

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказ МБДОУ  
«Новоалександровский детский сад»  
№191 от 30.08.2024г

# **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**(на холодный период времени)**

**для детей МБДОУ «Новоалександровский детский сад»  
ПРИ 4-х РАЗОВОМ ПИТАНИИ**

**2024-2025 уч.г.**

№ раскладки	Наименование блюда	Выход в г.	Цена блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории	В -1	С
<b>1 день</b>									
	<b>ЗАВТРАК</b>								
17	Макароны запеченные с сыром	200		8,3	8,6	28,2	224,7	0,1	0,1
39	Бутерброд с повидлом и маслом	35/5/5		4,4	2,4	39,9	370,4	0,3	0,8
50	Напиток лимонный	180		0,2	-	25,7	105,0	0,01	13,0
43	Печенье	32		3,8	4,9	37,2	206,5	0	
51	сок	160		0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,0
	<b>ОБЕД</b>								
57	Салат из соленых огурцов с луком	60		7,6	6,1	0,95	67,3	0,38	0,95
1	Суп картофельный с фрикадельками	200/35		5,9	6,5	38,1	259,5	0,2	0,1
67	Печень тертая	80		11,3	18	4,7	227,5	0,15	0
18	Каша гречневая	150		8,3	6,9	38,8	218,0	0,18	0
45	Компот из сухофруктов	180		0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0
41	Хлеб пшенично-ржаной	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
	<b>ПОЛДНИК</b>								
55	Икра кабачковая	60		0,6	4,2	4,2	58,2	0	0
20	Картофельное пюре	150		6,5	6,4	43,2	256,0	0,3	50,7
41	Хлеб пшенично-ржаной	20		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	21,2
48	Чай с сахаром	180		27,7	0	0	13,0	51,9	0

19	Тефтели рыбные соусом	1/80/50		47,8	43,9	3,5	316,6	0	1,3
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>109,52</b>	<b>74,7</b>	<b>259,45</b>	<b>1731,8</b>	<b>45,22</b>	<b>5,55</b>
<b>2-й день</b>									
	<b>ЗАВТРАК</b>								
11	Каша молочная пшеничная	200		10,8	13,3	52,3	370,4	0,3	0,8
39	Бутерброд с повидлом и маслом	35/5/5		4,4	2,4	39,9	199,2	0,1	0
	Кофейный напиток на молоке	180		53,6	25,0	4,8	65,0	44,1	1,3
66	Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,4	0,3	47,0	0,1	10,0
	<b>ОБЕД</b>								
54	Икра морковная	60		1,3	5,2	9,5	90,0	0,03	26,0
5	Рассольник на мясном бульоне Ленинградский	200		3,4	1,7	21,9	141,2	0,1	28,0
23	Плов из курицы	170		22,9	23,7	28,2	414,4	0,2	7,0
45	Компот из с/фруктов	180		0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0
41	Хлеб пшенично-ржаной	60		3,8	0,4	24,6	117-5	0,1	0
	<b>ПОЛДНИК</b>								
31	Ленивые вареники	140		4,3	12,4	21,0	211,8	0	0
52	Молоко кипяченое	180		5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	2,6
43	Пряник	32		3,8	4,9	37,2	206,9		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>83,4</b>	<b>64,6</b>	<b>239,0</b>	<b>1843,5</b>	<b>52,95</b>	<b>74,4</b>
<b>3-й день</b>									
	<b>ЗАВТРАК</b>								
14	Суп рисовый на молоке	180		32,8	30,1	32,9	227,9	0,3	1,3

	Батон	35		1,90	0,80	12,50	64,80	0	0
	Чай с сахаром	180							
51	Сок	160		0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,0
66	Фрукты (Банан)	100		0,4	0,4	0,3	18,2	0,3	0,8
	<b>ОБЕД</b>								
60	Винегрет овощной	60		1,0	2,1	0,9	9,0	0,03	5,1
6	Борщ с капустой и картофелем на м\б	200		3,1	2,4	18,0	133,5	0,1	31,4
25	Жаркое по-домашнему из говядины	180		16,9	17,5	14,8	309,0	0,1	21,2
45	Компот из с/фруктов	180		0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0
41	Хлеб пшенично-ржаной	60		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
	<b>ПОЛДНИК</b>								
	Творожная запеканка	140		19,1	14,5	11,5	257,4	0	0,5
52	Молоко кипяченое	180		5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	2,6
19	Тефтели рыбные с гарниром и соусом	1/150/50/150		47,8	43,9	3,5	316,6	0	1,3
55	Икра кабачковая	60		0,6	4,2	4,2	58,2	0	0
41	Хлеб пшенично-ржаной	20		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
50	Напиток лимонный	180		0,2	-	25,7	105,0	0,01	13,0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			122,9	85,2	222,5	1792,9	53,37	156,2
<b>4-й день</b>									
	<b>ЗАВТРАК</b>								
13	Каша ячневая молочная	200		0,8	13,3	52,3	370,4	0,3	0,8
52	Молоко кипяченое	180		5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	2,6

38	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10		14,9	2,9	9,0	81,4	0,06	0
66	Яблоко	100		0,4	0,4	8,3	47,0	0,1	10,0
	<b>ОБЕД</b>								
34	Салат из свеклы	60		2,8	0,7	18,2	115,7	0,3	0
91,128	Суп картофельный с клецками	200		11,7	10,5	25,5	243,0	0,1	8,9
315	Голубцы ленивые	180		18,4	17,6	19,6	31,9	0,1	18,8
46	Кисель из с/фруктов	180		0,02	0	8,4	43,7	0	0
	Хлеб пшенично-ржаной	40		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
	<b>ПОЛДНИК</b>								
35	Яйцо вареное	100		2,6	0,1	0,2	11,4	0	0
60	Винегрет овощной	60		1,0	2,1	0,9	9	0,03	5,1
41	Хлеб пшенично-ржаной	20		3,8	0,4	24,6	117,1	0,1	0
50	Напиток лимонный	180		0,2	-	25,7	105,0	0,01	13,0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			110,9	119,5	231,0	1725,0	48,27	60,4
<b>5-й день</b>									
	<b>ЗАВТРАК</b>								
15	Суп молочный с гречневой крупой	200		32,8	30,1	32,0	227,0	0,1	1,3
49	Какао с молоком	180		0,5	0,3	0,2	5,8	0	0
38	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10		4,9	2,9	9,0	81,4	0,06	0
51	Сок фруктовый	160		0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,0
	<b>ОБЕД</b>								
56	Салат витаминный	60		1,0	5,6	0,6	11,7	0,04	19,1

58	С 01.03. Огурец солёный								
6	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200		1,63	2,08	2,5	88,0	0,01	0,13
29	Рыба тушеная с овощами	80		4,43	0,18	1,89	27,0	0,024	0,61
20	Картофельное пюре	150		6,5	6,4	43,2	256,0	0,3	50,7
45	Компот из сух/фруктов	180		0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0
41	Хлеб пшенично-ржаной	70		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
	<b>ПОЛДНИК</b>								
42	Сдоба обыкновенная	80		38,7	39,6	74,0	519,6	0,1	1,3
53	Кефир с сахаром	180		5,11	4,5	7,2	90,0	0,08	1,05
35	Яйцо вареное	50		1,3	1,2	0,1	5,7	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			153,57	116,96	241,39	1657,2	44,94	77,49
<b>6-й день</b>									
	<b>ЗАВТРАК</b>								
16	Макароньы отварные с маслом	190/2		5,42	4,64	30,86	187,7	0,06	0
22	Капуста тушеная	60		20,65	32,4	94,3	171,0	0,27	11,9
46	Кисель из с/фруктов	180		0,02	0	8,4	43,7	0	0
41	Хлеб пшенично-ржаной	20		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
51	Сок фруктовый	160		0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,0
43	Печенье	32		3,8	4,9	37,2	206,5	0	0
	<b>ОБЕД</b>								
55	Икра кабачковая	60		0,6	4,2	4,2	58,2	0	0
1	Суп с фрикадельками	200/35		5,9	6,5	38,1	259,5	0,2	0,1
28	Котлета рубленая	80		8,64	5,79	5,71	110,0	0,045	0
21	Рагу овощное	150		25,7	26,4	37,9	291,9	0,3	19,6
50	Напиток лимонный	180		0,2	0	25,7	105,0	0,01	0,13



	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>163,91</b>	<b>85,46</b>	<b>129,11</b>	<b>1454,64</b>	<b>96,63</b>	<b>66,8</b>
<b>8-й день</b>									
	<b>ЗАВТРАК</b>								
10	Каша овсяная на молоке	200		5,5	5,8	23,7	169,2	0,07	1,2
49	Какао на молоке	180		0,5	0,3	0,2	5,8	0	0
40	Бутерброд с маслом	35/5		14,9	2,9	9,0	8,4	0,06	0
	<b>Фрукты (Банан)</b>	100		0,4	0,4	8,3	47,0	0,1	10
	<b>ОБЕД</b>								
57	Салат из соленых огурцов с луком	60		7,6	6,1	0,95	67,3	0,38	0,95
4	Суп картофельный с пшеном	200		5,9	6,5	38,1	259,75	0,2	21,2
23	Плов с курицей	170		22,9	23,7	28,2	414,4	0,2	7,0
45	Компот из с/фруктов	180		0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0
41	Хлеб пшенично-ржаной	60		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0
	<b>ПОЛДНИК</b>								
34	Пудинг из творога запеченный со сметаной	100		7,57	5,38	12,17	127,0	0,032	0,1
52	Молоко кипяченое	180		5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	2,6
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>75,47</b>	<b>56,58</b>	<b>176,52</b>	<b>1455,35</b>	<b>12,62</b>	<b>43,05</b>
<b>9-й день</b>									
	<b>ЗАВТРАК</b>								
12	Каша манная молочная	200		8,9	12,0	40,2	304,6	0,12	1,94
47	Кофейный напиток на молоке	180		53,6	25,0	4,8	65,0	44,1	1,3
39	Бутерброд с маслом и	35/5/5		14,9	2,9	9,0	81,4	0,06	0





56	Салат витаминный	60		7,0	6,1	0,95	67,3	0,38	0,95
61	С 01.03 Салат из свеклы	60		0,8	0,4	4,5	49,8	0,00	0,00
7	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200		1,63	2,08	2,5	88,0	0,01	0,013
28	Котлета рубленая	80		8,64	5,79	5,71	110,0	0,045	0
21	Рагу овощное	150		25,7	26,4	37,9	291,9	0,3	19,6
45	Компот из с/фруктов	180		0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0
41	Хлеб пшенично-ржаной	40		3,8	0,4	24,6	117,8	0,1	0
	<b>ПОЛДНИК</b>								
10	Каша овсяная молочная	200		5,5	5,8	23,7	169,2	0,07	1,2
	Батон	35		1,90	0,80	12,50	64,80	0	0
47	Кофейный напиток на молоке	180		52,6	25,0	4,8	65,0	44,1	1,3
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>88,67</b>	<b>84,13</b>	<b>295,08</b>	<b>2302,0</b>	<b>1,822</b>	<b>39,88</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>			<b>1171,13</b>	<b>883,46</b>	<b>2514,46</b>	<b>18079,29</b>	<b>438,394</b>	<b>631,398</b>