



Утверждаю:  
Заведующий МДОУ  
«Косолаповский детский сад  
«Ромашка»  
Л.М.Рассанова  
10.01.2022 года.

**Примерное десятидневное меню  
МДОУ «Косолаповский детский сад «Ромашка»  
для детей с 3 до 7 лет  
Первый день**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины (мг)			Минераль- ные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	1 Завтрак										
243	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,44	4,26	38,12	158			0		
197.1 3	Чай с молоком сгущенным	170	1,0	1,2	19,2	71,1	0,02	0,02	0,18	42,26	0,42
125	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,56	99,9			0		
7	Сыр (порциями)	10	3,48	4,43	0	31,0	0,01	0,05	0,11	132	0,15
	Итого:	400	15,92	11,05	77,88	360	0,03	0,07	0,29	174,26	0,57
	Обед										
147	Щи из свежей капусты с картофелем	200	9,05	13,55	8,35	172,10			29,875		
631	Жаркое подомашнему	180	18,18	6,34	17,95	215			15,1	4,6	0,8
933	Компот из сухофруктов	180	0,32		32,86	129,52			0,2	0,2	0,6
1	Хлеб (ржаной)	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	610	30,15	20,49	81,3	623,22	0,06	0,06	45,175	5,9	1,51
	Полдник										
83.06	Вермишель молочная	130	7,6	8,8	36,8	215,8	0,08	0,02		8,42	1,08
392	Чай с джемом (повидлом)	180	0,1		10,4	51,9				11,2	0,5
	Итого:	310	10,5	9,23	65,36	267,7	0,12	0,04		27,62	2,25
						1250,92					

### Второй день (3-7)

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	Завтрак										
273	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,30	6,86	26,92	149,8			0,68		
27	Какао с молоком	180	3,9	4,1	16,5	120,3		0,2	0,6	138,2	0,6
1	Хлеб (пшеничный)	40	2,8	0,43	18,16	91,5	0,04	0,02		8	0,67
	Итого:	400	13,0	11,39	61,58	361,6	0,04	0,22	1,28	146,2	1,27
	Обед										
151	Суп картофельный	200	8,10	9,45	12,90	158,1			10,20		
178	с клецками	30	1,76	1,65	7,18	50,64			0,093		
298	Голубцы ленивые	150	17,24	15,16	18,26	225,16	0,06	0,14	21,44	70,02	2,96
157	Компот из кураги	200	0,81	0,05	26,17	91,8	0,02	0,04	0,8	32,5	0,68
1	Хлеб (ржаной)	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	610	30,51	26,91	86,55	632,3	0,2	0,24	32,53	103,62	3,75
	Полдник										
367	Галушки творожные	100	18,2	14,69	18,33	185	0,075	0,36	0,57	201,27	0,93
698	Йогурт питьевой ягодный	150	5,04	4,86	18,36	87			1,08		
	Итого:	250	23,24	19,55	36,69	272	0,075	0,36	1,65	201,27	0,93

1265,9

**Третий день (3-7)**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	1.Завтрак										
93.13	Каша геркулесовая молочная	200	8	6,4	31,2	168	0,18	0,22	1,4	187,78	2,58
1024	Кофейный напиток с молоком	170	1,4	1,6	22,3	105			1,6	172	1
2	Бутерброд с джемом	30 5	2,32	0,24	20,08	92	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41
	Итого:	405	11,72	8,24	73,58	365	0,21	0,24	3,01	366,74	3,99
	Обед										
41	Суп рыбный	150	15,96	0,75	11,53	89,0			7,38		
317	Макароны отварные	110	5,50	4,57	26,44	145,6	0,04	0,052		4,86	1,09
111	Тефтели мясные	70	8,85	6,64	4,53	128,11	3,31	0,08	0,56	6	1,4
119	Соус томатный с маслом сливочным	50	0,061	1,5	4,8	35,6	0,015	0,005	1,105	4,13	0,18
401	Компот из изюма	180	0,30		32,8	120,6				17	1
1	Хлеб (ржаной)	40	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	600	33,27	14,06	102,24	625,51	3,425	0,197	9,045	33,09	3,78
	Полдник										
269	Запеканка овощная	80	4,2	13,2	22,32	217,2	0,144	0,108	32,4	46,8	14,7
1010	Чай с сахаром и лимоном	180	0,26	0,05	15,22	53,1			5,6	14,4	1,6
	Итого:	260	6,78	29,16	59,98	270,3	0,168	0,138	38,0	69,918	16,93

1240,81

**Четвертый день (3-7)**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	Завтрак										
271	Каша кукурузная жидкая	180	4,6	1,3	40	172,8					
394	Чай с молоком	180	2,9	3,1	15,7	96,9			0,5		
1	Хлеб (пшеничный)	40	2,8	0,43	18,16	91,5	0,04	0,02		8	0,67
	Итого:	400	10,3	4,7	73,86	361,2	0,04	0,02	0,5	8	0,67
	Обед										
133	Суп картофельный с гречками	180	3	3	20,5	96	0,175	0,125	14,65	52,6	1,425
176		10	3,04	0,32	19,68	62,0			0		
299	Каша перловая	120	6,02	0,7	0,58	134,4	0,055	0,030		24,554	1,163
277	Гуляш из отварного мяса	70	11,5	11,0	2,7	145,8		0,1	0,4	14,2	1,6
156	Компот из чернослива	180	0,24	0,80	24,96	85,7	0,002	0,001	0,4	11,19	0,028
1	Хлеб (ржаной)	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	610	26,4	16,42	90,56	630,5	0,29	0,32	15,45	103,64	4,326
	Полдник										
125	Пудинг морковный с творогом	90	12,4	11,8	26,4	171					
369	Соус молочный сладкий	20	0,97	2,23	6,63	30,45	0,012	0,037	0,16	31,35	0,084
233	Кисель из джема	150	0,09	0	21,16	70,6			0,31	9,45	0,252
	Итого:	260	13,46	14,03	54,19	272,05	0,012	0,037	0,47	40,8	0,336

1299,75

**Пятый день (3-7)**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	1.Завтрак										
185	Каша манная с молоком и маслом	180	7,4	9,9	28,9	160,8	0,1	0,3	1	209,7	0,4
27	Какао с молоком	180	3,9	4,1	16,5	110,3		0,2	0,6	138,2	0,6
1	Хлеб (пшеничный)	40	28	0,43	18,16	91,5	0,04	0,02		8	0,67
	Итого:	400	14,1	14,43	63,56	362,6	0,14	0,52	1,6	355,4	1,67
	Обед										
56	Борщ со сметаной	180	4,92	3,82	20,71	98,6	0,065	0,12	29,75	78,87	1,9
330	Бобовые отварные	130	14,7	1,5	34,95	185,9	0,21	0,12	0,39	71,25	2,68
134	Пудинг рыбный	70	12,7	6,2	15,7	123,9	0,02	0,14	0,12	59,9	0,17
372	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,15	12,11	24,32	89	0,03	0,05	0,96	16,1	0,98
1	Хлеб (ржаной)	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	610	35,07	24,23	117,82	604	0,38	0,49	31,22	227,2	5,84
	Полдник										
60	Хачапури с сыром	100	13,53	13,13	31,8	195	50,44	1,08	0,14	0,12	0,32
400	Молоко кипяченое	160	5,48	4,88	9,07	82	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	Итого:	260	19,01	18,01	40,87	277	277,2	1,27	0,22	0,4	2,8

1324,6

### Шестой день (3-7)

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	Завтрак:										
206	Макароны отварные с сыром	150	11,17	10,28	31,78	142,8	0,07	0,07	0,14	106	1,51
415	Кофейный напиток с молоком сгущенным	170	2,65	1,79	18,83	76,6	0,02	0,07	0,34	115,9	0,07
125	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,56	90,8			0		
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	53	0,03	0,18	0	22	1,0
	Итого:	400	21,92	17,83	71,47	363,2	0,12	0,32	0,48	243,9	2,58
	Обед										
133	Суп картофельный	200	3	3	20,5	120	0,175	0,125	14,65	58,6	1,425
200	Капуста тушенная с мясом	150	10	8,2	10,8	275	0,08	0,07	21	104,22	1
157	Компот из кураги	200	0,8	0,05	26,17	101,85	0,02	0,04	0,8	32,5	0,68
1	Хлеб (ржаной)	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	600	16,4	11,85	79,61	605,45	0,335	0,295	36,45	196,42	3,215
	Полдник										
213	Биточки или котлеты манные, рисовые с повидлом	100	8,47	6,23	50,16	211,15	0,08	0,10	0,65	82,5	1,07
113	Чай	180	12	3,1	14	57,75		0,006	6	12	0,5
	Итого:	280	21,34	12,54	87,14	268,9	0,095	0,176	6,65	154,2	3,07

1237,55

**Седьмой день (3-7)**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	1.Завтрак										
261	Каша ячневая вязкая	180	5,76	6,30	27,92	179,8			0,66		
394	Чай с молоком	180	2,9	3,1	15,7	90,6			0,5		
1	Хлеб (пшеничный)	40	2,8	0,43	18,16	91,5	0,04	0,02		8	0,67
	Итого:	400	11,46	9,83	61,78	361,9	0,04	0,02	1,16	8	0,67
	Обед										
132	Рассольник ленинградский	180	3	4,5	20	150	0,225	0,15	9,125	57,07	1,2
163	Картофель запеченный в сметанном соусе	130	3,59	6,10	19,36	147	0,11	0,09	4,29	49,8	0,82
242	Рыба отварная	70	15,3	4,1	0,7	100,8			0,7		
256	Напиток из шиповника	180	0,24	0,10	18,33	100	0,01		15	4,5	0,23
1	Хлеб (ржаной)	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	610				604,4					
	Полдник										
245	Сырники из творога	80	18,69	12,67	11,4	120	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
7	Цельное сгущенное молоко с сахаром	20	2,16	2,55	16,8	50	0,18	0,114	0,3	92,1	0,06
698	Йогурт питьевой ягодный	150	5,04	4,86	18,36	100			1,08		
	Итого:	250	25,89	20,08	46,56	270	0,25	0,384	1,63	247,9	0,83

1236,3

**Восьмой день (3-7)**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	1.Завтрак										
51	Каша рисовая жидкая	180	2,2	16,6	22	124,28	0,16	0,44	3,56	338,78	0,8
27	Какао с молоком	170	3,9	4,1	16,5	70,22		0,2	0,6	138,2	0,6
1	Хлеб (пшеничный) с маслом	40/	2,8	0,43	18,16	91,5	0,04	0,02		8	0,67
1		10	0,05	8,25	0,08	75				1,2	0,02
	Итого:	400	8,95	29,38	56,74	361	0,2	0,66	4,16	480,78	2,09
	Обед										
139	Суп картофельный с бобовыми	180	6,25	5,5	22,25	118,8	0,25	0,075	15	59,7	2,65
224	Рагу из овощей	120	4	16,6	23	140,5	0,16	0,14	40,1	77,6	1,52
451	Биточки (мясные)	70	11,9	10,8	12	182,7	0,08	0,10	0,16	22,5	1,15
156	Компот из чернослива	180	0,23	0,08	24,96	85,7	0,002	0,013	0,4	11,19	0,028
1	Хлеб (ржаной)	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	600	28,08	33,08	104,35	634,3	0,55	0,38	55,66	172,09	5,46
	Полдник										
165	Суп молочный с клецками	120	7,25	9,25	24,25	223,5	0,05	0,17	2,25	132,5	0,57
1010	Чай с сахаром и лимоном	150	0,26	0,05	15,22	44,3			5,6	14,4	1,6
	Итого:	270	10,31	9,73	48,63	267,8	0,09	0,19	7,85	154,9	2,84

1263,10



**Девятый день (3-7)**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	1.Завтрак										
93.13	Каша геркулесовая молочная	180	8	6,4	31,2	212	0,18	0,22	1,4	187,78	2,58
1009	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	15,01	57			0,09	0,09	0,8
1	Хлеб (пшеничный)	40	2,8	0,43	18,16	91,5	0,04	0,02		8	0,67
	Итого:	400	11	6,88	64,37	360,5	0,22	0,24	1,49	195,87	4,05
	Обед										
56	Борщ со сметаной	180	4,92	3,82	20,71	98,6	0,065	0,12	29,75	78,87	1,9
243	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,44	4,26	38,12	145,7					
637	Курица отварная	70	15,83	10,20		144,37	0,03			29,25	1,35
119	Соус томатный с маслом сливочным	10	0,061	1,5	4,8	21,36	0,015	0,005	1,105	4,13	0,18
372	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,15	12,11	24,32	89,0	0,03	0,05	0,96	16,1	0,98
	Хлеб (ржаной)	40	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	600	32,55	32,49	110,09	605,63	3,17	0,23	31,8	129,4	4,52
	Полдник										
132	Лапшевник с творогом	100	13,6	8,4	34,0	172					
369	Соус молочный (сладкий)	10	0,97	2,25	0,01	30,45	0,01	0,037	0,16	31,3	0,08
233	Кисель из джема	150	0,09		21,16	70,6			0,31	9,45	0,252
	Итого:	260	14,66	10,65	55,17	273,05	0,001	0,037	0,47	40,75	0,33

1239,18

**Десятый день (3-7)**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	1.Завтрак										
28	Каша пшеничная жидкая	180	4,4	8,8	27,4	188	0,42	0,44	3,38	337,88	2,2
1024	Кофейный напиток с молоком	180	1,4	1,6	22,3	83			1,6	172	1
1	Хлеб (пшеничный)	40	2,8	0,43	18,16	91,5	0,04	0,02		8	0,51
	Итого:	400	8,6	10,83	67,86	362,5	0,46	0,46	4,98	517,88	3,87
	Обед										
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2	2,5	14,75	184,0	0,175	0,125	19,75	52,5	1,42
8	Плов из отварного мяса говядины	150	13,32	13,14	33,12	208,3		0,18	0,9	20,7	1,98
401	Компот из изюма	200	0,30		32,8	134				17	1
1	Хлеб (ржаной)	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	600	18,22	16,24	102,81	632,9	0,235	0,365	20,65	91	4,51
	Полдник										
85	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	100	6,16	3,02	39,49	185,07	0,1	0,03	1,1	12,76	1,12
400	Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,07	85	226,8	0,19	0,08	0,28	246
	Итого:	250	11,64	7,9	48,56	270,07	226,9	0,22	1,18	13,04	247,1

1265,47