4	6.9	25.5		180.25
Крупа рисовая	20	20						
Соль	1	1						
Молоко	100	100						
Сахар песок	8	8						
Масло слив	5	5						
Бутерброд с маслом			60/10	5.0	9	9.8		
Хлеб	60	60						99.6
Масло слив	10	10						
Чай с сахаром								
чай	3	3		0.0	0.0	4.2		16.3
Сахар	7	7						

## ЗАВТРАК №2

Яблоко	100	100	90	0.0	0.0	9.0	10	37.1
--------	-----	-----	----	-----	-----	-----	----	------

## ОБЕД

Борщ			180	9.1	6.9	23.2		191.6
Говядина	25	25						
Свекла	30	30						
Морковь	30	30						
Лук	30	30						
Картофель	100	100						
Капуста	50	50						
Масло растительное	5	5						
Соль	1	1						

Гречка				1.9	4.2	8.7		80.0
Крупа гречневая	40	40	150					
Соль	1	1						
Масло слив	5	5						

Наименование	Брутто.г	Нетто.г	Выход.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	Вит «С»	Энерг
--------------	----------	---------	---------	---------	--------	------------	---------	-------

блюда								Ценно, г (ккал)
Тефтели			70	8.6	7.0	10.1		144.7
Говядина	30	30						
Молоко	30	30						
Рис	3	3						
Лук	30	30						
Масло расти	5	5						
Соль	1	1						
Хлеб	10	10						
Мука	3	3						

Хлеб	70	70		7.6	1.5	50.7		247.0
------	----	----	--	-----	-----	------	--	-------

Компот			180	0.0	0.0	8	0,003	24.5
Сухофрукты	11	11						
Сахар	7	7						

### ПОЛДНИК

Булочка			100	5.3	5.6	23.7		166.0
Мука	24	24						
Соль	1	1						
Сахар	8	8						
Масло сл	6	6						
Яйцо	10	10						
Молоко	50	50						

Молоко	180	180		2.8	3.2	4.6		58.0
--------	-----	-----	--	-----	-----	-----	--	------

## 2 день

### Завтрак №1

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	Энерг ценно, г ( ккал)
Суп молочный гречневый			180	5,0	7,4	12,9		135,1
Молоко	150	150						
гречка	20	20						
сахар	7	7						
Масло сливочное	5	5						
соль	1	1						

Хлеб	60	60	60	4,56	0,96	30,42		148,2
Какао с молоком			73	4,7	3,4	12,9		104,4
Молоко	60	60						
какао	6	6						
сахар	7	7						

### Завтрак №2

Банан	100	100	100	1,1	0,3	22,8		101,0
-------	-----	-----	-----	-----	-----	------	--	-------

### Обед

Суп картофельный			180	9,4	7,2	24,5		202,0
Мясо говядина	25	25						
Картофель	140	140						
Лук	30	30						
Морковь	30	30						
соль	1	1						
укроп	1	1						
Масло растительное	5	5						

Плов			150	9,0	11,4	30,6		268,6
Рис	40	40						
Лук	10	10						
Морковь	10	10						
Томат. паста	5	5						
соль	1	1						
Масло сливочное	10	10						
Мясо говядина	30	30						

Хлеб	80	80	80	6,6	1,1	13,0		88,8
------	----	----	----	-----	-----	------	--	------

Кисель из концентрата			180	0,0	0,0	17,8		70,2
кисель	15	15						
сахар	7	7						

## Полдник

Наименование блюда	Брутто ,г	Нетто , г	Выход, г	Белк и, г	Жиры, г	Углеводы ,г	Вит «С»	Энерг Ценно, г
Пирожки с капустойпеч			100	2.4	7.5	27.3		317.0
Мука	20	20						
Капуста	100	100						
Лук	10	10						
Морковь	10	10						
Соль	1	1						
Масло растительное	6	6						
Масло сливочное	2	2						
сахар	2	2						
дрожжи	3	3						

Чай с сахаром			180	0.0	0.0	7,0		26,5
Чай	3	3						
Сахар	7	7						

# 3 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК №1

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	Энерг Ценно,г
Каша кукурузная			180	5.3	7.2	34.4		224.4
Крупа кукурузная	28	28						
Масло сливочное	5	5						
Молоко	100	100						
Сахар	10	10						
Соль	1	1						

Бутерброд			60/15	5.0	0.8	19.2		106.4
Хлеб	60	60						
Повидло	15	15						

Чай с молоком				1.8	1.9	2.8		36.2
Чай	3	3						
Молоко	60	60						

## ЗАВТРАК №2

Груша	100	100	90		0.0	10.6		41.0
-------	-----	-----	----	--	-----	------	--	------

## Обед

Суп рассольник			180	4.8	3.4	14.6		235.8
Говядина	30	30						
Картофель	100	100						
Лук	30	30						
Морковь	30	30						
Зелень	1	1						
Соль	1	1						
Масло расти	5	5						
Перловка	15	15						

Лапша			150	3.9	3.5	26.5		153.5
Лапша	40	40						
Масло сливочное	5	5						
Соль	1	1						

Гуляш			50	7.6	8.0	4.4		128.5
Говядина	35	35						
лук	30	30						
Морковь	30	30						
Соль	0.5	0.5						
Масло расти	6	6						

Наименование	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	Вит «С»	Энерг
--------------	-----------	----------	----------	----------	---------	-----------	---------	-------

блюда						г		Ценно, г
Компот			180	0.0	0.0	7.2	0.003	28.9
Смородина	15	15						
Сахар	10	10						

Хлеб	70	70	70	6.1	1.5	40.6		197.0
------	----	----	----	-----	-----	------	--	-------

## ПОЛДНИК

Кекс			90	5.8	8.9	37.3		226.0
Мука	26	26						
Сахар	10	10						
Масло сливочное	10	10						
Яйцо	30	30						
Соль	1	1						
Изюм	5	5						
Сода	2	2						

Молоко	180	180	180	5.2	5.8	4.7		108.0
--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--	-------

## 4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	Энерг Ценно, г (ккал)
Суп молочный с вермишелью			180	7.1	9.1	26.5		217.3
Молоко	150	150						
Сахар	9	9						
Соль	1	1						
Масло сливочное	5	5						
Макаронные изделия	20	20						

Бутерброд			60/6/5	6.4	6.8	43.0		190/9
Хлеб	60	60						
Сыр	6	6						
Масло сливочное	5	5						

Какао с молоком			180	3.4	2.5	9.0		71.9
Какао	6	6						
Молоко	60	60						
Сахар	9	9						

### ЗАВТРАК 2

Сок яблочный	180	180	180	0.0	0.0	9.0	0.003	4.2
--------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	-----

### ОБЕД

Гороховый суп			180	6.5	7.1	20.5		172.4
Говядина	20	20						
Картофель	100	100						
Лук	30	30						
Морковь	30	30						
Соль	1	1						
Масло рас	6	6						
Хлеб	20	20	20	1.5	0.3	10.1		49.4

Хлеб	60	60	60	4.6	1.5	30.4		148
------	----	----	----	-----	-----	------	--	-----

Картошечка по-домашнему			180	13.9	14.1	12.0		228.2
Картофель	150	150						
Лук	30	30						
Соль	1	1						
Говядина	35	35						
Масло расти	5	5						
Морковь	30	30						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	Энерг Ценно, г
Компот из шиповника			180			9		26.6
Шиповник	11	11						
Сахар	9	9						

## ПОЛДНИК

Биточки манные			120	8.8	9.0	21.3		204.8
Манка	20	20						
Молоко	100	100						
Сахар	2	2						
соль	1	1						
Масло сливочное	5	5						
Яйцо	30	30						
Сгущёнка	15	15						

Чай с молоком			180	1.7	1.9	2.8		36.0
Чай	3	3						
Молоко	60	60						

# 5 день

## Завтрак №1

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	Энергетическая ценность, г
Пшеничная каша			180	6.9	9.0	26.9		216.9
Пшено	20	20						
Молоко	150	150						
Сахар	10	10						
Соль	1	1						
Масло сливочное	5	5						

Чай с молоком			180	1.7	1.9	2.8		36.0
Чай	3	3						
Молоко	60	60						

Бутерброд			60/15	5.2	1.5	52.1		253.6
Хлеб	60	60						
Сущ. варёнка	15	15						

## Завтрак №2

Яблоко	100	100	90	0.4	0.0	9.8	0.003	47
--------	-----	-----	----	-----	-----	-----	-------	----

## Обед

Суп рисовый			180	3.1	5.1	28.2		170.5
Рис	10	10						
Картофель	100	100						
Лук	30	30						
Морковь	30	30						
Масло растительное	5	5						
Соль	1	1						

Пюре			180	4.8	6.9	27.0		189.6
Картофель	150	150						
Молоко	60	60						
Масло сливочное	6	6						
Соль	1	1						

Котлета			70	10.2	6.2	7.4		128.3
Мясо	40	40						
Хлеб	10	10						
Молоко	30	30						
Лук	10	10						
Соль	1	1						
Масло растительное	3	3						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	Энерг Ценно, г
Подлив			30	0.5	2.8	3.5		41.0
Мука	3	3						
Лук	10	10						
Морковь	10	10						
Масло расти	3	3						
Соль	1	1						

## Полдник

Лапша с сыром			180	3.9	9.6	14.5		156
Лапша	60	60						
Сыр	6	6						
Соль	1	1						
Масло сливочное	10	10						

Чай с молоком			180	1.7	1.9	2.8		36.0
Чай	3	3						
Молоко	60	60						

Зефир	60	60	60	0.4	0.0	46.4		177.0
-------	----	----	----	-----	-----	------	--	-------

# 6 день

## Завтрак №1

Наименование блюда	Брутто ,г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	Энерг Ценно,г
Овсяная каша			180	5.3	8.0	22.2		182.1
Крупа овсяная	20	20						
сахар	6	6						
соль	1	1						
молоко	100	100						
Масло сливочное	5	5						

Бутерброд			60/5	5,0	3,9	9,8		94,9
хлеб	60	60						
Масло сливочное	5	5						

вафля	30	30	30	6.0	3.0	1.3		55.8
-------	----	----	----	-----	-----	-----	--	------

Какао с молоком			180	3.4	2.5	9.0		71.9
какао	6	6						
молоко	60	60						
сахар	6	6						

## Завтрак №2

груша	100	100	100	0.0	0.0	10.6		41.0
-------	-----	-----	-----	-----	-----	------	--	------

## Обед

Суп вермишелевый			180	7.2	6.3	24.8		184.6
картофель	100	100						
вермишель	18	18						
лук	30	30						
морковь	30	30						
соль	1	1						
Масло растительное	5	5						
Говядина	20	20						

Голубцы ленивые			180	7.6	7.3	27.1		337.7
Мясо	35	35						
Рис	20	20						
Соль	1	1						
Лук	20	20						
Морковь	20	20						
Масло растительное	6	6						
Капуста	100	100						

хлеб	80	80	80	6.1	1.2	40.6		88.8
------	----	----	----	-----	-----	------	--	------

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины С	энергетично, г, (ккал)
Вишневый морс			180					
вишня	15	15						
Сахар	6	6						

### Полдник

Ватрушки с творогом			100	7.2	8.9	19.6		187.5
сахар	6	6						
мука	19	19						
Масло сливочное	11	11						
яйцо	10	10						
соль	1	1						
дрожжи	3	3						
творог	30	30						
молоко	30	30						
Чай с сахаром			180			7		26.5
чай	3	3						
сахар	6	6						

# 7 день

## Завтрак №1

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	Энерг Ценно, г
Ячневая каша			180	5.2	6.5	25.2		179.2
Крупа ячневая	20	20						
Молоко	100	100						
Соль	1	1						
Масло сливочное	5	5						
Сахар	9	9						

Бутерброд			60/6	3.9	6.5	25.2		159.7
Хлеб	60	60						
Сыр	6	6						

Чай с сахаром			180	0.0	0.0	5.4		20.9
Чай	3	3						
Сахар	9	9						

## ЗАВТРАК №2

Сок персиковый	180	180	180	0.3	0.0	16.5		68.0
----------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	--	------

## Обед

Суп крестьянский			180	8.3	6.9	14.1		209.9
Говядина	20	20						
Картофель	100	100						
Лук	30	30						
Морковь	30	30						
Пшено	15	15						
Соль	1	1						
Масло расти	5	5						

рис			180	3.6	7.3	34.7		222.8
Рисовая крупа	50	50						
Масло сливочное	11	11						
Соль	1	1						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	Энерг Ценно, г
Котлета			70	7.0	7.3	7.4		119.7
Рыба	37	37						
Хлеб	10	10						
Молоко	30	30						
Лук	10	10						
Соль	1	1						
Масло расти	6	6						

Подлив			30	0.3	0.0	3.6		16.2
Мука	3	3						
Морковь	10	10						
Лук	10	10						
Соль	0.5	0.5						

Компот из шиповника			180	2.5	0.0	12.0	0.03	49.4
Шиповник	11	11						
Сахар	9	9						

Хлеб	70	70	70	5.3	1.1	50.7		172.9
------	----	----	----	-----	-----	------	--	-------

## Полдник

Запеканка из лапши			150	8.4	10.3	23.1		153.9
Лапша	12	12						
Молоко	150	150						
Сахар	3	3						
Масло сливочное	5	5						
Яйцо	30	30						
Соль	1	1						
Джем	10	10						

Чай с молоком			180	1.7	1.9	2.8		36.0
Чай	3	3						
Молоко	60	60						

# 8 день

## Завтрак №1

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит « С »	Энерг ценно, г (ккал)
Каша сечневая			180	10.4	1.3	66.3		146.3
молоко	100	100						
сахар	10	10						
соль	1	1						
сечка	20	20						
Масло сливочное	5	5						

Хлеб с вареной сгущенкой		75	60/15	5.2	1.5	39.1		190.2
хлеб	60							
Сгущенка вареная	15							

Чай с молоком			180	1.7	1.9	2.8		36.0
чай	3	3						
молоко	60	60						

## Завтрак №2

Банан	100	100	100	1.1	0.0	22.8		101.0
-------	-----	-----	-----	-----	-----	------	--	-------

## Обед

Уха			200	3.8	2.6	13.6		92.5
рыба	30	30						
картофель	120	120						
манка	10	10						
соль	1	1						
лук	30	30						
морковь	30	30						
Масло растительное	5	5						

винегрет			150	1.4	0.1	8.9		42.4
картофель	50	50						
свекла	50	50						
морковь	50	50						
лук	30	30						
горошек	15	15						
капуста	30	30						
Лимонная кислота	1	1						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	Энерг Ценно, г
Тефтели			40	8.9	7.5	13.5		159.0
говядина	30	30						
молоко	30	30						
рис	3	3						
лук	30	30						
Масло растительное	5	5						
соль	1	1						
хлеб	10	10						
мука	3	3						

хлеб	80	80	80	6.1	1.2	40.6		88.8
------	----	----	----	-----	-----	------	--	------

Компот из яблок			180	0.0	0.0	8.0	0.003	33.2
яблоки	20	20						
сахар	10	10						
Лимонная кислота	1	1						

### Полдник

Пирог с повидлом			100	4.6	5.5	46.7		194.3
мука	20	20						
дрожжи	5	5						
сахар	10	10						
соль	1	1						
молоко	60	60						
Масло сливочное	5	5						
повидло	30	30						

Молоко	180	180	180	5.0	5.8	8.3		104.4
--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--	-------

# 9 день

## Завтрак №1

Наименование блюда	Брутто ,г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г	Вит «С»	Энерг Ценно, г
Омлет			180	7.0	9.3	2.7		124.3
яйцо	60	60						
молоко	50	50						
соль	1	1						
Масло сливочное	5	5						

Хлеб с маслом			60/5	5.0	3.9	9.8		94.9
хлеб	60	60						
Масло сливочное	5	5						

Чай с сахаром			180	0.0	0.0	5.4		20.9
чай	3	3						
сахар	10	10						

## Завтрак №2

Яблоко	100	100	100	0.0	0.0	9.0		37.
--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--	-----

## Обед

Суп щи			180	2.0	5.0	32.7		315
капуста	100	100						
соль	1	1						
морковь	30	30						
лук	30	30						
картофель	100	100						
Масло растительное	5	5						

Горошница			157	11.6	7.6	28.5		238.2
горох	50	50						
соль	1	1						
мясо	35	35						
лук	30	30						
морковь	30	30						
Масло сливочное	11	11						

хлеб	80	80	80	6.1	1.2	40.6		88.8
------	----	----	----	-----	-----	------	--	------

Морс с красной смородиной			180	0.0	0.0	7.3	0.003	28.8
смородина	15	15						
сахар	10	10						

## Полдник

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	Энерг Ценно, г (ккал)
Песочник			100	3.6	3.2	20		122.6
мука	30	30						
молоко	150	150						
сахар	10	10						
яйцо	10	10						
Соль	1	1						
сода	1	1						
Масло растительное	6	6						

Чай с молоком			180	1.7	1.9	2.8		36.0
чай	3	3						
молоко	60	60						

# 10 день

## Завтрак №1

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	Энерг Ценно,г
Каша гречневая			180	2.6	5.2	13.2		109.5
гречка	20	20						
сахар	10	10						
соль	1	1						
молоко	60	60						
Масло сливочное	5	5						

хлеб	60	60	60	4.6	0.9	30.4		148.2
------	----	----	----	-----	-----	------	--	-------

Чай с молоком			180	1.7	1.9	2.8		36.0
чай	3	3						
молоко	60	60						

## Завтрак №2

Сок яблочный	180	180	180	0.0	0.0	11.0	0.003	44.0
--------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	-------	------

## Обед

Суп с домашней лапшой			180	11.1	7.5	42.5		277.1
Яйцо	15	15						
Картофель	100	100						
Морковь	30	30						
Масло раст	5	5						
Соль	1	1						
Лук	30	30						
мука	30							
Говядина	25							

Овощное рагу			180	7.4	6.5	18.1		160.2
Лук	30	30						
Морковь	30	30						
Картофель	100	100						
говядина	30	30						
Соль	1	1						
Масло раст	5	5						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Вит «С»	Энерг Ценно.г
Компот из кураги			180	0.0	0.0	13.3	0.003	54.6
Курага	15	15						
Сахар	7	7						

### Полдник

Блинчики			50	5.1	5.3	33.0		199.5
мука	30	30						
яйцо	20	20						
сахар	5	5						
Масло расти	3	3						
соль	1	1						
сода	1	1						
Молоко	25	25						
сгущёнка	15	15						

Чай с молоком			180	1.7	1.9	2.8		36.0
чай	3	3						
молоко	60	60						



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ  
детский сад «Белочка»  
Шелковникова О.В./

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МАДОУ д/с «БЕЛОЧКА»**  
**3-7 лет**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282800

Владелец Шелковникова Оксана Витальевна

Действителен с 26.06.2023 по 25.06.2024