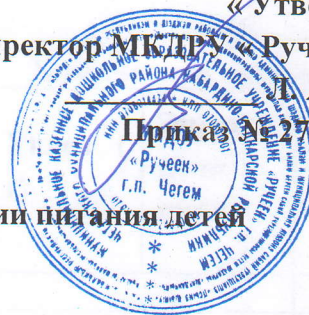


« Утверждаю »  
 Директор МКДОУ « Ручеек » г.п. Чегем  
 Л. А. Керефова  
 Приказ № 27 от 02.09 2022 г



**Примерное десятидневное меню для организации питания детей  
 МКДОУ « Ручеек » г. п. Чегем  
 Возрастная категория от 3 до 7 лет**

*Первый день*

	Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав			Вита м С	№ рецепт
				Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал		
<b>Завтрак</b>								
1	Каша молочная рисовая	200	4.05	7.47	26.08	203	0	188
2	Чай	200	2.808	2.394	12.762	84	0	113
3	Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	108	0	3
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>430</b>	<b>13.558</b>	<b>11.364</b>	<b>53.84.2</b>	<b>395</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1	Фрукты	100	3.9	4.14	32.16	90	0	384.
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>3.9</b>	<b>4.14</b>	<b>32.16</b>	<b>90</b>		
<b>Обед</b>								
1	Тушеные овощи	60	0.6	4.1	3.4	26	0	45
2	Суп картофельный гороховый	200	7.46	4.85	20.6	139.65	0	206
3	Котлеты из говядины	70	11.9	12.94	19.07	182.21	0	42
4	Соус сметанный	50	0.9	8.9	5.3	91.7	0	354
5	Макароны отварные	150	3.9	7.9	28.11	229.76	0	209
6	Компот из фруктов	200	0.48	0	23.2	89.57	0.50	39
7	Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	61	0	3
8	Хлеб ржаной	50	2.3	1	11.3	64.5	0	3
<b>Всего в обед:</b>		<b>800</b>	<b>29.54</b>	<b>40.39</b>	<b>120.98</b>	<b>884.39</b>	<b>50</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Суп молочный пшеничный	200	5.6	9.4	14.5	150.1	0	93
2	Какао	200	0	0	12.98	60	0	22
3	Пряник	30	3.7	4.1	0.3	112.6		
4	Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	108	0	
<b>Всего на полдник:</b>		<b>445</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>42.78</b>	<b>464.6</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>1919</b>	<b>62.998</b>	<b>70.894</b>	<b>262.742</b>	<b>1800</b>	<b>50</b>	



Третий день  
Второй день

	Меню	Выход ( г )	Белки ( г )	Химический состав				№ рецепт
				Жиры ( г )	Углев г)	Энергет ценн ккал	Вита м С	
<b>Завтрак</b>								
1	Каша молочная манная	200	11.3	12.1	59.1	220	0	168
2	Чай	200	1.5	1.6	6.1	60	0	113
3	Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	108	0	3
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>430</b>	<b>19.5</b>	<b>15.2</b>	<b>80.2</b>	<b>388</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1.	Фрукты	100	1.5	1.6	16.1	92		
							0	
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>1.6</b>	<b>16.1</b>	<b>92</b>		
<b>Обед</b>								
1	Салат из капусты	50	1.1	4.32	8.82	54.58		
2	Суп картофельный с макаронами	200	4.92	10.52	10.07	158.74	0	204
3	Куриные грудки	70	12.9	12.8	13.4	136.8	0	591
4	Сметанный соус	50	0.9	8.9	5.3	91.7	0	52
5	Пшено отварная	150	4.67	8.09	28.39	175	0	209
6	Компот из фруктов	200	0.48	0	23.2	89.57	0	39
7	Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	61	50	3
8	Хлеб ржаной	50	2.3	1	11.3	64.5		
								162
<b>Всего в обед:</b>		<b>790</b>	<b>29.27</b>	<b>38.24</b>	<b>110.48</b>	<b>771.89</b>	<b>0</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Кофейный напиток	200	2.808	2.394	12.762	84	0	45
2	Творожная запеканка	100	6.25	14	27.6	178.28	0	62
3	Суп молочный с гречкой	200	4.24	8.03	13.98	117.83		94
4	Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	108		
<b>Всего в полдник:</b>		<b>560</b>	<b>19.998</b>	<b>25.924</b>	<b>69.342</b>	<b>488.11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1780</b>	<b>48.84</b>	<b>49.5</b>	<b>228.36</b>	<b>1800</b>		



**Третий день**

	Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав			Вита м С	№ рецепт
				Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал		
<b>Завтрак</b>								
1	Суп молочный пшеничный	200	5	11.28	24.61	267.83	0	169
2	Чай	200	0	0	12.98	45	0	22
3	Бутерброд с маслом	30	6.7	1.5	15	178.67	0	3
<b>Всего в завтрак :</b>		<b>430</b>	<b>11.7</b>	<b>12.78</b>	<b>52.59</b>	<b>491.50</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1	Фрукты	100	3.9	4.14	32.16	90	0	384
<b>Всего в завтрак :</b>		<b>100</b>	<b>3.9</b>	<b>4.14</b>	<b>32.16</b>	<b>90</b>		
<b>Обед</b>								
1	Салат свекольный	60	1.13	4.56	10.09	86.1	0	52
2	Суп рассольник	200	4.37	6.4	13.35	170.81	0	204
3	Плов из говядины	200	4.1	5.01	26.09	198.6	0	304
4	Кисель из св. фруктов	200	0	0	30	139	50	39
5	Хлеб пшеничный	20	2	0.7	9.94	61	0	3
6	Хлеб ржаной	50	2.3	1	10	64.5	0	3
<b>Всего в обед :</b>		<b>730</b>	<b>16.7</b>	<b>17.67</b>	<b>110.77</b>	<b>720.01</b>	<b>50</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Суп молочный с макаронами	200	6.25	14	27.6	240.48	0	62
2	Чай	200	1.5	1.6	16.1	60	0	168
3	Вареные яйца	50	2.7	3	13.05	90	0	384
4	Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	108	0	
<b>Всего на полдник:</b>		<b>460</b>	<b>17.15</b>	<b>20.1</b>	<b>71.75</b>	<b>498.48</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>1760</b>	<b>48.7</b>	<b>53.477</b>	<b>260.272</b>	<b>1799.99</b>		



### Четвертый день

	Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав				№ рецепт
				Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал	Вита м С	
<b>Завтрак</b>								
1	Каша молочная овсяная	200	5.28	8.96	23.45	202	0	168
2	Чай	200	0	0	12.98	45	0	113
3	Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	108	0	3
	<b>Всего в завтра:</b>	<b>430</b>	<b>11.98</b>	<b>10.46</b>	<b>51.43</b>	<b>355</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	90	0	384
	<b>Всего в завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>90</b>		
<b>Обед</b>								
1	Салат морковный с яблоками	60	1.1	4.32	8.82	54.58	0	62
2	Суп картофельный с фасолью	200	4.26	6.21	23.40	98.89	0	98
3	Бефстроганов из печени	80	7.47	8.3	30.1	183.34	0	591
4	Сметанный соус	50	0.9	8.9	5.3	91.7		
5	Картофельное пюре	150	4.88	4.39	27.61	160.09		
6	Компот из фруктов	200	0.48	0	23.2	89.57	0	354
7	Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	61	0	209
8	Хлеб ржаной	50	2.3	1	11.3	64.5	0	39
	<b>Всего на обед :</b>	<b>810</b>	<b>23.39</b>	<b>33.82</b>	<b>139.73</b>	<b>803.67</b>	<b>0</b>	
							<b>0</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Суп гречневый молочный	200	4.24	8.03	13.98	187.83	0	94
2	Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	108	0	69
3	Булочки	50	3.33	6.26	28.73	146.50		
4	Кефир	200	2.808	2.394	12.762	84	0	
	<b>Всего на полдник :</b>	<b>480</b>	<b>17.078</b>	<b>18.184</b>	<b>70.472</b>	<b>526.33</b>		
	<b>Всего за день :</b>	<b>1820</b>	<b>52.848</b>	<b>62.864</b>	<b>271.432</b>	<b>1775</b>		



**Пятый день**

Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав				Витам С	№ рецепт
			Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал			
<b>Завтрак</b>								
1 Макароны отв. с сыром и сл. маслом	200	5.4	6.5	29.1	235.9	0	168	
2 Какао	200	1.5	1.6	6.1	60	0	113	
3 Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	108	0	3	
<b>Всего в завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>13.6</b>	<b>9.6</b>	<b>50.2</b>	<b>403.9</b>			
<b>Второй завтрак</b>								
1 Печенье	30	1.6	2	22.2	113.1	0	388	
2 Чай	200	0	0	12.98	45			
<b>Всего в завтрак:</b>	<b>230</b>	<b>1.6</b>	<b>2</b>	<b>35.18</b>	<b>158.1</b>			
<b>Обед</b>								
1 Свекла тушеная	60	0.6	4.1	3.4	26			
2 Борщ со сметаной	200	2.76	6.95	20.67	124.15	0	6	
3 Тефтели мясные с рисом	80	4.98	8.49	7.3	150.09	0	286	
4 Соус сметанный	50	0.9	8.9	5.3	91.7	0	52	
5 Отварная перловка	150	4.5	5	30.6	206.9	0	209	
6 Компот из фруктов	200	0.48	0	23.2	89.57	50	39	
7 Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	61	0	3	
8 Хлеб ржаной	50	2.3	1	11.3	64.5	0	3	
<b>Всего в обед:</b>	<b>810</b>	<b>18.52</b>	<b>35.14</b>	<b>111.77</b>	<b>813.9</b>	<b>50</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
1 Суп молочный пшеничный	200	7	6.4	7	136	0	22	
2 Чай	200							
3 Хлеб пшеничный	30	5.6	9.4	1.54	150.1		93	
4 Вареные яйца	15	6.7	1.5	15	108		3	
<b>Всего на полдник</b>	<b>445</b>	<b>19.3</b>	<b>17.3</b>	<b>23.54</b>	<b>394.1</b>	<b>0</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1915</b>	<b>53.02</b>	<b>64.04</b>	<b>220.22</b>	<b>1770</b>	<b>50</b>		



## Шестой день

	Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав			Витам С	№ рецепт
				Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал		
<b>Завтрак</b>								
1	Каша молочная «Дружба»	200	5.2	5.6	28.4	234.35	0	168
2	Чай с сахаром	200	0	0	12.98	45	0	113
3	Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	108	0	3
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>430</b>	<b>11.9</b>	<b>7.1</b>	<b>56.38</b>	<b>387.35</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	90	0	
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>90</b>		
<b>Обед</b>								
1	Капуста тушеная	60	1.13	4.56	10.09	86.1	0	
2	Суп картофельный гороховый	200	7.46	4.85	20.6	139.65	0	206
3	Котлеты мясные	70	11.9	12.94	19.07	182.21	0	42
4	Сметанный соус	50	0.9	8.9	5.3	91.1	0	354
5	Гречка отварная	150	4.5	6.4	35.5	239	0	45
6	Компот из фруктов	200	0.48	0	23.2	89.57	50	39
7	Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	61	0	3
8	Хлеб ржаной	50	2.3	1	11.3	64.5	0	3
<b>Всего в обед:</b>		<b>800</b>	<b>30.67</b>	<b>39.35</b>	<b>135.06</b>	<b>953.13</b>	<b>50</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Какао	200	1.5	1.6	16.1	60	0	62
2	Вафля	30	0.467	0.533	12.4	76.67		384
3	Суп молочный с макаронами	200	4.24	8.03	13.98	187.83	0	94
4	Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	45		3
<b>Всего в полдник:</b>		<b>480</b>	<b>14.62</b>	<b>25.58</b>	<b>129.86</b>	<b>369.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1810</b>	<b>47.66</b>	<b>65.28</b>	<b>313.12</b>	<b>1799.98</b>		



## Седьмой день

	Меню	Выход ( г )	Белки ( г )	Химический состав				
				Жиры ( г )	Углев ( г )	Энергет ценн ккал	Витам С	№ рецепт
<b>Завтрак</b>								
1	Каша молочная манная	200	11.3	12.1	59.1	220	0	168
2	Чай	200	1.5	1.6	6.1	60	0	113
3	Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	108	0	3
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>430</b>	<b>19.5</b>	<b>15.2</b>	<b>80.2</b>	<b>388</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1.	Фрукты	100	1.5	1.6	16.1	92	0	
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>1.6</b>	<b>16.1</b>	<b>92</b>		
<b>Обед</b>								
1	Салат из капусты	50	1.1	4.32	8.82	54.58		
2	Суп картофельный рисовый	200	4.92	10.52	10.07	158.74	0	204
3	Куриные грудки	70	12.9	12.8	13.4	136.8	0	591
4	Сметанный соус	50	0.9	8.9	5.3	91.7	0	52
5	Пшено отварная	150	4.67	8.09	28.39	175	0	209
6	Компот из фруктов	200	0.48	0	23.2	89.57	0	39
7	Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	61	50	3
8	Хлеб ржаной	50	2.3	1	11.3	64.5		
								162
<b>Всего в обед:</b>		<b>790</b>	<b>29.27</b>	<b>38.24</b>	<b>110.48</b>	<b>771.89</b>	<b>0</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Кофейный напиток	200	2.808	2.394	12.762	84	0	45
2	Творожная запеканка	100	6.25	14	27.6	178.28	0	62
3	Суп молочный с гречкой	200	4.24	8.03	13.98	117.83		94
4	Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	108		
<b>Всего в полдник:</b>		<b>560</b>	<b>19.998</b>	<b>25.924</b>	<b>69.342</b>	<b>488.11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1780</b>	<b>48.84</b>	<b>49.5</b>	<b>228.36</b>	<b>1800</b>		



### Восьмой день

	Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав			Витам С	№ рецепт
				Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал		
<b>Завтрак</b>								
1	Каша молочная геркулесовая	200	4.67	8.09	28.39	215	0	168
2	Чай	200	0	0	12.98	45	0	113
3	Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	108	0	3
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>430</b>	<b>11.37</b>	<b>9.59</b>	<b>56.37</b>	<b>368</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1	Какао	200	1.5	1.6	16.1	60	0	388
2	Бутерброд с маслом	30	4.13	2.6	14.76	92		
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>230</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>152</b>		
<b>Обед</b>								
1	Овощи тушеные	60	0.6	4.1	3.4	26	0	206
2	Суп картофельный с фасолью	200	5.2	10.3	28.1	248.31		218
3	Котлета рыбная	70	2.88	4.39	9.61	125.09	0	196
4	Сметанный соус	50	0.9	8.9	5.3	91.7	0	354
5	Макароньы отварные	150	3.9	5.5	39.1	170.5	0	
6	Компот из сухофруктов	200	0.48	0	23.2	89.57	50	63
7	Хлеб пшеничный	50	2	0.7	10	61		
8	Хлеб ржаной	20	2.3	1	11.3	64.5	0	3
<b>Всего в обед:</b>		<b>800</b>	<b>18.26</b>	<b>34.89</b>	<b>130.01</b>	<b>876.67</b>	<b>50</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Суп молочный с макаронами	200	4.24	8.03	13.98	187.83	0	94
2	Яйцо отварное	50	4.1	4.6	0.3	62.5	0	209
3	Чай	200	0	0	12.98	45		113
4	Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	108		3
<b>Всего на полдник:</b>		<b>450</b>	<b>15.04</b>	<b>14.13</b>	<b>42.26</b>	<b>403.33</b>	<b>169</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>1780</b>	<b>45.67</b>	<b>58.81</b>	<b>248.84</b>	<b>1800</b>	<b>3</b>	



### Девятый день

	Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав					№ рецепт
				Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал	Витам С		
<b>Завтрак</b>									
1	Суп молочный с макаронами	200	5.28	8.96	23.45	202	0	168	
2	Чай	200	0	0	12.98	45	0	113	
3	Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	108	0	3	
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>430</b>	<b>11.98</b>	<b>10.46</b>	<b>51.43</b>	<b>355</b>			
<b>Второй завтрак</b>									
1	Фрукты	100	1	0.2	20.2	92	0		
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>92</b>			
<b>Обед</b>									
1	Салат свекольный	60	1.13	4.56	10.09	86.1		52	
2	Суп рассольник	200	4.37	6.4	13.35	170.81	0	204	
3	Рагу овощное с мясом	200	9.37	7.98	35.4	280.24	0	64	
4	Компот из фруктов	200	0	0	30	139	50	39	
5	Хлеб пшеничный	20	2	1.58	9.94	61	0	3	
6	Хлеб ржаной	50	2.3	0.7	10	64.5	0		
<b>Всего в обед:</b>		<b>730</b>	<b>19.17</b>	<b>21.22</b>	<b>108.78</b>	<b>801.66</b>	<b>50</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
1	Йогурт	200	7	6.4	7	136	0	62	
2	Печенье	30	3.9	4.14	32.16	119.51		384	
3	Суп молочный с рисовой крупой	200	4.24	8.03	13.98	157.83		94	
4	Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	108		3	
<b>Всего на полдник:</b>		<b>430</b>	<b>21.84</b>	<b>20.07</b>	<b>68.14</b>	<b>521.34</b>	<b>0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1690</b>	<b>81.52</b>	<b>70.71</b>	<b>385.01</b>	<b>1770</b>			



## Десятый день

	Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав				№ рецепт
				Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал	Витам С	
<b>Завтрак</b>								
1	Отварные макароны с маслом и сыром	200	5.4	6.5	29.1	235.9	0	168
2	Какао с молоком	200	1.5	1.6	6.1	60	0	113
3	Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	108	0	3
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>430</b>	<b>13.6</b>	<b>9.6</b>	<b>50.2</b>	<b>403.9</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1	Фрукты	100	2.7	3	13.05	92	0	
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>2.7</b>	<b>3</b>	<b>13.05</b>	<b>92</b>		
<b>Обед</b>								
1	Морковь тушеный	60	0.6	4.1	3.4	26	0	6
2	Щи из свежей капусты	200	2.76	6.95	20.67	116.25	0	286
3	Тефтели мясные	80	4.98	8.49	7.3	180.09	0	52
4	Соус сметанный	50	0.9	8.9	5.3	91.7	0	209
5	Перловка отварная	150	4.5	5	30.6	206.9	0	39
6	Компот из фруктов	200	0.48	0	23.2	89.57	50	3
7	Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	61	0	
8	Хлеб ржаной	50	2.3	1	11.3	64.5	0	
<b>Всего в обед:</b>		<b>810</b>	<b>18.52</b>	<b>35.14</b>	<b>111.77</b>	<b>836.01</b>	<b>50</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Чай с сахаром	200	0	0	12.98	45	0	113
2	Пряник	30	1.6	2	22.2	113.1	0	384
3	Каша манная молочная	200	5.58	8.96	23.45	180	0	168
4	Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	108		3
<b>Всего в полдник:</b>		<b>460</b>	<b>13.88</b>	<b>30.46</b>	<b>73.63</b>	<b>468.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1700</b>	<b>48.7</b>	<b>78.2</b>	<b>248.65</b>	<b>1778.01</b>		

Бухгалтер Тугаева М.В.  
подпись (расшифровка подписи)

Медсестра Жарданова М.И.  
подпись (расшифровка подписи)

Шеф-повар Жарданова В.А.  
подпись (расшифровка подписи)