



Утверждаю:  
Руководитель (ИП)  
Шкурюпатов П.А.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (ясли)  
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
НА 2022-2023 ГОД**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,55	36,6	А.И.Здобнов 2005год
Яйцо отварное	1шт/40	5,12	4,6	0,28	63	Могильный 2017год№209
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	Могильный
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	11	45	Могильный 2017год№376
Бутерброд с маслом и сыром	20/7/10	5,02	11,76	9,85	167,7	Могильный 2017год №3
<b>Всего за завтрак</b>	<b>277</b>	<b>12,31</b>	<b>19,23</b>	<b>33,4</b>	<b>359,9</b>	

**2 Завтрак**

Фрукты свежие	100	1,4	1,3	12,1	66	Могильный 2017год
---------------	-----	-----	-----	------	----	----------------------

**Обед**

Суп"Крестьянский"	150	0,89	2,95	7,93	70,65	Могильный 2017год№98
Жаркое по-домашнему	120	8,96	12,29	12,49	196,82	Могильный 2017год №259
Салат из свеклы отварной	30	0,5	2,53	1,51	28,5	Могильный 2017год№52
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Компот из сухофруктов с витамином"С"	150	0,33	0,01	20,83	84,75	Могильный 2017год№349
<b>Всего за обед</b>	<b>500</b>	<b>13,94</b>	<b>18,22</b>	<b>66,54</b>	<b>496,12</b>	

**Полдник**

Булочка домашняя	60	4,95	5,26	36,04	213,29	Могильный 2017год№409
Сок фруктовый	150	2	0,2	5,8	82,5	Могильный 2017год №389
<b>Всего за полдник</b>	<b>210</b>	<b>6,95</b>	<b>5,46</b>	<b>41,84</b>	<b>295,79</b>	
<b>Итого за первый день</b>	<b>1087</b>	<b>34,6</b>	<b>44,21</b>	<b>153,88</b>	<b>1217,81</b>	

**ДЕНЬ 2**

**Завтрак**

Макароньы отварные с сахаром и маслом	130	5,07	3,67	34,68	195,12	Могильный 2017год№202
---------------------------------------	-----	------	------	-------	--------	--------------------------

Кофейный напиток	150	0	0	15	56,85	Могильный 2017год №381
Вафли	60	2,04	18,12	38,82	323,4	Могильный
Всего за завтрак	340	7,11	21,79	88,5	575,37	

2 Завтрак

Свежие фрукты	100	0,75	2,25	31,5	144	Могильный
---------------	-----	------	------	------	-----	-----------

Обед

Суп картофельный	150	1,41	1,7	10,12	68,4	Могильный 2017год №97
Котлета мясная	60	12,27	14,55	8,06	212,92	Могильный 2017год №268
Рис отварной с овощами	110	4,14	6,37	40,08	237,68	Лапшина 2004год №511
Салат из свеклы с солеными огурцами	30	0,49	1,83	2,78	23	Могильный 2012год №36
Напиток из лимонов	150	0,11	0,01	18,32	72	Коровка 2008год №282
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	550	21,68	24,9	103,14	729,4	

Полдник

Запеканка из творога с морковью и со сметаной	80/10	8,33	7,9	26,17	209,14	Могильный 2017год №224
Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	88,95	Могильный 2017год №224
Всего за полдник	240	11,39	10,56	39,36	298,09	
Итого за второй день	1230	40,93	59,5	262,5	1746,86	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Каша молочная манная с яблоками	150	4,1	4,45	21,93	144	Могильный 2012год №179
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	11	45	Могильный 2017год №376
Бутерброд с маслом	20/7	2,45	7,55	14,62	136	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	327	6,6	42,01	47,55	325	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	1,4	1,3	12,1	66	Могильный
---------------	-----	-----	-----	------	----	-----------

Обед

Суп "Харчо" с куриным мясом	150/8	2,98	3,71	12,78	91,7	Могильный 2017год №101
Рыба тушеная в томате с овощами	100(50)	10,37	5,74	5,36	114,49	Азбука питания 2002год №21
Картофельное пюре	110	2,44	4,95	16,62	98,19	Могильный 2017год №312
Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	Могильный 2017год №389
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный

Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	618	19,5	15,14	82,99	521,78	

Полдник

Блинчики со сгущ.молоком	60/15	3,26	1,85	20,23	111	Могильный 2017год№447
Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,96	75,45	Могильный 2017год№379
Всего за полдник	225	5,64	3,86	32,19	186,45	
Итого за третий день	1270	33,14	32,31	174,83	1099,23	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Каша молочная овсяная	130	5,87	9,62	25,7	213,75	Могильный 2017год№182
Кофейный напиток	150	0	0	15	56,85	Могильный 2017год №381
Печенье	30	2,25	3,54	22,32	130,8	Могильный
Всего за завтрак	310	8,12	13,16	63,02	401,4	

2 Завтрак

Фрукты свежие	150	1,4	1,3	12,1	66	Могильный
---------------	-----	-----	-----	------	----	-----------

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,54	1,67	9,41	65,4	Могильный 2017год№112
Плов из птицы	120	10,17	6,28	21,44	183,2	Могильный 2017год №291
Винегрет овощной	30	0,39	1,93	3,44	32,85	Могильный 2012год №45
Кисель из сока фруктового	150	1,04	0	31,8	125,2	Могильный 2017год№648
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	500	16,4	10,32	89,87	522,05	

Полдник

Пирожки с повидлом	60	4,65	2,26	36,16	184	Могильный 2017год№409
Ряженка	150	2,33	4,65	3,1	65,1	Могильный 2017год№401
Всего за полдник	210	6,98	6,91	39,26	249,1	
Итого за четвертый день	1170	32,9	31,69	204,25	1238,55	

ДЕНЬ 5

Завтрак

Каша "Артемовская" с маслом и сахаром	150	6,84	8,01	50,04	299	Могильный 2017год№168
Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,96	75,45	Могильный 2017год №379
Бутерброд с маслом	20/7	2,45	7,55	14,62	136	Могильный 2017год№1
Всего за завтрак	327	11,67	17,57	76,62	510,45	

2 Завтрак

Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	Могильный 2012год №399
---------------	-----	------	-----	-------	-----	---------------------------

Обед

Щи со свежей капустой	150	1,06	2,97	4,74	53,4	Могильный 2017год №88
Суфле куриное	50	9,43	10,13	1,75	135	Могильный 2012год №310
Макаронны отварные с овощами	110	36,35	0,86	24,28	106,35	А.И.Здобнов 2005год №47
Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,33	0,01	20,83	84,75	Могильный 2017год №319
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	510	50,43	14,41	75,38	494,9	

Полдник

Оладьи с повидлом	60/10	4,22	4,18	25,93	158,18	Могильный 2017год №401
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	11	45	Могильный 2017год №376
Всего за полдник	220	4,27	4,19	36,93	203,18	
Итого за пятый день	1207	66,82	36,47	213,38	1310,53	

ДЕНЬ 6

Завтрак

Омлет натуральный	60	5,39	9,6	1,02	112	Могильный 2017год №210
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	11	45	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Бутерброд с маслом	20/7	1,57	7,41	9,85	113,7	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	267	9,29	17,26	36,45	342,1	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	1,26	0,28	14,58	98	Могильный
---------------	-----	------	------	-------	----	-----------

Обед

Суп гороховый	150	3,29	3,16	9,92	88,95	Могильный 2017год №102
Тефтели	60	6,96	16,11	11,61	223	Могильный 2017год №279
Картофельное пюре	110	2,44	4,95	16,62	98,19	Могильный 2017год №128
Салат "Витаминный"	30	0,35	1,71	3,06	29,2	Могильный 2012год
Кисель из сока фруктового	150	1,04	0	31,8	125,2	Могильный 2017год №648
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	550	17,34	26,37	96,79	679,94	

Полдник

Плюшка	60	3,17	3,61	24,98	144,75	Могильный 2012год №474
Кофейный напиток	150	0	0	15	56,85	Могильный 2017год №381
Всего за полдник	210	3,17	3,61	39,98	201,6	
Итого за шестой день	1127	31,06	47,52	187,8	1321,64	

ДЕНЬ 7

Завтрак

Каша вязкая рисовая с изюмом	150	4,59	5,89	40,07	232	Могильный 2017 год №182
Чай с лимоном	150	0,09	0,01	11,4	46,5	Могильный 2017 год №377
Бутерброд с маслом/сыром	20/7/10	5,02	11,76	9,85	167,7	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	337	9,7	17,66	61,32	446,2	

2 Завтрак

Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	Могильный 2012год №399
---------------	-----	------	-----	-------	-----	---------------------------

Обед

Суп с клецками	150	2,25	1,97	10,1	67,16	Азбука питания 2002год №6
Птица тушеная с овощами	120	10,45	9,25	10,32	166,4	Могильный 2017год №292
Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,33	0,01	20,83	84,75	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	470	16,29	11,67	65,03	433,71	

Полдник

Сырники из творога со сметаной	80/15	15,1	17,44	9,78	25,6	Могильный 2017год №219
Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	88,95	Могильный 2017год №382
Всего за полдник	245	18,16	20,1	22,97	114,55	
Итого за седьмой день	1202	44,6	49,73	173,77	1096,46	

ДЕНЬ 8

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,28	1,71	6,46	90	Могильный 2017год №120
Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,96	75,45	Могильный 2017год №379
Бутерброд с маслом	20/7	1,57	7,41	9,85	113,7	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	327	7,23	11,13	28,27	279,15	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	0,75	2,25	31,5	144	Могильный
---------------	-----	------	------	------	-----	-----------

## Обед

Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/5	2,13	3,07	8,5	76,65	Могильный 2017год №84
Печень по-строгановски	55	10,73	7,77	2,42	118	Могильный 2017год №255
Каша пшеничная	110	3,26	3,26	20,04	122,4	Могильный 2012год №168
Салат из капусты с морковью	30	0,4	2,42	2,55	32,34	Азбука питания 2002год №27
Напиток из лимонов	150	0,11	0,01	18,32	72	Коровка 2008год №282
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	550	19,89	16,97	75,61	536,79	

## Полдник

Сельдь с картофелем	80	5,36	6,3	11,94	124	Могильный 2017год №110
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	Могильный
Чай с лимоном	150	0,09	0,01	11,4	46,5	Могильный 2017год №377
Всего за полдник	250	6,97	6,47	33,06	218,1	
Итого за восьмой день	1227	34,84	36,82	168,44	1178,04	

## ДЕНЬ 9

## Завтрак

Суп молочный гречневый	150	2,23	2,68	4,61	53,4	Могильный 2017год №121
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	11	45	Могильный 2017год №376
Бутерброд с маслом	20/7	1,57	7,41	9,85	113,7	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	327	3,85	10,1	25,46	212,1	

## 2 Завтрак

Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	Могильный
---------------	-----	------	-----	-------	-----	-----------

## Обед

Суп картофельный с крупой (перловый)	150	1,18	1,63	7,27	51,45	Могильный 2017год №101
Запеканка макаронная с мясом	130	13,99	13,76	20,94	255,98	Могильный 2012год №447
Винегрет	30	0,39	1,93	3,44	32,85	Могильный 2012год №45
Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,33	0,01	20,83	84,75	Могильный 2012год №639
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный

Всего за обед	510	19,15	17,77	76,26	540,43	
---------------	-----	-------	-------	-------	--------	--

Полдник

Ватрушка с творогом	55	9,22	5,48	29,18	202	Могильный 2017год№410
Ряженка	150	2,33	4,65	3,1	65,1	Могильный 2017год№382
Всего за полдник	205	11,55	10,13	32,28	267,1	
Итого за девятый день	1192	35	38,3	158,45	1121,63	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша "Дружба"	150	4,92	6,25	26,32	180,83	Азбука питания 2002год№46
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	11	45	Могильный 2017год №376
Бутерброд с маслом/сыром	20/7/10	5,02	11,76	9,85	167,7	Могильный 2017год№3
Всего за завтрак	337	9,99	18,02	47,17	393,53	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	1,26	0,28	14,58	98	Могильный
---------------	-----	------	------	-------	----	-----------

Обед

Свекольник со сметаной	150/5	1,16	3,8	6,03	62,5	Азбука питания 2002год№4
Плов из мяса	130	10,94	15,75	22,44	353,6	Могильный 2017год№265
Салат из отварной моркови с зеленым горошком	30	0,52	1,24	3,01	24,15	Азбука питания 2002год№30
Напиток из лимонов	150	0,11	0,01	18,32	72	Коровка 2008год№282
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	515	15,99	21,24	73,58	627,65	

Полдник

Пряники	60	2,4	1,4	38,9	175	Могильный
Сок фруктовый	150	2	0,2	5,8	82,5	Могильный
Всего за полдник	210	4,4	1,6	44,7	257,5	
Итого за десятый день	1162	31,64	41,14	180,03	1376,68	
Среднее значение за период	1187	38,55	41,77	187,73	1270,74	