

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения

«Детский сад № 1 «Берёзка»»

В.В. Будниченко

Приказ от «09» января 2019 г. №03-03-01



## Примерное десятидневное меню

для детей дошкольного возраста с 10,5-часовым пребыванием

в МБДОУ «Детский сад № 1 «Берёзка»»

## Десятидневное меню МБДОУ «Детский сад № 1 «Берёзка»»

### День 1

№ п/п	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества мг.			Витамины мг		
							Ca	Fe	P	B1	B2	C
<u>Завтрак</u>												
1	Каша гречневая со сливочным маслом	200	9,013	9,781	34,32	262,96	256,92	0,876	266,68	0,24	0,324	2,6
2	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	34	0	50	0,02	0,08	0,4
3	Батон	30	7,77	1,26	43,26	215,46	35,7	3,36	210	0,231	0,084	0
	<b>ИТОГО:</b>		20,543	14,241	104,32	629,22	326,62	4,236	526,68	0,491	0,488	3
<u>Второй завтрак</u>												
1	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	136	10	0,4	0,3	0,08	0,16	12
<u>Обед</u>												
1	Суп гороховый на мясном бульоне с гречками со сметаной	250	14,78	8,25	29,94	106,9	50,13	4,101	200,82	0,413	0,13	2,133
2	Плов с курицей	200	12,766	16,977	27,1	232,22	18,54	1,76	149,23	0,116	0,097	3,33
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	16	8	6	0	0	0
4	Хлеб пшеничный	60	15,54	2,52	86,52	430,92	71,4	6,72	420	0,462	0,168	0
	<b>ИТОГО:</b>		43,286	27,747	157,16	826,04	156,07	20,581	776,05	0,991	0,395	5,463
<u>Ужин</u>												
1	Суп молочный вермишелевый	250	3,4	3,82	16,44	97,88	118	11,42	100	0,06	0,14	0,6
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	16	8	6	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	30	7,77	1,26	43,26	215,46	35,7	3,36	210	0,231	0,084	0
	<b>ИТОГО:</b>		11,37	5,08	73,30	369,34	169,7	22,78	316	0,291	0,224	0,6
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		75,799	47,068	367,78	1960,6	662,39	47,997	1619,0 3	1,853	1,267	21,063

## День 2

№ п/п	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества мг.			Витамины мг		
							Ca	Fe	P	B1	B2	C
<u>Завтрак</u>												
1	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	200	11,85	13,84	60	225	28	1,4	112	0,16	0,02	0
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	16	8	6	0	0	0
3	Батон	30	7,77	1,26	43,26	215,46	35,7	3,36	210	0,231	0,084	0
	ИТОГО:		19,82	15,1	116,86	496,46	79,7	12,76	328	0,391	0,104	0
<u>Второй завтрак</u>												
1	Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,46	0	0	0	0,251	0,104	0
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	16	8	6	0	0	0
	ИТОГО:		1,68	2,0	28,84	137,46	16	8	6	0,251	0,104	0
<u>Обед</u>												
1	Свекольник на курином бульоне со сметаной	250	4,58	5,38	9,12	103,04	32	1,16	188,53	0,11	0,1	9,6
2	Жаркое по -домашнему	200	16,3	10,8	3,64	237,6	45,2	3,08	286,8	0,176	0,22	10,12
3	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	90,0	11,10	0,44	18,88	0,021	0,021	2,213
4	Хлеб пшеничный	60	15,54	2,52	86,52	430,92	71,4	6,72	420	0,462	0,168	0
	ИТОГО:		36,42	18,70	115,28	861,56	159,7	11,40	914,21	0,670	0,509	21,933
<u>Ужин</u>												
1	Суп-уха	200	6,484	3,602	14,08	128,26	53,28	1,08	119,38	0,145	0,0933	16,533
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	16	8	6	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	30	7,77	1,26	43,26	215,46	35,7	3,36	210	0,231	0,084	0
	ИТОГО:		14,45	4,862	70,94	399,72	104,98	12,44	335,38	0,376	0,1773	16,533
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72,37	40,662	331,92	1895,2	360,38	44,6	1583,5 9	1,688	0,894	38,466

### День 3

№ п/п	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества мг.			Витамины мг		
							Ca	Fe	P	B1	B2	C

#### Завтрак

1	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	200	7,275	7,925	29,215	218,2	191,15	1,265	201,75	0,1	0,25	1,95
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,466	2,66	28,3	118,2	37,73	0	55,56	0,026	0,08	0,4
3	Батон	30	7,77	1,26	43,26	215,46	35,7	3,36	210	0,231	0,084	0
	ИТОГО:		18,511	11,84	100,77	551,86	263,95	4,626	467,31	0,357	0,414	2,35

#### Второй завтрак

1	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	136	10	0,4	0,3	0,08	0,16	12
---	---------------	-----	-----	---	----	-----	----	-----	-----	------	------	----

#### Обед

1	Суп с клёцками на курином бульоне со сметаной	250	11,61	9,452	28,30	190,5	58,58	2,433	185,65	0,227	0,209	21,94
2	Бигус с курицей	200	10	13,48	9,82	212,14	142,94	3,8	230	0,171	0,258	1,171
3	Компот из шиповника	200	0,46	0,188	33,0	144,3	8,85	0,488	2,29	0,01	0,0404	133,8
4	Хлеб пшеничный	60	15,54	2,52	86,52	430,92	71,4	6,72	420	0,462	0,168	0
	ИТОГО:		37,61	25,75	157,64	977,86	361,42	13,441	837,94	0,87	0,675	156,91

#### Ужин

1	Картофельное пюре	200	3,78	6,12	26,1	134,37	48,6	1,26	100,8	0,18	0,126	6,66
2	Селедочная масса	25	2,575	2,42	0,5	34	17,25	0,275	43,25	0,0125	0,0275	0
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	16	8	6	0	0	0
4	Хлеб пшеничный	30	7,77	1,26	43,26	215,46	35,7	3,36	210	0,231	0,084	0
	ИТОГО:		14,32	9,8	83,46	439,83	103,15	12,895	359,33	0,423	0,237	6,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,041	47,39	374,87	2105,55	738,52	31,362	1664,85	1,73	1,486	177,92

**День 4**

№ п/п	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества мг.			Витамины мг		
							Ca	Fe	P	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>												
1	Каша молочная пшенная со сливочным маслом	200	7,275	7,925	29,215	218,2	191,15	1,265	201,75	0,185	0,25	1,95
2	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	34	0	50	0,02	0,08	0,4
3	Батон	30	7,77	1,26	43,26	215,46	35,7	3,36	210	0,231	0,084	0
	ИТОГО:		18,805	12,38	99,21	584,46	260,85	4,62	461,75	0,436	0,414	1,95
<b>Второй завтрак</b>												
1	Йогурт питьевой	200	5,6	6,4	19,4	153,9	248	0,2	190	0,06	0,3	1,2
<b>Обед</b>												
1	Щи на курином бульоне из свежей капусты со сметаной	250	6,93	9,06	5	120,5	52	0,6	148	0,04	0,04	16,4
2	Мясные тефтели со сметанным соусом	70	18,04	14,493	25,84	213,12	35,2	0,96	120	0,064	0,128	0,16
3	Макароны со сливочным маслом	200	9,2	16,6	29,6	285,2	72	1,6	122	0,08	0,2	0
4	Кисель	200	0,2	0,2	47,4	136,6	12	0,6	6	0	0	16,5
5	Хлеб пшеничный	60	15,54	2,52	86,52	430,92	71,4	6,72	420	0,462	0,168	0
	ИТОГО:		49,91	42,873	194,36	1186,34	242,2	10,48	816	0,646	536	34,50
<b>Ужин</b>												
1	Бухарский плов	200	4,755	9,156	39,43	222,93	24,51	0,911	81,23	0,1	0,038	1,166
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	16	8	6	0	0	0
	ИТОГО:		4,955	9,156	53,03	228,93	40,51	8,911	87,23	0,1	0,038	1,166
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		79,27	70,809	366,0	2202,9	791,56	24,211	1554,9 8	1,242	536,7 52	38,816

**День 5**

№ п/п	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества мг.			Витамины мг		
							Ca	Fe	P	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>												
1	Каша молочная манная со сливочным маслом	200	3,3	4,35	24,6	150	18	0,3	27	0,045	0,015	0
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	16	8	6	0	0	0
3	Батон	30	7,77	1,26	43,26	215,46	35,7	3,36	210	0,231	0,084	0
	ИТОГО:		11,27	5,61	81,46	421,46	69,7	11,66	243	0,276	0,099	0
<b>Второй завтрак</b>												
1	Яблоко	100	0,3	0	10,2	41,4	16	0,4	0,3	0,02	0,04	4,9
<b>Обед</b>												
1	Суп фасолевый на курином бульоне со сметаной	250	11,54	5,02	16,74	147,37	44	1,2	174,6	0,08	0,04	0,533
2	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	2,575	2,42	0,5	34	17,25	0,275	43,25	0,0125	0,0275	0,45
3	Картофельное пюре	200	3,78	6,12	26,1	134,37	48,6	1,26	100,8	0,18	0,126	6,66
4	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	90,0	11,10	0,44	18,88	0,021	0,021	2,213
5	Хлеб пшеничный	60	15,54	2,52	86,52	430,92	71,4	6,72	420	0,462	0,168	0
	ИТОГО:		33,43	16,08	145,86	836,66	192,35	9,89	757,53	0,755	0,382	9,856
<b>Ужин</b>												
1	Булочка сдобная	100	2,2	4,61	31,2	190,8	42	1,6	124	0,2	0,12	8,2
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	16	8	6	0	0	0
	ИТОГО:		2,4	4,61	44,8	246,8	58	9,6	130	0,2	0,12	8,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,30	26,30	282,32	191,892	48,005	31,55	1130,83	1,251	0,641	23,489

## День 6

№ п/п	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества мг.			Витамины мг		
							Ca	Fe	P	B1	B2	C
<u>Завтрак</u>												
1	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	200	7,275	7,925	29,215	218,2	191,15	1,265	201,75	0,185	0,25	1,95
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,466	2,66	28,3	118,2	37,73	0	55,56	0,026	0,08	0,4
3	Батон	30	7,77	1,26	43,26	215,46	35,7	3,36	210	0,231	0,084	0
	ИТОГО:		18,511	11,84	100,77	551,86	264,58	4,625	467,31	0,442	0,414	2,35
<u>Второй завтрак</u>												
1	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92	14	2,8	14	0,02	0,02	4,0
<u>Обед</u>												
1	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	250	8,18	5,862	10,82	174,8	51,29	2,190	204,42	0,09	0,24	18,58
2	Сосиска с соусом	50	5,5	11,95	0,2	70,2	17,5	0,9	79,5	0,095	0,007	0
3	Гречка со сливочным маслом	200	9,013	9,781	34,32	262,66	256,92	0,876	266,08	0,24	0,324	2,6
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	16	8	6	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	60	15,54	2,52	86,52	430,92	71,4	6,72	420	0,462	0,168	0
	ИТОГО:		38,433	30,113	145,46	994,58	413,11	18,686	976	0,887	0,739	21,18
<u>Ужин</u>												
1	Макароны с маслом и сыром	200	9,2	16,6	29,6	285,2	72	1,6	122	0,08	0,2	0
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	16	8	6	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	30	7,77	1,26	43,26	215,46	35,7	3,36	210	0,231	0,084	0
	ИТОГО:		17,17	17,86	86,46	529,66	123,7	5,04	338	0,311	0,284	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		75,114	60,013	352,89	2168,1	815,39	31,151	1795,3 1	1,66	1,457	27,53

## День 7

№ п/п	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества мг.			Витамины мг		
							Ca	Fe	P	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>												
1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	7,275	7,925	29,215	218,2	191,15	1,265	201,75	0,185	0,25	1,95
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	16	8	6	0	0	0
3	Батон	30	7,77	1,26	43,26	215,46	35,7	3,36	210	0,231	0,084	0
	ИТОГО:		15,245	9,185	86,07	489,66	242,85	12,625	417,75	0,416	0,334	1,95
<b>Второй завтрак</b>												
1	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	16	8	6	0	0	0
2	Печенье	20	1,48	2	15,24	81,46	0	0	0	0,251	0,104	0
	ИТОГО:		1,68	2,0	28,84	137,46	16	8	6	0,251	0,104	0
<b>Обед</b>												
1	Суп-харчо на мясном бульоне со сметаной	250	9	12,2	13,3	99,7	40,26	1,006	179,92	0,086	0,08	9,46
2	Капуста тушеная с курицей	200	3	4,95	13,8	112,5	87	1,2	60	0,045	0,045	25,5
3	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	90,0	11,10	0,44	18,88	0,021	0,021	2,213
4	Хлеб пшеничный	60	15,54	2,52	86,52	430,92	71,4	6,72	420	0,462	0,168	0
	ИТОГО:		27,54	19,67	59,62	733,12	215,76	9,366	678,80	0,614	0,314	37,173
<b>Ужин</b>												
1	Вареники картофельные со сливочным маслом	200	4,8	8,4	74,4	850,0	42	1,6	124	0,2	0,12	8,2
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	16	8	6	0	0	0
	ИТОГО:		5,0	8,4	88,0	906	58	9,6	130	0,2	0,12	8,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,465	39,255	262,53	2266,24	532,61	39,591	1232,5 5	1,481	0,872	47,323

## День 8

№ п/п	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества мг.			Витамины мг		
							Ca	Fe	P	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>												
1	Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	200	8,42	10,96	42,084	205,7	25,2	1,26	100,8	0,144	0,018	0
2	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	34	0	50	0,02	0,08	0,4
3	Батон	30	7,77	1,26	43,26	215,46	35,7	3,36	210	0,231	0,084	0
	ИТОГО:		19,95	15,42	112,08	571,96	94,9	4,62	360,8	0,395	0,182	0,4
<b>Второй завтрак</b>												
1	Йогурт питьевой	200	5,6	6,4	19,4	153,9	248	0,2	190	0,06	0,3	1,2
<b>Обед</b>												
1	Борщ на курином бульоне со сметаной	250	4,0	6,8	10,7	104,8	51,29	1,148	54,41	0,066	0,24	23,586
2	Биточки мясные с соусом	70	18,04	14,493	25,84	213,12	35,2	0,96	120	0,064	0,128	0,16
3	Картофельное пюре	200	3,78	6,12	26,1	134,37	48,6	1,26	100,8	0,18	0,126	6,66
4	Компот из шиповника	200	0,46	0,188	33,0	144,3	8,85	0,488	2,29	0,01	0,0404	133,8
5	Хлеб пшеничный	60	15,54	2,52	86,52	430,92	71,4	6,72	420	0,462	0,168	0
	ИТОГО:		41,907	30,157	179,50	988,91	216,77	10,634	697,93	0,783	0,710	190,40
<b>Ужин</b>												
1	Суфле рыбное	200	19,66	17,1	6,33	220,25	140,98	2,069	332,4	0,124	0,413	2,53
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	16	8	6	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	30	7,77	1,26	43,26	215,46	35,7	3,36	210	0,231	0,084	0
	ИТОГО:		27,63	18,36	63,19	491,71	192,68	13,429	548,4	0,355	0,497	2,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		95,087	70,337	374,17	2206,48	752,35	29	179,1	1,593	1,635	194,53

**День 9**

№ п/п	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества мг.			Витамины мг		
							Ca	Fe	P	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>												
1	Каша молочная «Геркулес» со сливочным маслом	250	4,8	8,0	29,6	210	39	1,6	140	1,4	0,04	0
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,466	2,66	28,3	118,2	37,73	0	55,56	0,026	0,08	0,4
3	Батон	30	7,77	1,26	43,26	215,46	35,7	3,36	210	0,231	0,084	0
	ИТОГО:		16,036	11,92	101,16	543,66	112,43	4,96	405,56	1,657	0,204	0,4
<b>Второй завтрак</b>												
1	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	136	10	0,4	0,3	0,08	0,16	12
<b>Обед</b>												
1	Рассольник на курином бульоне со сметаной	250	9	12,2	13,3	99,7	40,26	1,006	179,92	0,086	0,08	9,46
2	Макароны с мясом	200	9,2	16,6	29,6	285,2	72	1,6	122	0,08	0,2	0
3	Кисель	200	0,2	0,2	47,4	136,6	12	0,6	6	0	0	16,5
4	Хлеб пшеничный	60	15,54	2,52	86,52	430,92	71,4	6,72	420	0,462	0,168	0
	ИТОГО:		33,94	31,52	176,82	952,42	195,66	9,926	727,92	0,628	0,448	9,76
<b>Ужин</b>												
1	Запеканка творожно- рисовая со сладким соусом	200	21,57	19,01	26,56	321,63	245,11	0,96	326,61	0,14	0,422	0,577
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	16	8	6	0	0	0
	ИТОГО:		21,77	19,01	40,16	377,63	261,11	8,96	332,61	0,14	0,422	0,577
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72,346	62,45	351,14	2009,71	579,2	24,246	1466,3 9	2,505	1,234	22,737

**День 10**

№ п/п	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества мг.			Витамины мг		
							Ca	Fe	P	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>												
1	Каша молочная манная со сливочным маслом	200	3,3	4,35	24,6	150	18	0,3	27	0,045	0,015	0
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	16	8	6	0	0	0
3	Батон	30	7,77	1,26	43,26	215,46	35,7	3,36	210	0,231	0,084	0
	<b>ИТОГО:</b>		11,27	5,61	81,46	421,46	69,7	11,66	243	0,276	0,099	0
<b>Второй завтрак</b>												
1	Яблоко	100	0,3	0	10,2	41,4	16	0,4	0,3	0,02	0,04	4,9
<b>Обед</b>												
1	Суп с мясными фрикадельками со сметаной	250	14,61	13,508	18,20	167,06	31,2	2,797	33,3	0,18	0,2	0,7
2	Рыба по-польски тушеная с овощами	80	15,59	10,755	17,43	214,51	74,58	1,86	273,7	0,24	0,1955	27,34
3	Рис отварной со сливочным маслом	200	11,85	13,84	60	225	28	1,4	112	0,16	0,02	0
4	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	90,0	11,10	0,44	18,88	0,021	0,021	2,213
5	Хлеб пшеничный	60	15,54	2,52	86,52	430,92	71,4	6,72	420	0,462	0,168	0
	<b>ИТОГО:</b>		57,59	40,623	198,15	1127,49	216,28	11,95	857,88	1,063	0,6045	30,253
<b>Ужин</b>												
1	Булочка сдобная	100	2,2	4,61	31,2	190,8	42	1,6	124	0,2	0,12	8,2
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	16	8	6	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		2,4	4,61	44,8	246,8	58	9,6	130	0,2	0,12	8,2
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		71,56	50,843	334,61	1836,76	359,98	33,61	1233,18	1,559	0,8635	39,153