

Утверждаю  
И.о.заведующего  
МБДОУ д/с "Русь"  
Э.Н.Королева



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ  
МЕНЮ**  
от 3 до 8 лет с 12 часовым пребыванием  
Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад  
"Русь " Смоленского района

### 1 день первой недели

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.Ц ен	вита мины
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша манная на молоке	200	3,180	5,090	33,430	202,000	0,600
Кофейный напиток с молоком	200	3,100	2,840	20,900	101,000	0,090
Бутерброд с маслом сл. и сыром	50	4,080	8,630	20,680	172,500	0,040
	<b>450</b>	<b>10,360</b>	<b>16,560</b>	<b>75,010</b>	<b>475,500</b>	<b>0,730</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Сок	<b>113</b>	<b>0,610</b>	<b>0,090</b>	<b>11,390</b>	<b>51,980</b>	<b>2,260</b>
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	35	2,280	0,350	14,700	73,150	0,000
Суп овсяный	200	3,200	2,200	7,400	62,000	2,880
Голубцы ленивые в молочном соусе	220	27,720	20,460	15,180	355,520	30,780
Компот из сухофруктов	200	0,450		21,900	85,600	0,400
	<b>655</b>	<b>33,650</b>	<b>23,010</b>	<b>59,180</b>	<b>576,270</b>	<b>34,060</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	200	5,800	6,400	9,400	120,600	2,000
Пряники	30	1,200	1,500	22,200	108,000	0,000
	<b>230</b>	<b>7,000</b>	<b>7,900</b>	<b>31,600</b>	<b>228,600</b>	<b>2,000</b>
<b>Ужин</b>						
Овощи тушеные	150	3,870	5,970	18,170	164,970	15,210
Рыба отварная с овощами	70	19,370	2,730	1,060	92,580	1,950
Чай с сахаром	200	0,000	0,000	10,670	42,670	0,030
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Бутерброд сповидлом или джемом	45	2,250	0,750	22,300	105,400	0,000
	<b>495</b>	<b>27,440</b>	<b>9,750</b>	<b>64,800</b>	<b>468,620</b>	<b>17,190</b>
	<b>1943</b>	<b>79,06</b>	<b>57,31</b>	<b>241,98</b>	<b>1800,97</b>	<b>56,24</b>

**2 день первой недели**

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.ц ен.	С
		Б	ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая на молоке	200	5,250	9,030	24,760	202,020	0,070
Кофейный напиток с молоком	200	3,100	2,840	20,900	101,000	0,090
Бутерброд с маслом сл. и сыром	50	4,080	8,630	20,680	172,500	0,040
	<b>450</b>	<b>12,430</b>	<b>20,500</b>	<b>66,340</b>	<b>475,520</b>	<b>0,200</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Сок	<b>113</b>	<b>0,610</b>	<b>0,090</b>	<b>11,390</b>	<b>51,980</b>	<b>2,260</b>
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	35	2,280	0,350	14,700	73,150	0,000
Салат из свеклы	50	0,860	2,050	4,700	40,190	4,300
Суп гороховый с мясом	200	7,600	11,340	13,060	132,000	20,250
Тефтели	70	14,000	11,910	7,940	192,000	0,600
Капуста тушеная	130	18,750	19,400	29,380	389,130	42,380
Компот из сухофруктов	200	0,450	0,000	21,900	85,600	0,400
	<b>685</b>	<b>43,940</b>	<b>45,050</b>	<b>91,680</b>	<b>912,070</b>	<b>67,930</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	200	5,800	6,400	9,400	120,600	2,000
Бутерброд сповидлом или джемом	50	3,000	1,000	27,700	132,400	0,000
Фрукты	90	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000
	<b>340</b>	<b>9,200</b>	<b>7,800</b>	<b>46,900</b>	<b>300,000</b>	<b>12,000</b>
<b>УЖИН</b>						
Запеканка из творога	150	20,560	14,310	14,710	275,880	0,210
Соус сметанный	35	0,520	1,430	4,860	38,560	0,010
Хлеб пшеничный	35	2,620	0,870	18,900	94,500	0,000
Чай с сахаром	200	0,000	0,000	10,670	42,670	0,030
Пряники	30	1,200	1,500	22,200	108,000	0,000
	<b>450</b>	<b>24,9</b>	<b>18,11</b>	<b>71,34</b>	<b>559,61</b>	<b>0,25</b>
	<b>2038</b>	<b>91,08</b>	<b>91,55</b>	<b>287,65</b>	<b>2299,18</b>	<b>82,64</b>

### 3 день первой недели

Название блюда	Выход	Химический состав			Энерг. цен.	С
		Б	Ж	У	К/К	
<b>Завтрак</b>						
Макарон сыром	200	9,590	11,010	33,000	273,500	0,200
Какао с молоком	200	4,200	3,620	17,280	119,000	0,110
Бутерброд с маслом сл. и сыром	50	4,080	8,630	20,680	172,500	0,040
	<b>450</b>	<b>17,870</b>	<b>23,260</b>	<b>70,960</b>	<b>565,000</b>	<b>0,350</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Фрукты	<b>110</b>	<b>0,500</b>	<b>12,700</b>	<b>0,500</b>	<b>61,100</b>	<b>13,000</b>
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	35	2,280	0,350	14,700	73,150	0,000
Салат из свеклы	50	0,860	2,050	4,700	40,190	4,300
Куриный бульон с гречками	200	6,850	4,970	8,650	111,040	1,600
Плов из птицы	170	18,070	22,230	30,360	394,210	1,640
Кисель	200	1,200	0,160	28,510	121,330	2,750
	<b>655</b>	<b>29,260</b>	<b>29,760</b>	<b>86,920</b>	<b>739,920</b>	<b>10,290</b>
<b>Полдник</b>						
Кефир	200	5,800	6,400	8,000	118,000	0,800
Бутерброд сповидлом или джемом	50	3,000	1,000	27,700	132,400	0,000
	<b>250</b>	<b>8,8</b>	<b>7,4</b>	<b>35,7</b>	<b>250,4</b>	<b>0,8</b>
<b>УЖИН</b>						
Омлет	200	21,100	23,300	1,300	308,000	0,000
Салат из зеленого горошка	45	1,290	2,320	2,700	36,670	1,710
Чай	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Хлеб пшеничный	40	3,000	1,000	21,600	108,000	0,000
	<b>485</b>	<b>25,39</b>	<b>26,62</b>	<b>25,6</b>	<b>452,67</b>	<b>1,71</b>
	<b>1950,000</b>	<b>56,430</b>	<b>73,120</b>	<b>#####</b>	<b>1616,420</b>	<b>24,440</b>

**4 день первой недели**

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.ц	
		Б	Ж	У	К/К	С
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая на молоке	200	6,560	9,540	22,170	184,000	0,080
Какао с молоком	200	4,200	3,620	17,280	119,000	0,110
Бутерброд с маслом сл. и сыром	50	4,080	8,630	20,680	172,500	0,040
	<b>450</b>	<b>14,840</b>	<b>21,790</b>	<b>60,130</b>	<b>475,500</b>	<b>0,230</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Сок	<b>113</b>	<b>0,610</b>	<b>0,090</b>	<b>11,390</b>	<b>51,980</b>	<b>2,260</b>
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	35	2,280	0,350	14,700	73,150	0,000
Салат из свеклы	50	0,860	2,050	4,700	40,190	4,300
Суп овсяный	200	3,200	2,200	7,400	62,000	2,880
Пюре картофельное	130	3,540	4,870	22,640	146,700	26,180
Суфле из рыбы	70	10,330	2,980	2,280	77,880	0,060
Компот из свежих фруктов	200	0,280	0,130	13,270	52,930	14,270
	<b>685</b>	<b>20,490</b>	<b>12,580</b>	<b>64,990</b>	<b>452,850</b>	<b>47,690</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	200	5,800	6,400	9,400	120,600	2,000
Крендель сахарный	80	5,030	10,610	47,770	267,920	0,000
	<b>280</b>	<b>10,830</b>	<b>17,010</b>	<b>57,170</b>	<b>388,520</b>	<b>2,000</b>
<b>УЖИН</b>						
Запеканка из творога	150	20,560	14,310	14,710	275,880	0,210
Соус сметанный	35	0,520	1,430	4,860	38,560	0,010
Чай	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Бутерброд сповидлом или джемом	50	3,000	1,000	27,700	132,400	0,000
Фрукты	90	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000
	<b>525</b>	<b>24,48</b>	<b>17,14</b>	<b>57,07</b>	<b>493,84</b>	<b>10,22</b>
	<b>2053</b>	<b>46,770</b>	<b>51,470</b>	<b>#####</b>	<b>1368,850</b>	<b>52,180</b>

**5 день первой недели**

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.ц	С
		Б	Ж	У	К/К	
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная на молоке	200	8,000	10,130	25,600	248,800	0,090
Кофейный напиток с молоком	200	3,100	2,840	20,900	101,000	0,090
Бутерброд с маслом сл. и сыром	50	4,080	8,630	20,680	172,500	0,040
	<b>450</b>	<b>15,180</b>	<b>21,600</b>	<b>67,180</b>	<b>522,300</b>	<b>0,220</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Сок	<b>113</b>	<b>0,610</b>	<b>0,090</b>	<b>11,390</b>	<b>51,980</b>	<b>2,260</b>
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	35	2,280	0,350	14,700	73,150	0,000
Салат из отварных овощей с р.м.	50	0,690	3,050	4,450	49,050	4,050
Суп перловый	200	4,800	4,400	8,400	92,600	4,640
Вермишелевая запеканка с мясом в сметанном соусе	200	41,430	19,070	123,470	190,920	10,720
Компот из свежих фруктов	200	0,280	0,130	13,270	52,930	14,270
	<b>685</b>	<b>49,480</b>	<b>27,000</b>	<b>164,290</b>	<b>458,650</b>	<b>33,680</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	200	5,800	6,400	9,400	120,600	2,000
Крендель сахарный	80	5,030	10,610	47,770	267,920	0,000
	<b>280</b>	<b>10,83</b>	<b>17,01</b>	<b>57,17</b>	<b>388,52</b>	<b>2</b>
<b>УЖИН</b>						
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Курица тушеная с овощами в соусе	160	17,99	18,140	10,850	279,100	5,100
Чай с сахаром	200	0,000	0,000	10,670	42,670	0,030
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,750	16,200	81,000	0,000
	<b>420</b>	<b>22,19</b>	<b>19,19</b>	<b>50,32</b>	<b>465,77</b>	<b>5,13</b>
	<b>1948</b>	<b>98,29</b>	<b>84,89</b>	<b>350,35</b>	<b>1887,22</b>	<b>43,29</b>

**1 день второй недели**

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.ц	С
		Б	Ж	У	ен. К/К	
<b>Завтрак</b>						
Салат из свеклы	50	0,860	2,050	4,700	40,190	4,300
Омлет	120	12,700	14,000	0,800	184,800	0,000
Кофейный напиток с молоком	200	3,100	2,840	20,900	101,000	0,090
Бутерброд с маслом сл. и сыром	50	4,080	8,630	20,680	172,500	0,040
	<b>420</b>	<b>20,74</b>	<b>27,52</b>	<b>47,08</b>	<b>498,49</b>	<b>4,43</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Сок	<b>113</b>	<b>0,610</b>	<b>0,090</b>	<b>11,390</b>	<b>51,980</b>	<b>2,260</b>
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	35	2,280	0,350	14,700	73,150	0,000
Суп вермишелевый с мясом	200	5,200	8,600	11,600	144,400	10,140
Котлета рыбная	80	12,610	3,580	4,830	102,000	5,460
Овощи тушеные	150	3,870	5,970	18,170	164,970	15,210
Компот из свежих фруктов	200	0,280	0,130	13,270	52,930	14,270
	<b>665</b>	<b>24,240</b>	<b>18,630</b>	<b>62,570</b>	<b>537,450</b>	<b>45,080</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	200	5,800	6,400	9,400	120,600	2,000
Булочка домашняя с изюмом	80	5,400	5,800	36,600	219,300	0,100
	<b>280</b>	<b>11,2</b>	<b>12,2</b>	<b>46</b>	<b>339,9</b>	<b>2,1</b>
<b>УЖИН</b>						
Пюре картофельное	130	3,540	4,870	22,640	146,700	26,180
Котлета куриная	70	12,640	13,140	13,460	223,000	0,670
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Чай	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Пряники	30	1,200	1,500	22,200	108,000	0,000
	<b>460</b>	<b>19,33</b>	<b>19,81</b>	<b>70,9</b>	<b>540,7</b>	<b>26,85</b>
	<b>1938</b>	<b>76,12</b>	<b>78,25</b>	<b>237,94</b>	<b>1968,52</b>	<b>80,72</b>

**2 день второй недели**

Название блюда	Выход	Химический состав			Энерг.цен.	С
		Б	Ж	У	К/К	
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная на молоке	200	5,430	4,230	33,380	193,000	0,000
Какао с молоком	200	4,200	3,620	17,280	119,000	0,110
Бутерброд с маслом сл. и сыром	50	4,080	8,630	20,680	172,500	0,040
	<b>450</b>	<b>13,710</b>	<b>16,480</b>	<b>71,340</b>	<b>484,500</b>	<b>0,150</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Сок	<b>113</b>	<b>0,610</b>	<b>0,090</b>	<b>11,390</b>	<b>51,980</b>	<b>2,260</b>
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	35	2,280	0,350	14,700	73,150	0,000
Щи из свежей капусты со сметаной	200	3,700	7,170	7,150	108,000	51,340
Картофельная запеканка с мясом в сметанном соусе	180	16,060	15,530	23,670	296,000	19,350
Компот из свежих фруктов	200	0,280	0,130	13,270	52,930	14,270
	<b>615</b>	<b>22,320</b>	<b>23,180</b>	<b>58,790</b>	<b>530,080</b>	<b>84,960</b>
<b>Полдник</b>						
Кефир	200	5,800	6,400	8,000	118,000	0,800
Булочка домашняя с изюмом	80	5,400	5,800	36,600	219,300	0,100
	<b>280</b>	<b>11,2</b>	<b>12,2</b>	<b>44,6</b>	<b>337,3</b>	<b>0,9</b>
<b>УЖИН</b>						
Рагу овощное с мясом	200	16,54	18,4	14	289,34	10,3
Чай с сахаром	200	0,000	0,000	10,670	42,670	0,030
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Фрукты	90	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000
	<b>520</b>	<b>18,89</b>	<b>19,1</b>	<b>47,07</b>	<b>442,01</b>	<b>20,33</b>
	<b>1978</b>	<b>66,73</b>	<b>71,05</b>	<b>233,19</b>	<b>1845,87</b>	<b>108,6</b>

### 3 день второй недели

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.ц	С
		Б	Ж	У	ен. К/К	
<b>Завтрак</b>						
Каша Дружба	200	5,310	8,400	22,370	187,040	0,680
Какао с молоком	200	4,200	3,620	17,280	119,000	0,110
Бутерброд с маслом сл. и сыром	50	4,080	8,630	20,680	172,500	0,040
	<b>450</b>	<b>13,590</b>	<b>20,650</b>	<b>60,330</b>	<b>478,540</b>	<b>0,830</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Фрукты	<b>110</b>	<b>0,500</b>	<b>12,700</b>	<b>0,500</b>	<b>61,100</b>	<b>13,000</b>
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	35	2,280	0,350	14,700	73,150	0,000
Борщ со сметаной	200	4,800	8,600	12,800	148,000	16,040
Гуляш из отварного мяса	70	8,260	20,210	2,490	225,190	0,470
Каша гречневая	150	6,830	8,630	34,080	241,340	0,000
Кисель	200	1,200	0,160	28,510	121,330	2,750
	<b>655</b>	<b>23,370</b>	<b>37,950</b>	<b>92,580</b>	<b>809,010</b>	<b>19,260</b>
<b>Полдник</b>						
Кефир	200	5,800	6,400	8,000	118,000	0,800
Пряники	30	1,200	1,500	22,200	108,000	0,000
	<b>230</b>	<b>7,000</b>	<b>7,900</b>	<b>30,200</b>	<b>226,000</b>	<b>0,800</b>
<b>УЖИН</b>						
Омлет	200	21,100	23,300	1,300	308,000	0,000
Салат из зеленого горошка	45	1,290	2,320	2,700	36,670	1,710
Чай	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,750	16,200	81,000	0,000
	<b>505</b>	<b>26,59</b>	<b>26,67</b>	<b>32,8</b>	<b>488,67</b>	<b>1,71</b>
	<b>1950</b>	<b>71,05</b>	<b>105,87</b>	<b>216,41</b>	<b>2063,32</b>	<b>35,6</b>

**4 день второй недели**

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.ц	С
		Б	Ж	У	к/к	
<b>Завтрак</b>						
Салат из свеклы	50	0,860	2,050	4,700	40,190	4,300
Омлет	120	12,700	14,000	0,800	184,800	0,000
Кофейный напиток с молоком	200	3,100	2,840	20,900	101,000	0,090
Бутерброд с маслом сл. и сыром	50	4,080	8,630	20,680	172,500	0,040
	<b>420</b>	<b>20,740</b>	<b>27,520</b>	<b>47,080</b>	<b>498,490</b>	<b>4,430</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Сок	<b>113</b>	<b>0,610</b>	<b>0,090</b>	<b>11,390</b>	<b>51,980</b>	<b>2,260</b>
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	35	2,280	0,350	14,700	73,150	0,000
Суп картофельный с мясом	200	12,500	12,400	5,600	185,000	4,980
Овощи тушеные	150	3,870	5,970	18,170	164,970	15,210
Рыба отварная с овощами	80	19,370	2,730	1,060	92,580	1,950
Компот из свежих фруктов	200	0,280	0,130	13,270	52,930	14,270
	<b>665</b>	<b>38,300</b>	<b>21,580</b>	<b>52,800</b>	<b>568,630</b>	<b>36,410</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	200	5,800	6,400	9,400	120,600	2,000
Пряники	40	1,600	2,000	29,600	144,000	0,000
	<b>240</b>	<b>7,400</b>	<b>8,400</b>	<b>39,000</b>	<b>264,600</b>	<b>2,000</b>
<b>УЖИН</b>						
Оладьи со сметаной (90\35)	125	5,630	5,770	27,320	183,740	0,480
Чай с сахаром	200	0,000	0,000	10,670	42,670	0,030
Хлеб пшеничный	35	2,62	0,870	18,900	94,500	0,000
Фрукты	110	0,500	12,700	0,500	61,100	13,000
	<b>470</b>	<b>8,75</b>	<b>19,34</b>	<b>57,39</b>	<b>382,01</b>	<b>13,51</b>
	<b>1908</b>	<b>75,8</b>	<b>76,93</b>	<b>207,66</b>	<b>1765,71</b>	<b>58,61</b>

**5 день второй недели**

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.ц	С
		Б	Ж	У	ен. К/К	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша геркулесовая на молоке	200	4,610	7,440	16,890	154,880	0,060
Кофейный напиток с молоком	200	3,100	2,840	20,900	101,000	0,090
Бутерброд с маслом сл. и сыром	50	4,080	8,630	20,680	172,500	0,040
	<b>450,000</b>	<b>11,790</b>	<b>18,910</b>	<b>58,470</b>	<b>428,380</b>	<b>0,190</b>
2-Й завтрак						
Сок	<b>113</b>	<b>0,610</b>	<b>0,090</b>	<b>11,390</b>	<b>51,980</b>	<b>2,260</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	50	0,860	2,050	4,700	40,190	4,300
Суп рыбный	200	4,000	0,400	9,600	59,400	8,520
Пюре картофельное	130	3,540	4,870	22,640	146,700	26,180
Котлета мясная	50	7,030	5,730	5,110	132,000	0,580
Компот из свежих фруктов	200	0,280	0,130	13,270	52,930	14,270
Хлеб ржаной	35	2,280	0,350	14,700	73,150	0,000
	<b>665</b>	<b>17,99</b>	<b>13,53</b>	<b>70,02</b>	<b>504,37</b>	<b>53,85</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кефир	200	5,800	6,400	8,000	118,000	0,800
Булочка домашняя с изюмом	80	5,400	5,800	36,600	219,300	0,100
	<b>280</b>	<b>11,2</b>	<b>12,2</b>	<b>44,6</b>	<b>337,3</b>	<b>0,9</b>
<b>УЖИН</b>						
Соус сметанный	35	0,52	1,43	4,86	38,56	0,01
Сырники	150	27,99	19	16,78	350	0,38
Какао с молоком	200	4,200	3,620	17,280	119,000	0,110
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,750	16,200	81,000	0,000
Фрукты	90	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000
	<b>505</b>	<b>35,36</b>	<b>25,2</b>	<b>64,92</b>	<b>635,56</b>	<b>10,5</b>
	<b>2013,000</b>	<b>76,950</b>	<b>69,930</b>	<b>249,400</b>	<b>1957,590</b>	<b>67,700</b>

