

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЛАДКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА»**

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ «Сладковский
детский сад «Ромашка»
_____ Е.В. Кайгородова

Примерное 10-дневное меню

с. Сладковское, 2022

Детский сад

День 1

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------|---|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 14/4 | Каша ячневая молочная с маслом сл. | 180 | 195 | 6 | 5 | 30 |
| | гор.напиток | 10/10 | Чай | 180 | 35 | 0 | 0 | 9 |
| | хлеб | | Хлеб «Крестьянский» витаминизированный | 30 | 47 | 1 | 0.12 | 9 |
| | | 1/13 | Бутерброд с маслом шоколадным | 30/0 | 181 | 3 | 7 | 23 |
| | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | Сок | 120 | 42 | 1 | 1 | 9 |
| | напиток | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 2/1 | Салат из зеленого горошка с яйцом | 60 | 74 | 5 | 4 | 4 |
| | 1 блюдо | 31/2 | Суп «Крестьянский» с крупой со сметаной | 180 | 88 | 1 | 4 | 10 |
| | 2 блюдо | 31/8 | Голубцы ленивые | 210 | 138 | 8 | 8 | 7 |
| | гарнир | | | | | | | |
| | гор.напиток | 9/10 | Кисель | 180 | 115 | 1 | 0 | 28 |
| | хлеб бел. | | Хлеб «Крестьянский» витаминизированный | 25 | 47 | 1 | 0.12 | 9 |
| | хлеб ржаной | | Хлеб «Народный» витаминизированный | 35 | 69 | 2 | 0.48 | 13 |
| | Полдник | напиток | 10/10 | Молоко | 180 | 58 | 2 | 3 |
| гот.блюдо | | 8/12 | Сдоба обыкновенная | 80 | 188 | 5 | 3 | 32 |

2 день

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 21/2 | Суп молочный с макаронами | 180 | 95 | 3 | 3 | 12 |
| | гор.напиток | 10/10 | Чай | 180 | 35 | 0 | 0 | 9 |
| | хлеб | | Хлеб «Крестьянский» витаминизированный | 30 | 47 | 1 | 0.12 | 9 |
| | | 3/13 | Бутерброд с сыром | 30\10 | 104 | 4 | 2 | 14 |
| | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | Снежок | 120 | 58 | 5 | 3 | 32 |
| | напиток | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 14/1 | Салат из свежих огурцов | 60 | 60 | 1 | 5 | 1 |
| | 1 блюдо | 2/2 | Борщ со сметаной | 180 | 81 | 1 | 4 | 8 |
| | 2 блюдо | 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 135 | 3 | 4 | 20 |
| | гарнир | 9/7 | Котлета рыбная | 70 | 87 | 11 | 1 | 6 |
| | гор.напиток | 6/10 | Компот из сухофруктов | 180 | 72 | 1 | 0 | 18 |
| | хлеб белый | | Хлеб «Крестьянский» витаминизированный | 25 | 47 | 1 | 0.12 | 9 |
| | хлеб ржаной | | Хлеб «Народный» витаминизированный | 35 | 69 | 2 | 0.48 | 13 |
| | напиток | 10/10 | Чай | 180 | 35 | 0 | 0 | 9 |
| Полдник | гот.блюдо | 9/5 | Запеканка из творога | 100 | 209 | 16 | 9 | 13 |

День 3

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 5/4 | Каша манная молочная с маслом сл. | 180 | 178 | 5 | 5 | 27 |
| | гор.напиток | 10/10 | Чай | 180 | 35 | 0 | 0 | 9 |
| | хлеб | | Хлеб «Крестьянский» витаминизированный | 30 | 47 | 1 | 0.12 | 9 |
| | | 1/13 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 181 | 3 | 7 | 23 |
| Завтрак 2 | фрукты | | Сок | 120 | 42 | 1 | 1 | 9 |
| | напиток | | | | | | | |
| Обед | закуска | 10/1 | Салат из моркови | 60 | 64 | 1 | 4 | 6 |
| | 1 блюдо | 17/2 | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 118 | 4 | 4 | 15 |
| | 2 блюдо | 44/3 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150 | 250 | 8 | 6 | 37 |
| | гарнир | 12/8 | Тефтели | 70 | 163 | 11 | 9 | 7 |
| | гор.напиток | 6/10 | Компот из сухофруктов | 180 | 72 | 1 | 0 | 18 |
| | хлеб бел. | | Хлеб «Крестьянский» витаминизированный | 25 | 47 | 1 | 0.12 | 9 |
| | хлеб ржаной | | Хлеб «Народный» витаминизированный | 35 | 69 | 2 | 0.48 | 13 |
| Полдник | напиток | 10/10 | Молоко | 180 | 58 | 3 | 3 | 4 |
| | гот.блюдо | 7/12 | Ватрушка с яблоком | 70 | 292 | 6 | 8 | 48 |

День 4

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 2/6 | Омлет | 120 | | 131 | 7 | 10 | 1 |
| | гор.напиток | 14/10 | Какао | 180 | | 135 | 3 | 3 | 22 |
| | хлеб | | Хлеб витаминизированный | 30 | | 47 | 1 | 0.12 | 9 |
| | | 1/13 | Бутерброд с маслом | 25 | | 181 | 3 | 7 | 23 |
| | | | | | | 63 | 1 | 0 | 12 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | напиток | | Биойогурт | 120 | | 58 | 3 | 3 | 4 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 1/1 | Салат из зеленого горошка | 60 | | 72 | 3 | 3 | 6 |
| | 1 блюдо | 25/2 | Суп-пюре картофельный | 180 | | 82 | 2 | 2 | 11 |
| | 2 блюдо | 9/8 | Гуляш из печени | 70 | | 216 | 15 | 15 | 3 |
| | гарнир | 43/3 | Макароны отварные | 150 | | 188 | 5 | 3 | 32 |
| | гор.напиток | 6/10 | Компот | 180 | | 72 | 1 | 0 | 18 |
| | хлеб бел. | | Хлеб «Крестьянский» витаминизированный | 25 | | 47 | 1 | 0.12 | 9 |
| | хлеб рж. | | Хлеб «Народный» витаминизированный | 35 | | 69 | 2 | 1 | 13 |
| | напиток | 10/10 | Чай | 180 | | 35 | 0 | 0 | 9 |
| Полдник | гот.блюдо | 5/4 | Пудинг манный | 100 | | 178 | 5 | 5 | 28 |

День 5

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 7/4 | Каша рисовая | 180 | 248 | 6 | 5 | 42 |
| | гор.напиток | 13/10 | Кофейный напиток | 180 | 89 | 3 | 3 | 13 |
| | хлеб | | Хлеб витаминизированный | 30 | 47 | 1 | 0.12 | 9 |
| | | 3/13 | Бутерброд с сыром | 25 | 104 | 5 | 3 | 14 |
| Завтрак 2 | фрукты | | Сок | 120 | 42 | 1 | 1 | 9 |
| | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 30/2 | Уха рыбацкая | 180 | 88 | 2 | 4 | 10 |
| | 2 блюдо | 5/9 | Котлета куриная | 70 | 185 | 14 | 11 | 11 |
| | гарнир | 3/3 | Сложный гарнир | 150 | 114 | 3 | 4 | 21 |
| | гор.напиток | 6/0 | Компот | 180 | 72 | 1 | 0 | 18 |
| | хлеб бел. | | Хлеб «Крестьянский» витаминизированный | 30 | 47 | 1 | 1 | 9 |
| | хлеб черн. | | Хлеб «Народный» витаминизированный | 35 | 69 | 2 | 0.48 | 13 |
| Полдник | гор.напиток | 10/10 | Чай | 180 | 35 | 0 | 0 | 9 |
| | хол.блюдо | | Печенье детское | 60 | 568 | 73 | 29 | 68 |

День 6

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 5/4 | Каша манная | 180 | 178 | 5 | 5 | 27 |
| | гор.напиток | 10/10 | Чай | 180 | 35 | 0 | 0 | 9 |
| | хлеб | | Хлеб «Крестьянский» витаминизированный | 30 | 47 | 1 | 0.12 | 9 |
| | | 1/13 | Бутерброд с маслом шоколадным | 30/10 | 181 | 4 | 8 | 23 |
| Завтрак 2 | фрукты | | Яблоко | 100 | 42 | 0.4 | 0.4 | 10 |
| | напиток | | | | | | | |
| Обед | закуска | 20/1 | Салат из свеклы | 60 | 64 | 1 | 5 | 4 |
| | 1 блюдо | 18/2 | Суп с макаронами | 150 | 54 | 1 | 1 | 8 |
| | 2 блюдо | 1/8 | Мясо отварное | 70 | 227 | 21 | 15 | 1 |
| | гарнир | 8/3 | Капуста тушеная | 150 | 94 | 3 | 2 | 13 |
| | гор.напиток | 9/10 | Кисель | 180 | 115 | 1 | 0.1 | 28 |
| | хлеб бел. | | Хлеб «Крестьянский» витаминизированный | 25 | 47 | 1 | 0.12 | 9 |
| | хлеб рж. | | Хлеб «Народный» витаминизированный | 35 | 69 | 2 | 0.48 | 13 |
| Полдник | напиток | | Молоко | 180 | 116 | 6 | 6 | 9 |
| | гот.блюдо | 2/12 | Булочка с творогом | 50 | 214 | 7 | 8 | 28 |

День 7

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 22/2 | Суп молочный с рисом | 180 | | 108 | 3 | 4 | 14 |
| | гор.напиток | 10/10 | Чай | 180 | | 35 | 0 | 0 | 9 |
| | хлеб | | Хлеб «Крестьянский» витаминизированный | 30 | | 47 | 1 | 0.12 | 9 |
| | | 3/3 | Бутерброд с сыром | 30/10 | | 104 | 5 | 3 | 14 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | Сок | 100 | | 42 | 0.4 | 0.4 | 10 |
| | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 27/1 | Салат из кукурузы консервированной | 60 | | 80 | 1 | 6 | 5 |
| | 1 блюдо | 6/2 | Суп щи со сметаной | 150 | | 56 | 1 | 2 | 6 |
| | 2 блюдо | 14/8 | Котлета мясная | 70 | | 166 | 11 | 11 | 5 |
| | гарнир | 3/3 | Картофельное пюре | 150 | | 135 | 3 | 4 | 20 |
| | гор.напиток | 9/10 | Компот из сухофруктов | 180 | | 115 | 1 | 0.1 | 28 |
| | хлеб бел. | | Хлеб «Крестьянский» витаминизированный | 25 | | 47 | 1 | 0.12 | 9 |
| | хлеб черн. | | Хлеб «Народный» витаминизированный | 35 | | 69 | 2 | 0.48 | 13 |
| | напиток | 10/10 | Чай | 180 | | 35 | 0 | 0 | 9 |
| Полдник | гот.блюдо | 6/5 | Сырники сиз творога | 50 | | 237 | 17 | 9 | 20 |

День 8

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------------|-------------|--------|--|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 18/4 | Каша «Ассорти» | 180 | | 172 | 5 | 5 | 24 |
| | гор.напиток | 10/10 | чай | 180 | | 35 | 0 | 0 | 9 |
| | хлеб | | Хлеб «Крестьянский» витаминизированный | 30 | | 47 | 1 | 0.12 | 9 |
| | | 1/13 | Бутерброд с маслом шоколадным | 30/10 | | 181 | 3 | 7 | 23 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | Мандарин | 100 | | 42 | 0.4 | 0.4 | 10 |
| | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 11/1 | Салат из моркови с яблоком | 60 | | 62 | 1 | 4 | 6 |
| | 1 блюдо | 9/2 | Суп рассольник | 150 | | 68 | 1 | 2 | 9 |
| | 2 блюдо | 35/8 | Суфле из печени | 70 | | 123 | 16 | 5 | 2 |
| | гарнир | 3/3 | Макароны отварные | 150 | | 135 | 3 | 4 | 20 |
| | гор.напиток | 9/10 | Компот из сухофруктов | 180 | | 115 | 1 | 0.1 | 28 |
| | хлеб бел. | | Хлеб «Крестьянский» витаминизированный | 25 | | 47 | 1 | 0.12 | 9 |
| | хлеб рж. | | Хлеб «Народный» витаминизированный | 35 | | 69 | 2 | 0.48 | 13 |
| | напиток | | Молоко | 180 | | 105 | 5 | 5 | 7 |
| Полдник | гот.блюдо | 8/12 | Сдоба обыкновенная | 60 | | 188 | 5 | 4 | 32 |

День 9

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 8/4 | Каша геркулесовая молочная с маслом сл. | 180 | 202 | 6 | 7 | 27 |
| | гор.напиток | 14/10 | Какао с молоком | 180 | 135 | 3 | 3 | 22 |
| | хлеб | | Хлеб «Крестьянский» витаминизированный | 30 | 47 | 1 | 0.12 | 9 |
| | | 3/13 | Бутерброд с сыром | 30/10 | 104 | 4 | 2 | 14 |
| Завтрак 2 | фрукты | | Биойогурт | 120 | 58 | 2 | 3 | 4 |
| | напиток | | | | | | | |
| Обед | закуска | 3/1 | Салат из белокачанной капусты с раст.маслом | 60 | 65 | 1 | 4 | 6 |
| | 1 блюдо | 5/2 | Суп свекольник со сметаной | 180 | 93 | 1 | 4 | 11 |
| | 2 блюдо | 45/3 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 197 | 3 | 3 | 37 |
| | гарнир | 11/8 | Гуляш из мяса | 70 | 220 | 14 | 15 | 4 |
| | гор.напиток | 9/10 | Компот из сухофруктов | 180 | 115 | 1 | 0.1 | 28 |
| | хлеб бел. | | Хлеб «Крестьянский» витаминизированный | 25 | 47 | 1 | 0.12 | 9 |
| | хлеб рж. | | Хлеб «Народный» витаминизированный | 35 | 69 | 2 | 0.48 | 13 |
| Полдник | напиток | 10/10 | Чай | 180 | 35 | 0 | 0 | 9 |
| | гот.блюдо | 2/6 | Омлет | 80 | 131 | 7 | 10 | 1 |

День 10

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 11/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сл. | 180 | 206 | 6 | 6 | 31 |
| | гор.напиток | 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 89 | 3 | 2 | 13 |
| | хлеб | | Хлеб «Крестьянский» витаминизированный | 30 | 47 | 1 | 0.12 | 9 |
| | | 1/13 | Бутерброд с маслом шоколадным | 30/10 | 181 | 3 | 7 | 23 |
| Завтрак 2 | фрукты | | Сок | 120 | 42 | 1 | 1 | 9 |
| | напиток | | | | | | | |
| Обед | закуска | 4/1 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой | 60 | 64 | 1 | 4 | 6 |
| | 1 блюдо | 14/2 | Суп овощной | 180 | 87 | 1 | 5 | 8 |
| | 2 блюдо | 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 135 | 3 | 4 | 20 |
| | гарнир | 9/7 | Котлета рыбная | 70 | 87 | 11 | 1 | 6 |
| | гор.напиток | 9/10 | Компот из сухофруктов | 180 | 115 | 1 | 0.1 | 28 |
| | хлеб бел. | | Хлеб «Крестьянский» витаминизированный | 25 | 47 | 1 | 0.12 | 9 |
| | хлеб рж. | | Хлеб «Народный» витаминизированный | 35 | 69 | 2 | 0.48 | 13 |
| Полдник | напиток | 10/10 | Чай | 180 | 35 | 0 | 0 | 9 |
| | гот.блюдо | 17/12 | Пирожки печеные с повидлом | 80 | 107 | 2 | 1 | 21 |