

Согласовано

*М.М. Шихова*  
11.09.2022



Примерное 10-ти дневное меню осень



Утверждено  
Директором МДОУ «Начальное учебно-воспитательное отделение «Лада-детский сад»  
Пст Смоленск Шихова И.М.  
Приказ от 11.09.2022 № 149

Дни	№	Наименование блюд	От 1 до 3	От 3 до 7	От 7 до 11	белки			жиры			углеводы			Энергетическая ценность				
						От 1 до 3	От 3 до 7	От 7 до 11	От 1 до 3	От 3 до 7	От 7 до 11	От 1 до 3	От 3 до 7	От 7 до 11	От 1 до 3	От 3 до 7	От 7 до 11		
День 1 понедельник	завтрак	91	Каша пшеничная молочная	150	200	200	5.58	7.44	7.44	6.05	8.07	8.07	26.46	35.28	35.28	128.94	243.92	243.92	
		263	Чай с вареньем	150	200	200	0.09	0.12	0.12	-	-	-	9.03	12.04	12.04	36.48	48.64	48.64	
			Хлеб с маслом	30/6	40/10	50/10	2.28	3.04	3.8	0.27	0.36	0.45	14.91	19.88	24.85	78.6	104.80	131	
		6	Салат из свежей капусты с яблоками на р.м	-	-	100	-	-	0.84	-	-	5.06	-	-	3.19	-	-	70.0	
			Фрукты	75	100	100													
		обед		Салат из помидоров на р.м	50	60	100	0.5	0.6	1	5.08	6.10	10.16	2.30	2.76	4.60	56.96	68.35	113.
	56	Щи из свежей капусты со сметаной	180	250	250	1.88	2.09	2.09	5.7	6.33	6.33	9.58	10.64	10.64	97.05	107.83	107.		
	206	Картофельное пюре	100/5	150/6	180/8	1.07	1.61	1.61	2.02	3.03	3.03	7.77	11.66	11.66	53.49	80.24	80.2		
	179	Курица в соусе с томатом	105	120	120	29.53	34.5	34.5	35.62	41.62	41.62	4.66	5.44	5.44	457.35	534.29	534.		



День 4 четверг	Завтрак	22	Салат из свеклы отварной на р.м	-	-	100	-	1.4	-	-	10.08	-	-	9.22	-	-		
			Фрукты	75	100	100												
			Салат из огурцов на р.м	50	60	100	0.36	0.43	0.72	5.04	6.05	6.05	10.08	1.5	1.8	3	51.8	62.16
		27	Борщ с говяжьей со сметаной	180	250	250	1.37	1.9	1.9	4.8	6.66	6.66	7.79	10.81	10.81	10.81	80.00	111.11
		194	Макаронны отварные	100	150	180	3.68	5.52	6.62	3.53	5.30	6.35	23.53	35.33	42.39	140.73	211.1	
		147	Фрикадельки рыбные	60	70	70	8.94	10.46	10.46	4.62	5.41	5.41	4.72	5.52	5.52	69.06	80.82	
		240	Компот из фруктов\ягод	150	200	200	0.43	0.48	0.48	0.23	0.25	0.25	24.13	26.81	26.81	99.86	110.96	
			Хлеб ржаной	30	40	50	2.28	3.04	3.8	0.27	0.36	0.45	14.91	19.88	24.85	78.60	104.8	
		289	Ватрушка с повидлом	45	60	60	5.32	7.08	7.08	1.98	2.63	2.63	31.44	41.81	41.81	164.71	219.07	
		263	Чай с сахаром	150	200	200	0.09	0.12	0.12	-	-	-	9.03	12.04	12.04	36.48	48.64	
	44	Суп молочный вермишелевый	150	200	200	4.19	5.58	5.58	4.59	6.12	6.12	14.80	19.73	19.73	117.06	156.08		
	248	Какао с молоком	150	200	200	3.64	4.85	4.85	3.78	5.04	5.04	24.55	32.73	32.73	146.78	195.71		
		Хлеб с сыром	30/6	40/10	50/30	2.28	3.04	3.8	0.27	0.36	0.45	14.91	19.88	24.85	78.60	104.8		
					1.46	2.09	6.96	1.86	3.10	8.85	5.22	8.70	26.10	22.93	38.22			
		Салат из помидоров на р.м	-	-	100	-	-	1	-	-	10.16	-	-	4.60	-	-		
		Фрукты	75	100	100													
	Обед	22	Салат из свеклы на р.м	50	60	100	0.7	0.84	1.4	5.04	6.05	10.08	4.61	5.53	9.22	66.64	79.97	
		41	Суп рыбный	180	250	250	3.42	6.62	6.62	4.21	8.31	8.31	10.83	21.28	21.28	92.51	184.48	
		191	Рис отварной	100	150	180	2.59	3.89	4.66	3.39	5.09	6.1	26.85	40.28	48.33	150.12	225.18	
		159	Кнедли из говяжьих	60/25	70/25	70/25	10.78	12.61	12.61	12.91	15.11	15.11	3.96	4.63	4.63	175.15	204.95	
		240	Компот из ягод\фруктов	150	200	200	0.12	0.16	0.16	-	-	-	11.24	14.99	14.99	45.48	60.64	
			Хлеб	30	40	50	2.28	3.04	3.8	0.27	0.36	0.45	14.91	19.88	24.85	78.60	104.8	



Обед	Салат из помидоров и огурцов на р.м	50	60	100	0.49	0.59	0.98	2.57	3.08	5.13	2.27	2.27	4.54	32.91	39.49	65.8				
		35	Суп из овощей с курой со сметаной	180	250	250	1.39	1.93	1.93	4.22	5.86	5.86	9.06	12.59	12.59	82.97	115.24	115		
		194	Макароны отварные	100	150	180	3.68	5.52	6.62	3.53	5.30	6.35	23.55	35.33	42.39	140.73	211.10	253		
		174	Ежки мясные в соусе	60/25	70/25	70/25	7.83	9.16	9.16	11.56	13.53	13.53	8.07	9.44	9.44	167.64	196.14	196		
		241	Компот из сухофруктов	150	200	200	0.42	0.56	0.56	-	-	-	20.92	27.89	27.89	85.34	113.79	113		
		полдник	Хлеб ржаной	30	40	50	2.28	3.04	3.8	0.28	0.36	0.45	14.91	19.88	24.85	78.60	104.80	131		
				265	Бличики со стущеным молоком	60/10	80/15	80/15	4.52	6.03	7.53	7.06	9.41	11.77	34.44	45.92	57.4	190.6	254.13	317
				260	Чай с молоком	150	200	200	0.05	0.07	0.07	0.008	0.01	0.01	11.48	15.31	15.31	46.22	61.62	61.6
		Завтрак	Каша манная молочная	180	200	200	4.65	6.20	6.20	6.04	8.05	8.05	23.32	31.09	31.09	166.52	222.02	222		
				263	Чай с сахаром	150	200	200	0.09	0.12	0.12	-	-	9.03	12.04	12.04	36.48	48.64	48.6	
	Хлеб с маслом			30/6	40/10	50/10	2.28	3.04	3.8	0.27	0.36	0.45	14.91	19.88	24.85	78.6	104.8	131		
Обед	Огурцы в нарезку	-	-	100	-	-	1	-	-	10.16	-	-	4.60	-	-	113				
			Фрукты	75	100	100														
			Салат из свежей капусты на р.м	50	60	100	0.42	0.5	0.84	2.53	3.04	5.06	2.66	3.19	5.32	35.01	42.01	70.1		
		36	Суп гороховый с говяжьей и гречками	180	250	250	1.68	2.34	2.34	2.8	3.89	3.89	9.8	13.61	13.61	71.13	98.79	98.7		
		191	Рис отварной	100	150	180	2.59	3.89	4.66	3.39	5.09	6.1	26.85	40.28	48.33	150.12	225.18	270		
			Рыба запеченная	60	70	70	13.45	14.92	14.92	8.31	9.91	9.91	4.5	5.5	5.5	160.91	170.87	170		
		240	Компот из ягод/фруктов	150	200	200	0.12	0.16	0.16	-	-	-	11.24	14.99	14.99	45.48	60.64	60.6		
			Хлеб ржаной	30	40	50	2.28	3.04	3.8	0.27	0.36	0.45	14.91	19.88	24.85	78.60	104.80	131		
		полдник	Винегрет	50	60	100	1.26	1.89	1.89	10.14	15.21	15.21	8.32	12.48	12.48	129.26	193.89	193.8		

День 7 вторник

День 8 среда	Завтрак	263	Чай с джемом	150	200	200	0,09	0,12	0,12	-	-	9,03	12,04	12,04	36,48	48,64	48			
			Хлеб	30	40	50	2,28	3,04	3,8	0,27	0,36	0,45	14,91	19,88	24,85	78,60	104,80	13		
		117	Запеканка творожная	100	120	150	19,48	23,38	29,22	8,07	9,69	12,11	19,4	23,28	29,10	228,11	273,78	34		
		263	Чай с сахаром	150	200	200	0,09	0,12	0,12	-	-	-	9,03	12,04	12,04	36,48	48,64	48		
			Хлеб с сыром	30/6	40/10	50/30	2,28	3,04	3,8	0,27	0,36	0,45	14,91	19,88	24,85	78,60	104,8	13		
							1,46	2,09	6,96	1,86	3,10	8,85	5,22	8,70	26,10	22,93	38,22	10		
			Помидоры в нарезку	-	-	100	-	-	1	-	-	10,16	-	-	4,60	-	-	-	11	
			Фрукты	75	100	100														
			Обед	19	Салат из свеклы с морковью на р.м	50	60	100	0,66	0,79	1,32	5,04	6,05	10,08	3,84	4,61	7,68	63,04	75,65	12
				42	Суп крестьянский на м/б со сметаной	180	250	250	1,67	2,32	2,32	5,57	7,74	7,74	11,11	15,43	15,43	101,22	140,58	14
				206	Картофельное пюре	100	150	180	2,13	3,20	3,83	4,04	1,50	7,27	15,53	23,30	27,95	106,97	160,46	19
		161	Котлета мясная	60	70	70	11,04	10,68	10,68	10,72	11,72	11,72	5,27	5,74	5,74	161,64	176,75	17		
		240	Компот из фруктов/ягод	150	200	200	0,43	0,48	0,48	0,23	0,25	24,13	26,81	26,81	99,86	110,96	11			
			Хлеб	30	40	50	2,28	3,04	3,8	0,27	0,36	0,45	14,91	19,88	24,85	78,60	104,8	13		
	полдник		Пряники	30	30	40														
			Молоко/кефир	150	180	200	4,5	5,4	5,4	5,25	6,3	6,3	7,04	8,44	8,44	93	111,60	11		
День 9 четверг	Завтрак	96	Каша молочная пшеничная	150	200	200	4,53	6,04	6,04	5,45	7,27	7,27	25,72	34,29	34,29	170,37	227,16	22		
		248	Какао с молоком	150	200	200	3,64	4,85	4,85	3,78	5,04	5,04	24,55	32,73	32,73	146,78	195,71	19		
			Хлеб с маслом	30/6	40/6	50/10	2,28	3,04	3,8	0,27	0,36	0,45	14,91	19,88	24,85	78,60	104,80	13		
			Салат из моркови на р.м	-	-	100	-	-	1,14	-	-	10,08	-	-	10,38	-	-	-	13	
			Фрукты	75	100	100														
	Обед	5	Салат из капусты,	50	60	100	1,11	1,33	2,22	5,51	6,61	11,02	1,7	2,04	3,40	60,87	73,04	12		

День 10 пятница	Завтрак	86	Каша гречневая молочная	150	200	200	200	5.96	7.94	7.94	6.16	8.21	8.21	26.35	35.13	35.13	184.63	246.17	246		
		262	Чай с молоком	150	200	200	200	1.05	1.40	1.40	1.2	1.6	1.6	13.01	17.34	17.34	66.99	89.32	89		
			Хлеб с сыром	30/6	40/10	50/3	0	2.28	3.04	3.8	0.27	0.36	0.45	14.91	19.88	24.85	26.10	78.60	104.8	131	
						1.46	2.09	6.96	1.86	3.10	8.85	5.22	8.70	26.10	22.93	38.22	109				
			Салат из огурцов и помидоров на р.м	-	-	100	-	-	-	0.98	-	-	-	5.13	-	-	4.54	-	-	65	
			фрукты	75	100	100															
			Салат из помидоров на р.м	50	60	100		0.5	0.6	1	5.08	6.1	10.16	2.30	2.76	4.60	56.96	68.35	113		
			Обед																		
				33	Рассольник «Ленинградский » на м.б со сметаной	180	250	250	3.62	5.03	5.03	8.14	11.30	11.30	23.31	32.38	32.38	107.71	149.60	145	
				191	Рис отварной	100	150	180	2.59	3.89	4.66	3.39	5.09	6.1	26.85	40.28	48.33	150.12	225.18	276	
		164	Пудинг запеченный из говядины с маслом	60	70	70	14.74	17.25	17.25	12.76	14.93	14.93	1.68	1.78	1.78	179.93	210.52	216			
			помидоров и огурцов на р.м	180	250	250	0.97	1.93	1.93	3.17	6.34	6.34	5.03	10.05	10.05	52.08	104.1	104			
		34	Свекольник на м.б со сметаной	100	150	180	5.82	8.73	10.48	3.62	5.43	6.52	30	45	54	175.87	263.81	316			
		186	Греча отварная	60	70	70	1.8	2.1	2.1	27	31.5	31.5	-	-	-	315	367.5	367			
			Колбаса отварная																		
		240	Компот из ягод/фруктов	150	200	200	0.12	0.16	0.16	-	-	-	11.24	14.99	14.99	45.48	60.64	60.64			
			Хлеб	30	40	50	2.28	3.04	3.8	0.27	0.36	0.45	14.91	19.88	24.85	78.60	104.8	131			
			Яйцо отварное	50	50	50	5.08	5.08	5.08	4.60	4.60	4.60	0.28	0.28	0.28	62.8	62.8	62.8			
			Чай с лимоном	150	200	200	0.05	0.07	0.07	0.008	0.01	0.01	11.48	15.31	15.31	46.22	61.62	61.62			
			Хлеб	30	40	50	2.28	3.04	3.8	0.27	0.36	0.45	14.91	19.88	24.85	78.60	104.8	131			

	235	Кисель плодово-ягодный	150	200	200	0,09	0,12	0,12	-	-	-	-	-	15,86	21,15	21,15	76,56	85,07
		хлеб	30	40	50	2,28	3,04	3,8	0,27	0,36	0,45	14,91	19,88	24,85	78,60	104,80		
полдник	274	Булочка домашняя	45	60	60	3,29	4,37	4,37	7,07	7,07	7,07	27,67	36,8	36,8	171,58	228,20		
	263	Чай с сахаром	180	200	200	0,09	0,12	0,12	-	-	-	9,03	12,04	12,04	36,48	48,64		