



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «Д/с №4 «Ручеек»
 утверждено приказом от 13.04.2021г. № 43/1

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	160/180	131/157
	<i>Какао с молоком</i>	180/200	123/138
	<i>Бутерброд с маслом</i>	35/45	93/119
2-й завтрак	<i>Яблоко</i>	180	85
Обед	<i>Кукуруза отварная</i>	30/50	31/51
	<i>Суп «Крестьянский» с крупой на мк/б</i>	180/220	102/133
	<i>Гренки из пшеничного хлеба</i>	20/25	59/67
	<i>Тефтеля из говядины</i>	60/80	134/178
	<i>Свекла тушеная</i>	110/130	82/97
	<i>Кисель витаминизированный</i>	150/180	46/55
	<i>Хлеб ржаной</i>	20/25	35/44
Полдник	<i>Бантики с повидлом</i>	40/60	204/306
	<i>Молоко кипяченое</i>	180/200	95/106
Ужин	<i>Рыба, запеченная в омлете</i>	200/220	169/248
	<i>Чай с сахаром</i>	180/200	36/40
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30/40	47/59

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	<i>Каша рисовая молочная</i>	160/180	149/179
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180/200	77/85
	<i>Бутерброд с сыром</i>	45/55	128/156
2-й завтрак	<i>Сок абрикосовый</i>	200	110
	<i>Икра морковная</i>	30/50	16/27

Обед	<i>Борщ со сметаной на мк/б</i>	180/200	105/117
	<i>Биточки рыбные</i>	60/80	50/67
	<i>Макароны отварные</i>	110/130	106/126
	<i>Компот из с/фр витаминизированный</i>	150/180	38/46
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20/25	47/59
	<i>Хлеб ржаной</i>	20/25	35/44
Полдник	<i>Сырники из творога</i>	60/80	174/231
	<i>Соус молочный сладкий</i>	10/15	30/44
	<i>Чай с сахаром</i>	180/200	36/40
Ужин	<i>Картофель в сметанном соусе</i>	200/220	163/225
	<i>Чай с молоком</i>	180/200	63/84
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30/40	47/59
	<i>Вафли (печенье, конфеты, пряники)</i>	30	368

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	<i>Каша манная молочная</i>	150/180	114/161
	<i>Какао с молоком</i>	180/200	76/85
	<i>Бутерброд с маслом</i>	35/45	93/119
2-й завтрак	<i>Банан</i>	180	182
Обед	<i>Закуска из свеклы</i>	40/50	11/18
	<i>Суп-лапша домашняя на к/б</i>	180/220	124/248
	<i>Плов из отварной птицы</i>	160/180	388/662
	<i>Кисель витаминизированный</i>	150/180	46/55
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20/25	47/59
	<i>Хлеб ржаной</i>	20/25	35/44
Полдник	<i>Пирожки с начинкой</i>	60/80	155/340
	<i>Напиток кисломолочный «Снежок»</i>	140/160	139/157
Ужин	<i>Рагу из птицы</i>	200/220	156/348
	<i>Чай с сахаром</i>	180/200	36/40
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30/40	46/59

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	<i>Запеканка из творога</i>	90/110	209/257
	<i>Соус молочный сладкий</i>	10/15	30/44
	<i>Яйцо вареное</i>	60	1,55
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180/200	77/85
	<i>Бутерброд с сыром</i>	45/55	128/156

2-й завтрак	<i>Йогурт «Абрикос», «Клубника»</i>	160	83/94
Обед	<i>Горошек зеленый отварной</i>	30/50	21/35
	<i>Щи со сметаной на мк/б</i>	180/220	109/141
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	160/180	210/366
	<i>Компот из с/фр витаминизиров.</i>	150/180	38/46
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20/25	47/59
	<i>Хлеб ржаной</i>	20/25	35/44
Полдник	<i>Ватрушка с повидлом</i>	50/70	33/46
	<i>Сок яблочный</i>	200	92
Ужин	<i>Печень, тушенная в соусе</i>	70/90	81/130
	<i>Рис отварной</i>	110/130	144/177
	<i>Чай с молоком</i>	180/200	84/94
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30/40	47/59

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	<i>Омлет</i>	160/180	210/270
	<i>Какао с молоком</i>	180/200	76/85
	<i>Бутерброд с маслом</i>	35/45	93/119
2-й завтрак	<i>Апельсин</i>	180	82
Обед	<i>Икра свекольная</i>	30/50	16/27
	<i>Суп с рыбой</i>	180/200	120/154
	<i>Голубцы ленивые</i>	160/180	177/222
	<i>Кисель витаминизированный</i>	150/180	46/55
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20/25	47/59
	<i>Хлеб ржаной</i>	20/25	35/44
Полдник	<i>Вафли (пряники, печень)</i>	30/40	226/268
	<i>Чай с молоком</i>	180/200	84/94
	<i>Конфета</i>	20/25	119/136
Ужин	<i>Суп молочный с макаронами</i>	200/220	128/173
	<i>Чай с сахаром</i>	180/200	36/40
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30/40	47/59

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
	<i>Каша пшеничная молочная</i>	160/180	115/163

Завтрак	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180/200	120/134
	<i>Бутерброд с сыром</i>	45/55	128/156
2-й завтрак	<i>Сок апельсиновый</i>	200	120
Обед	<i>Икра свекольная или морковная</i>	30/50	16/27
	<i>Рассольник со сметаной на мк/б</i>	180/220	164/180
	<i>Рыба, тушенная в томате</i>	60/80	102/116
	<i>Макароны отварные</i>	110/130	104/126
	<i>Компот из с/фр витаминизиров.</i>	150/180	38/46
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20/25	35/47
	<i>Хлеб ржаной</i>	20/25	35/44
Полдник	<i>Коржик молочный</i>	40/60	181/346
	<i>Молоко кипяченое</i>	180/200	95/106
Ужин	<i>Картофельная запеканка с мясом</i>	200/220	180/218
	<i>Чай с молоком</i>	180/200	84/94
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30/40	46/59

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	<i>Каша пшеничная молочная</i>	150/180	134/161
	<i>Какао с молоком</i>	180/200	76/85
	<i>Бутерброд с маслом</i>	35/45	93/119
2-й завтрак	<i>Банан</i>	180/190	173/182
Обед	<i>Икра морковная</i>	30/50	24/27
	<i>Свекольник со сметаной на мк/б</i>	180/220	87/108
	<i>Печень говяжья по-строгановски</i>	60/80	128/184
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	110/130	147/173
	<i>Кисель витаминизированный</i>	150/180	46/55
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20/25	35/59
	<i>Хлеб ржаной</i>	20/25	35/44
Полдник	<i>Оладьи из творога</i>	70/80	121/168
	<i>Соус молочный сладкий</i>	10/15	30/44
	<i>Чай с молоком</i>	180/200	84/94
Ужин	<i>Суп из овощей на мк/б</i>	200/220	67/96
	<i>Чай с сахаром</i>	180/200	36/40
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30/40	47/59
	<i>Вафля (Пряник, печенье)</i>	30	168

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	<i>Каша манная молочная</i>	150/180	104/161
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180/200	77/85
	<i>Бутерброд с сыром</i>	45/55	128/156
2-й завтрак	<i>Сок яблочный</i>	200	92
Обед	<i>Кукуруза отварная</i>	30/50	31/51
	<i>Суп с клецками на мк/б</i>	180/220	98/109
	<i>Рагу из овощей</i>	160/80	195/235
	<i>Компот из с/фр витаминизиров.</i>	150/180	38/46
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20/25	47/59
	<i>Хлеб ржаной</i>	20/25	35/44
Полдник	<i>Булочка домашняя</i>	50/70	160/229
	<i>Напиток кисломолочный «Снежок»</i>	160/200	139/157
Ужин	<i>Суфле из отварной говядины</i>	200/220	212/299
	<i>Чай с молоком</i>	180/200	84/94
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30/40	47/59

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	<i>Пудинг из творога</i>	90/110	238/292
	<i>Соус молочный сладкий</i>	10/15	30/44
	<i>Яйцо вареное</i>	60	1,55
	<i>Какао с молоком</i>	180/200	76/85
	<i>Бутерброд с маслом</i>	35/45	93/119
2-й завтрак	<i>Йогурт «Абрикос», «Клубника»</i>	160/180	83/94
Обед	<i>Закуска из свеклы</i>	30/50	11/27
	<i>Суп гороховый на мк/б</i>	180/200	112/145
	<i>Котлета рыбная</i>	60/80	70/93
	<i>Картофельное пюре</i>	110/130	96/113
	<i>Компот из с/фр витаминизиров.</i>	150/180	38/46
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20/25	46/58
	<i>Хлеб ржаной</i>	20/25	35/44
Полдник	<i>Пирог с повидлом</i>	60/80	126/168
	<i>Сок яблочный</i>	200	120
Ужин	<i>Говядина, тушенная с капустой</i>	200/220	245/269
	<i>Чай с молоком</i>	180/200	84/94
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30/40	47/59

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	<i>Каша «Дружба» молочная</i>	<i>150/180</i>	<i>143/178</i>
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>180/200</i>	<i>77/85</i>
	<i>Бутерброд с сыром</i>	<i>45/55</i>	<i>128/156</i>
2-й завтрак	<i>Яблоко</i>	<i>180</i>	<i>85</i>
Обед	<i>Горошек зеленый отварной</i>	<i>30/50</i>	<i>21/35</i>
	<i>Суп с макаронами на к/б</i>	<i>180/200</i>	<i>52/113</i>
	<i>Суфле из кур</i>	<i>160/80</i>	<i>155/187</i>
	<i>Кисель витаминизированный</i>	<i>150/180</i>	<i>46/55</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/25</i>	<i>46/58</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>20/25</i>	<i>35/44</i>
Полдник	<i>Пряник (печенье, вафли)</i>	<i>30/40</i>	<i>226/288</i>
	<i>Чай с молоком</i>	<i>180/</i>	<i>84/94</i>
	<i>Конфета</i>	<i>20/25</i>	<i>109/136</i>
Ужин	<i>Суп молочный с крупой</i>	<i>200/220</i>	<i>134/158</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/200</i>	<i>36/40</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30/40</i>	<i>47/59</i>