

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Усовский детский сад»
Т.Ф.Корчевская
31.08.2020 г.



ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ
*для организации питания детей,
посещающих дошкольную
образовательную организацию
с 10,5 часовым пребыванием
на 2020-2021 учебный год*

Примерные 10-дневные меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные организации с 10,5 часовым пребыванием

Название блюд и продуктов 1 день	Брутто (г)	Химический состав				
		Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
<u>Каша ячневая молочная с маслом</u>		200	5,6	8,7	24,48	208,3
- крупа ячневая	20					
- масло сливочное	5					
- масло сливочное	160					
- молоко	3					
- сахар						
<u>Хлеб пшеничный с маслом</u>	40/10	40/10	2,48	7,5	14,62	136
- масло сливочное		200		3,25	18,09	113,08
<u>Кофейный напиток</u>						
- кофе злаковый	2					
- молоко	160					
- сахар	10					
Итого:			11,72	19,45	57,19	457,38
2-й завтрак Сок , печенье	125	40				
Обед						
<u>Борщ на м/б со сметаной</u>		200	2,53	4,55	14,34	105,72
- картофель	80					
- капуста белокочанная	48					
- морковь	8					
- лук	8					
- зелень	3,2					
- свекла	40					
- сметана	6,4					
- масло сливочное	3,2					
- масло растительное	4					
- томат-паста	2,4					
<u>Гуляш с гречкой</u>		50/150	12,89	10,19	3,28	156,25
- мясо	72					
- лук	8					
- морковь	24					
- томат-паста	2,4					
- масло растительное	2,4					
- гречка	32					
- масло сливочное	4					
<u>Салат из свеклы с растительным маслом</u>		50	1,66	3,09	8,5	103,53
- свекла	48					
- чеснок	2					
- растительное масло	4					
<u>Компот из с/ф</u>						
- с/фрукты	10	200	0,52	0	26,48	53,72
- сахар	10					
За обед			17,6	17,83	74,43	419,22
Полдник						
<u>Рожки с сыром и сливочным маслом</u>		200	6,87	7,3	28,65	206,2
- рожки	40					
- сыр	10					
- масло сливочное	5					
<u>Чай с сахаром</u>						
- чай - заварка	0,2	200	0	0	14,9	56,86
- сахар	10					
<u>Яблоко</u>		100		9,7	52	53
<u>Хлеб за день</u>	37,5/60					
За полдник			6,87	17,0	95,55	316,06

Всего за день			36.19	54.28	227.17	1354.83
Название блюд и продуктов 2 день	Брутто (г)	Химический состав				
		Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
<u>Каша «Геркулес» молочная с маслом</u>		200	6.33	8.9	25.49	207,38
- крупа Геркулес	30					
- масло сливочное	5					
- молоко	160					
- сахар	3					
<u>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</u>		40/5/10	2.48	7.5	14.62	136
- масло сливочное	5	200	4.68	5.6	22.78	155.95
- сыр	10					
<u>Какао- напиток</u>						
- какао-напиток	2					
- молоко	160		13.49	22.0	62.89	499.33
- сахар	10					
Итого:						
2-й завтрак Сок	125					
Обед						
<u>Суп картофельный на м/б с макарон. изделиями</u>		200	1.85	6.19	12.34	112.47
- картофель	80					
- макаронные изделия	12					
- мясо (курица или говядина)	22.4					
- морковь	10					
- лук	10					
- масло сливочное	2					
- масло растительное	2					
<u>Жаркое по-домашнему</u>		200	10.62	10.86	19.4	223.74
- мясо	50					
- лук	20					
- морковь	20					
- томат-паста	6					
- масло растительное	4					
- картофель	222					
- масло сливочное	4					
<u>Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом</u>		60	1	4.3	3.8	54.5
- капуста	50					
- морковь	10					
- растительное масло	3					
<u>Компот из свежих яблок</u>		200	0,25	0	25.35	104.67
- яблоки	20					
- сахар	10					
и всего за обед			13.72	21.35	60.89	495.38
Полдник						
<u>Запеканка творожно-манная с изюмом и со сгущен. молоком</u>		150	29.54	14.58	17.72	290.27
- творог	100					
- манка	10					
- изюм	5					
- молоко	50					
- Масло сливочное	3					
- яйцо	7					
- сахар	3	200	0	0	14.97	56.85
<u>Чай с сахаром</u>						
- чай - заварка	0.2		29.54	14.58	32.69	347.12

- сахар <u>Хлеб за день всего</u>	10		55.75	57.93	156.47	1341.83
Название блюд и продуктов 3 день	Брутто (г)	Химический состав				
		Выход (г)	Белки(г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
<u>Каша кукурузная молочная с маслом</u>		200	6.6	11.1	22.64	216.44
- крупа кукурузная	20					
- масло сливочное	5					
- молоко	160					
- сахар	5					
<u>Хлеб пшеничный с маслом</u>		40/10	2.48	7,5	14.62	136
- масло сливочное	10	200				
<u>Какао-напиток</u>			4.68	5.6	22.78	155.95
- какао-напиток	2					
- молоко	160					
- сахар	10					
Итого:			13.76	24.2	60.04	508.39
2-й завтрак Сок	125					
Обед						
<u>Щи на м/б с картофелем со сметаной</u>		200	2.33	4.2	12,95	78.35
- картофель	80					
- капуста белокочанная	48					
- морковь	8					
- лук	8					
- зелень	3					
- сметана	4.5					
- масло сливочное	1.6					
- масло растительное	1.6					
- томат-паста	2.4					
<u>Плов с курицей</u>		200	31.84	18.8	35.14	639.51
- мясо	90					
- лук	10					
- морковь	10					
- томат-паста	3					
- масло растительное	4					
- рис	40					
- масло сливочное	5		1.21	3.09	9.69	105.92
<u>Салат из моркови с растительным маслом</u>		60				
- морковь	57					
- сахар	2					
- растительное масло	3		0.29	0	26.37	96.64
<u>Компот из с/ф</u>						
- с/фрукты	10	200	35.87	26.44	85.54	928.2
- сахар	10					
За обед						
Полдник						
<u>Омлет</u>		100	7.85	9.06	3.21	124.93
- яйцо	1 шт					
- молоко	50					
- масло сливочное	3					
<u>Чай с сахаром</u>						
- чай - заварка	0,2	200	0	0	14.9	56.86
- сахар	10					
<u>Груша (или яблоко)</u>		100	0.4	0.3	9.5	42
<u>Хлеб за день</u>	37,5/60					
За полдник			8.25	9.36	27.61	265.79
Всего за день			57.88	60.0	173.19	1621.97

Название блюд и продуктов 4 день	Брутто (г)	Химический состав				
		Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
<u>Каша манная молочная с маслом</u>		200	7.24	7.21	40.74	256.81
- крупа манная	20					
- масло сливочное	5					
- молоко	160					
- сахар	3					
<u>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</u>		40/5/10	2.48	7.5	14.62	136
- масло сливочное, сыр	10/8	150	3.64	3,25	18,09	113,08
<u>Какао - напиток</u>						
- какао - напиток	2					
- молоко	100					
- сахар	10					
Итого:			13.36	17.96	73.45	505.89
2-й завтрак Сок	125					
Обед						
<u>Суп гороховый на м/б.</u>		200	6,82	4,3	28,74	182,06
- картофель	80					
- горох	48					
- морковь	8					
- лук	7.2					
- масло сливочное	1.6					
- масло растительное	1.6					
<u>Котлета мясные с тушеной капустой</u>		75	17.39	9.35	14.32	292.22
- мясо	72					
- лук	8					
- хлеб	16					
- морковь	24					
- томат-паста	2.4					
- масло растительное	2.4					
- яйцо	1/8					
- капуста	160					
- лук	4					
- морковь	8					
- масло сливочное	4	145	3.18	6.72	7.01	119.7
<u>Кисель</u>		200				
- кисель	20					
- сахар	10					
За обед			0	0	19.6	80
			22.9	20.27	53,88	589.86
Полдник						
<u>Сдоба с повидлом</u>		90	5.52	3.9	39.09	215.49
- мука	55					
- растительное масло	3					
- масло сливочное	3					
- дрожжи	1					
- яйцо	1/8					
- молоко	30					
- сахар	3					
- повидло	20					
<u>Йогурт (или молоко)</u>		150	5	5.5	18.03	133.09
<u>Хлеб на день</u>	37,5/60					
Всего за день			10.52	9.4	57.12	348.58
			46.78	47.63	184.45	1444.33

Название блюд и продуктов 5 день	Брутто (г)	Химический состав				
		Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
<u>Суп молочный с макаронными.</u>		200	8.12	9.8	34,69	257,92
- вермишель	20					
- масло сливочное	3					
- молоко	180					
- сахар	3					
- <u>Хлеб пшеничный с маслом</u>						
- масло сливочное	10		2.48	7.5	14.62	136
<u>кофейный напиток</u>		40/10	4.68	5.6	22.78	155.95
- кофе злаковый	2	150				
- молоко	100					
- сахар	10					
Итого:			15.28	22.9	72.09	549.87
2-й завтрак Сок	125					
Обед						
<u>Щи на м/б с картофелем со сметаной</u>		200	2,33	4.2	12,95	97,94
- картофель	80					
- капуста белокочанная	15					
- морковь	8					
- лук	8					
- зелень	2.4					
- сметана	4.4					
- масло сливочное	3					
- масло растительное	2.4					
- томат-паста	3		16.52	3.75	3.8	119.97
<u>Рыба запеченая с молочным соусом</u>						
- рыба с/м	80					
- мука	2.4	80				
- лук	8					
- морковь	8		2.13	4.04	15.53	106.97
- молоко	32					
- масло растительное	2.4					
<u>Картофельное пюре</u>	160	120				
- масло сливочное	3		1	4.3	3.8	54.5
<u>Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом</u>		60				
- капуста	50					
- морковь	8		0,29	0	26.37	96.64
- растительное масло	2					
<u>Компот из с/ф</u>		150				
- с/ф	10	За обед				
- сахар	15		22.27	16.29	62,45	476,02
Полдник						
<u>сырники творожно-манные с изюмом и со сгущен. молоком</u>		150	21.24	14.58	17.72	290.27
- творог	80					
- манка	10					
- изюм	5					
- молоко	50					
- Масло сливочное	3					
- яйцо	7					
- сахар	3					
<u>Чай с сахаром</u>		150	0	0	14.97	56.85
- чай - заварка	0.2					
- сахар	10					
<u>Яблоко.</u>	100/	100	0.4	0.4	9.8	47
<u>Хлеб за день</u>						

За полдник			21.64	14.98	42.49	394.12
Всего за день			59,19	54.17	177,03	1420,01
Название блюд и продуктов 6 день	Брутто (г)	Химический состав				
		Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
<u>Каша рисовая молочная с маслом</u>		180	6.04	9.96	31.32	239.34
- рис	20					
- масло сливочное	3					
- молоко	150					
- сахар	3					
<u>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</u>		40/5/10	2.48	7.5	14.62	136
- масло сливочное	5					
- сыр	10					
<u>Чай с лимоном</u>						
- чай заварка	2	180	3.64	3,25	18,09	113,08
- лимон	5					
- сахар	10					
Итого:			12.16	20.71	64.03	488.42
2-й завтрак Сок	125					
Обед						
<u>Суп с рыбной консервой</u>		200	9.63	13.13	21.32	218.98
- картофель	80					
- сайра в масле	32					
- морковь	8					
- лук	8					
- масло сливочное	2.4					
- масло растительное	1.6					
<u>Гуляш из вар. мяса с макар.изд-ми</u>		80	12.39	10.35	3.28	156.25
- мясо	96					
- лук	8					
- морковь	16					
- томат-паста	3.2					
- масло сливочное	3.2					
- мука	8					
- макаронные изделия	48	145	8.55	7.23	41.18	270.51
- масло	3.2					
<u>Винегрет</u>						
- капуста	13	60	1.5	2.6	9.25	66
- картофель	14					
- морковь	13					
- свекла	14					
- лук	4					
- растительное масло	2					
<u>Компот из свежих яблок</u>		200	0.29	0	26.37	96.64
- яблоко	15					
- сахар	10					
За обед			32.36	33.31	101.4	808.38
Полдник						

<u>Тушенная капуста</u>						
- - капуста	150	200	5.52	3.9	39.09	215.49
- масло сливочное	4					
- лук	5					
- морковь	40					
- масло растительное	4					
<u>Какао - напиток</u>	200					
- какао - напиток	2.5					
- сахар	10	200	3.64	3.25	18.09	113.08
- молоко	160					
<u>печенье</u>	40					
<u>Хлеб на день всего за день</u>	37,5/60					
			9.16	7.15	57.18	328.57
			53.68	61.17	222.61	1625.37
Название блюд и продуктов 7 день	Брутто (г)	Химический состав				
		Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
<u>Каша «Дружба» (рис+пшено)</u>		200	6.55	8.33	35.09	241.11
- рис	15					
- пшено	11					
- масло сливочное	5					
- молоко	160					
- сахар	3					
<u>Хлеб пшеничный с маслом</u>		40/10	2.48	7.5	14.62	136
- масло сливочное	10					
<u>Кофейный напиток</u>						
- кофе злаковый	2	150	3.64	3,25	18,09	113,08
- сахар	10					
- молоко	100					
Итого:			12.67	19.08	67.08	490.19
2-й завтрак Сок	75					
Обед						
<u>Суп-лапша на м/б</u>		200	2.26	2.29	17.41	99.27
- картофель	80					
- лапша	16					
- морковь	8					
- лук	8					
- масло сливочное	1.6					
- масло растительное	1.6					
<u>Голубцы ленивые</u>		200	25.24	14.51	18.68	410.83
- мясо	80					
- лук	10					
- морковь	20					
- томат-паста	2					
- масло сливочное	3					
- капуста	150					
- рис	16					
- масло растительное	2					
<u>Салат из свеклы с растительным мас.</u>		60	1.5	2.6	9.25	66
- свекла	60					
- растительное масло	3					
<u>Кисель с курагой</u>						
- кисель	15		0.24	0	35.28	142.2
- курага	10					
- сахар	10	200				
За обед			29.24	19.4	80.62	718.3
Полдник						

<u>Сельдь с луком, растительным маслом и картофельным пюре</u>	30/170	200	5.52	6.4	27.26	183
- сельдь	30					
- картофель	200					
- масло сливочное	3					
- лук	5					
- молоко	30					
- масло растительное	3					
<u>Чай с сахаром</u>	200	200	4.2	5.5	18.03	133.09
- чай заварка	2					
- сахар	10					
<u>зефир</u>	40					
<u>Хлеб на день</u> всего за день	37,5/60		9.72	11.9	45.29	316.09
			51.63	60.38	192.99	1524.58

Название блюд и продуктов 8 день	Брутто (г)	Химический состав				
		Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
<u>Каша пшеничная молочная</u>		200	6.55	11	22.09	225.11
- крупа пшеничная	20					
- масло сливочное	3					
- молоко	160					
- сахар	3					
<u>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</u>		40/5/10	2.48	7.5	14.62	136
- масло сливочное	5					
- сыр	10					
<u>Какао-напиток</u>		180	4.68	5.25	22.78	155.95
- какао-напиток	2					
- сахар	10					
- молоко	130					
Итого:			13.71	24.43	58.77	508.06
2-й завтрак Сок	75					
Обед						
<u>Суп с клецками на м/б</u>		200	4.27	3.51	31.52	174.37
- картофель	80					
- мясо	18					
- клецки	24					
- морковь	8					
- лук	8					
- масло сливочное	1.6					
- масло растительное.	1.6					
<u>Котлета рыбная, сметан. соус с рисом</u>		200	25.24	8.51	18.68	410.83
- рыба	120					
- лук	10					
- морковь	20					
- сметана	2					
- масло сливочное	3					
- - рис	40					
- масло растительное	1.6					
, яйцо	1/8					
<u>Салат из св. капусты с растительным маслом</u>		60	1.5	2.6	9.25	66
- капуста	60					
- растительное масло	3					
<u>Компот из свежих яблок</u>						

- яблоко	15	200	0.24	0	25.35	104.67
- сахар	10					
За обед						
			31.24	14.62	81.6	755.87
Полдник						
<u>Пирожок с капустой</u>						
- яйцо	1/8	90	8.76	17.2	43	366
- мука	55					
- дрожжи	1					
- масло сливочное	3					
- капуста	80					
- молоко	5					
- масло растительное	3					
- сахар	3	200	0	0	14.97	56.85
<u>Чай с сахаром</u>	200					
- чай заварка	2					
- сахар	10		8.76	17.2	57.97	422.85
<u>яблоко</u>	100		53.71	56.15	201.19	1686.78
<u>Хлеб на день всего за день</u>	37,5/60					

Название блюд и продуктов 9 день	Брутто (г)	Химический состав				
		Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
<u>Каша пшеничная молочная с маслом</u>		200	6,6	11.1	22.64	216.44
- крупа пшеничная	20					
- масло сливочное	5					
- молоко	160					
- сахар	5					
<u>Хлеб пшеничный с маслом</u>						
- масло сливочное	10	40/10	2.48	7.5	14.62	136
<u>Чай с сахаром и лимоном</u>						
- чай заварка	2	200	3.64	3.25	18.09	113.08
- лимон	5					
- сахар	10					
Итого:			12.72	21.85	55.35	465.52
2-й завтрак Сок	125					

Обед						
<u>Рассольник на м/б со сметаной</u>		200	2,5	4,6	18.8	127
- картофель	80					
- морковь	8					
- лук	8					
- огурцы соленые	16					
- сметана	7.2					
- масло сливочное	1.6					
- масло растительное	1.6					
- томат-паста	3					
- крупа перловая	4					
<u>Пельмени со сливочным маслом</u>		200	22.24	18.34	51.16	522.5
- пельмени - полуфабрикат	90					
- масло сливочное	3					
<u>Салат из свеклы с растительным маслом</u>						
- свекла	60	60	1,66	3,09	8.05	103.53
- чеснок	3					
- растительное масло	7		0.52	0	26.48	53.72
<u>Компот из с/ф</u>						
- с/фрукты	10	200				
- сахар	10					
За обед			26.92	26.03	104.49	806.75
Полдник						
<u>Омлет натуральный</u>		100	7,85	9.06	3.21	124.93
- яйцо	1 шт					
- молоко	40					
- масло сливочное	3					
<u>Какао напиток</u>						
- какао - напиток	0,2	200	0	0	14,9	56,86
- сахар	10					
<u>Хлеб за день</u>			0.4	0.3	9.5	42
За полдник	37,5/60					
Всего за день			8.25	9.36	27.61	265.79
			47.89	57.24	187.45	1538.06

Название блюд и продуктов 10 день	Брутто (г)	Химический состав				
		Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
<u>Суп молочный вермишелевый</u>		200	8,12	9,8	34,69	257,92
- макаронные изделия	20					
- масло сливочное	5					
- молоко	150					
- сахар	3					
<u>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</u>					14.62	
- масло сливочное	5	40/5/10	2.48	7.5	18,09	136
- сыр	10	200	3.64	3,25		113,08
<u>Кофейный напиток</u>						
- кофе злаковый	2					
- молоко	150					
- сахар	10					
Итого:			14,24	20,55	67,4	507,0
2-й завтрак Сок , печенье	125/40					

Обед						
<u>Суп с мясными фрикадельками</u>		200	5.3	4.14	12.36	108
- картофель	80					
- фарш	16					
- морковь	16					
- лук	8					
- томат-паста	1.6					
- масло растительное	3.2					
<u>Тефтели мясные с тушеной капустой</u>		80/130				
- мясо	72.0					
- лук	8					
- морковь	24		25.28	18.98	12.94	337.46
- томат-паста	2.4					
- масло растительное	2.4					
- рис	8					
- яйцо	1/8					
- капуста	150					
- лук	5					
- морковь	8		3.18	6.72	7.01	119.7
- масло сливочное	4					
<u>Кисель с курагой</u>		200				
- кисель	20					
- сахар	10					
- курага	10		0	0	36	80
За обед			33.76	29.84	68.31	645.16
Полдник						
<u>Пирог с рыбной консервой и рисом</u>		80	16.79	7.91	54.75	446.94
- мука	55					
- растительное масло	3					
- масло сливочное	3					
- дрожжи	1					
- яйцо	1/8					
- молоко	30					
- сахар	3					
- консерва	40					
- рис	8					
- лук	5					
<u>Чай с сахаром</u>		180	0	0	14.97	56.85
- чай заварка	0.2					
- сахар	10		16.79	7.91	69.72	503.79
<u>Хлеб на день</u>	37,5/60		64,79	58,3	205,43	1655,95
Всего за день						

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Усовский детский сад»
 _____ Т.Ф.Корчевская
 31.08.2020 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ

*для организации питания детей,
посещающих дошкольную
образовательную организацию
с 10,5 часовым пребыванием
на 2020-2021 учебный год*