

Согласовано:  
Заведующий *Щербаков С.А.* Дашенко



Утверждено:  
Руководитель (ИИЗ)  
Щуронатов П.А.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (ясли)  
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
НА 2023-2024 ГОД**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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	1штг/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	20г/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>	
<b>2 Завтрак</b>						
Фрукты свежие	100	1,4	1,3	12,1	66	Могильный 2017год
<b>Обед</b>						
Суп "Крестьянский"	150	0,89	2,95	7,93	70,65	Могильный 2017год №98
Жаркое по-домашнему из мяса птицы	120	8,96	12,29	12,49	196,82	Могильный 2017год №276
Салат из моркови отварной с зеленым горошком	30	0,52	1,24	3,01	24,15	Могильный 2012 год №45
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>13,96</b>	<b>16,93</b>	<b>68,04</b>	<b>491,77</b>	
<b>Полдник</b>						
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>34,62</b>	<b>42,92</b>	<b>155,38</b>	<b>1213,46</b>	

**ДЕНЬ 2**  
**Завтрак**

Макаронны 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 из мяса	60	12,27	14,55	8,06	212,92	Могильный 2017 год №268
Рис отварной с овощами	110	4,14	6,37	40,08	237,68	Лашинна 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	Лзбука питания 2002год №21
Картофельное пюре	110	2,44	4,95	16,62	98,19	Могильный 2017год №312

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
Макароны отварные с овощами	110	36,35	0,86	24,28	106,35	А.П.Здобнов 2005год№47
Салат из отварной свеклы	30	0,5	2,53	1,51	28,5	Могильный 2017год№52
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	540	50,93	16,94	76,89	523,4	

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
Тфтели из мяса говядины	60	6,96	16,11	11,61	223	Могильный 2017 год №279
Картофельное пюре	110	2,44	4,95	16,62	98,19	Могильный 2017 год№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	540	22,62	20,54	87,49	607,94	

Полдник

Пшеничка	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 со сметаной	150	2,13	3,07	8,5	76,65	Могильный 2017год №84
Печень говяжья по-строгановски	55	10,73	7,77	2,42	118	Могильный 2017год №255
Каша шпеничная	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	Лзбука питания 2002год №27
Напиток из лимонов	150	0,11	0,01	18,32	72	Коровка 2008год №282
Хлеб шпеничный	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 шпеничный	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
Капуста тушеная с мясом птицы	130	10,92	5,33	6,76	118,89	№54-27м стр.137

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	480	15,69	7,41	58,64	370,49	

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	1162	30,94	27,94	140,83	951,69	

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
Шюв из птицы	120	10,17	6,28	21,44	183,2	Могильный 2017год №291
Салат из квашеной капусты	30	0,39	1,5	2,4	25,2	Могильный 2017 год №47
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	505	15,09	12,03	53,65	458,3	

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	1152	30,74	31,93	160,1	1207,33	
Среднее значение за период	1183,4	38,059	39,683	184,128	1236,379	

Согласовано:  
Заведующий *Дашенко* С.А. Дашенко



Утверждаю:  
Руководитель (ИП)  
Шкуронатов П.А.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ  
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
НА 2023-2024 год**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
Икра кабачковая	50	1	4,5	4,25	61	А.И.Здобнов 2005год
Яйцо отварное	1шт/40	5,12	4,6	0,28	63	Могильный 2017год №209
Хлеб шпеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Чай с сахаром	180	0,06	0,012	13,2	54	Могильный 2017год №376
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	7,71	12,18	15,13	176,95	Могильный 2017год №3
<b>Всего за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>16,17</b>	<b>21,53</b>	<b>47,44</b>	<b>426,35</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Фрукты свежие	100	1,4	1,3	12,1	66	Могильный 2017год
<b>Обед</b>						
Суп "Крестьянский"	200	2,11	5,14	13,21	117,75	Могильный 2017год №98
Жаркое по-домашнему из птицы	150	13,89	15,51	14,21	252,86	Могильный 2017год №276
Салат из отварной моркови с зеленым горошком	50	0,86	2,06	5,02	41,92	Азбука питания 2002 год №30
Хлеб шпеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,4	0,012	24,99	101,7	Могильный 2017год №349
<b>Всего за обед</b>	<b>650</b>	<b>21,77</b>	<b>23,34</b>	<b>90,67</b>	<b>675,43</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка домашняя	70	4,95	5,26	36,04	213,29	Могильный 2017год №409
Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	122,4	Могильный 2017год №389
<b>Всего за полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,49</b>	<b>5,62</b>	<b>65,38</b>	<b>335,69</b>	
<b>Итого за первый день</b>	<b>1355</b>	<b>44,83</b>	<b>51,79</b>	<b>215,59</b>	<b>1503,47</b>	

ДЕНЬ 2

## Завтрак

Макароны отварные с сахаром и маслом	150	5,85	4,24	40,01	225,14	Могильный 2017 год №202
Кофейный напиток	180	0	0	18	68,22	Могильный 2017 год №381
Вафли	60	2,04	18,12	38,82	323,4	Могильный
Всего за завтрак	390	7,89	22,36	96,83	616,76	

## 2 Завтрак

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

## Обед

Суп картофельный	200	2,34	2,83	16,87	114	Могильный 2017 год №97
Котлета из мяса	70	12,27	14,55	8,06	212,92	Могильный 2017 год №268
Рис отварной с овощами	130	4,14	6,37	40,08	237,68	Ланшина 2004 год №511
Салат из свеклы с соевыми огурцами	50	0,82	3,05	4,63	48,86	Могильный 2012 год №36
Напиток из лимонов	180	0,12	0,012	21,98	86,4	Коровка 2008 год №282
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	700	24,2	27,43	124,86	861,06	

## Полдник

Запеканка из творога с морковью и со сметаной	80/10	8,33	7,9	26,17	209,14	Могильный 2017 год №224
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,83	106,74	Могильный 2017 год №382
Всего за полдник	270	12	11,09	42	315,88	
Итого за второй день	1460	44,84	63,13	295,19	1937,7	

## ДЕНЬ 3

## Завтрак

Каша молочная манная с яблоками	150	4,1	4,45	21,93	144	Могильный 2012 год №179
Чай с сахаром	180	0,06	0,012	13,2	54	Могильный 2017 год №376
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	Могильный 2017 год №1
Всего за завтрак	370	6,61	12,01	49,75	334	

## 2 Завтрак

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

## Обед

Суп "Харчо" с куриным мясом	200/10	3,98	4,95	17,04	122,27	Могильный 2017 год №101
Рыба тушеная в томате с овощами	70(140)	14,52	8,03	7,51	160,29	Азбука питания 2002 год №21
Картофельное пюре	130	2,93	8,66	17	163,43	Могильный 2017 год №128
Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	122,4	Могильный 2017 год №389



## 2 Завтрак

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

## Обед

Щи со свежей капустой	200	1,77	4,95	7,9	89,75	Могильный 2017год №88
Суфле куриное	70	13,21	14,19	2,45	190	Могильный 2012год№310
Макароны отварные с овощами	130	39,66	0,94	26,5	116,02	А.И.Здобнов 2005год№47
Салат из отварной свеклы	50	0,83	4,23	2,53	47,5	Могильный 2017год №52
Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,4	0,012	24,99	101,7	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	700	60,38	24,942	97,61	706,17	

## Полдник

Оладьи с повидлом	60/10	4,22	4,18	25,93	158,18	Могильный 2017год№401
Чай с сахаром	180	0,06	0,012	13,2	54	Могильный 2017год№376
Всего за полдник	250	4,28	4,19	39,13	212,18	
Итого за пятый день	1470	77,26	43,212	240,2	1545,89	

## ДЕНЬ 6

## Завтрак

Омлет натуральный	80	7,19	12,8	1,36	149,33	Могильный 2017год №210
Чай с сахаром	180	0,06	0,012	13,2	54	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Бутерброд с маслом	30/10	7,51	12,18	15,13	176,95	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	330	17,04	25,23	44,27	451,68	

## 2 Завтрак

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

## Обед

Суп гороховый	200	5,49	5,27	16,54	18,25	Могильный 2017год №102
Тефтели из мяса говядины	70	17,14	14,39	3,23	210	Могильный 2017 год№279
Картофельное пюре	130	2,93	8,66	17	163,43	Могильный 2017год№128
Салат "Витаминный"	50	0,78	3,42	5,81	56,96	Могильный 2012год
Кисель из сока фруктового	180	1,25	0	38,16	150,24	Могильный 2017год№648
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	700	32,1	32,36	113,98	760,08	

## Полдник

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша "Дружба"	150	4,92	6,25	26,312	180,83	Азбука питания 2002 год №46
Чай с сахаром	180	0,06	0,012	13,2	54	Могильный 2017 год №376
Бутерброд с маслом/сыром	30/10/15	7,71	12,18	15,13	176,95	Могильный 2017 год №3
Всего за завтрак	385	12,69	18,44	54,64	411,78	

2 Завтрак

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

Обед

Свекольник со сметаной	200/5	1,54	5,07	8,04	83,33	Азбука питания 2002 год №4
Плов из пшеницы	150	12,71	7,85	26,8	229	Могильный 2017 год №291
Салат из квашеной капусты	50	0,78	3	4,8	50,4	Могильный 2017 год №47
Напиток из лимонов	180	0,12	0,012	21,98	86,4	Коровка 2008 год №282
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	655	19,66	16,552	94,86	610,33	

Полдник

Пряники	60	2,4	1,4	38,9	175	Могильный
Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	122,4	Могильный
Всего за полдник	240	2,94	1,76	68,24	297,4	
Итого за десятый день	1380	36,55	37,032	232,32	1417,51	
Среднее значение за период	1412	45,883	46,854	222,973	1477,061	