

Согласовано:  
 Начальник ТО Управления  
 Роспотребнадзора по РБ  
 В Мухоршибирском районе  
 Дашеев Ч. Б.

«03» 02 2021 г.



Утверждаю:  
 Заведующая МБДОУ  
 «ЦРР – Мухоршибирский детский сад  
 «Звездочка»

Тимофеева О. Б.

«03» 02 2021 г.



### Примерное меню на 10 дней

Наименование	Единица измерения	Питательные вещества		Калории
		Б	Ж	
Хлеб	200	18,1	6,3	34,77
Макароны	100	3,74	0,32	24,4
Картофель	50	2,24	9,9	2,52
Молоко	100	3,1	2,7	14,2
Сметана	10	0,03	4,25	0,45
Сыр	10	1,7	1,0	9,4
Сливочное масло	10	12,74	12,97	40,57
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>49,19</b>	<b>35,12</b>	<b>265,81</b>
				<b>1160,64</b>

День 1

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность Ккал
		Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>					
Каша гречневая с	200	3,75	0,69	19,44	98,7
маслом	5	0,03	4,25	0,45	37,4
сахаром	8	-	-	4,99	18,7
Хлеб пшеничный	35	2,83	0,42	16,24	77,0
Чай	200	1,56	1,6	14,3	74,3
2 завтрак: сок	100	0,2	-	7,2	
<b>Итого</b>		<b>8,38</b>	<b>6,97</b>	<b>71,82</b>	<b>372,9</b>
<i>Обед</i>					
Уха из консервов	200	18,3	6,5	84,77	176,9
Лапши отварная	100	3,64	0,32	24,4	116,2
Гуляш из мяса	60	2,24	9,9	4,52	140,85
Чай с сахаром	200	0,02	0,004	12,9	51,73
Хлеб пшеничный	50	2,83	0,42	16,24	77
Кукуруза	40	1,04	1,04	10,59	46,3
<b>Итого</b>		<b>28,07</b>	<b>18,184</b>	<b>153,42</b>	<b>608,98</b>
<i>Полдник</i>					
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	9,96
Какао	150	3,1	2,7	14,2	20
Хлеб пшеничный с	35	2,83	0,42	16,24	77
Маслом	5	0,03	4,25	0,45	37,4
Сахаром	10	1,7	1,0	9,4	34,4
<b>Итого</b>		<b>12,74</b>	<b>12,97</b>	<b>40,57</b>	<b>178,76</b>
<i>Калорийность за день</i>					
		<b>49,19</b>	<b>38,12</b>	<b>265,81</b>	<b>1160,64</b>

День 2

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность Ккал
		Б	Ж	У	
<i><b>Завтрак</b></i>					
Каша геркулесовая	205	7,8	12,3	46,5	66,6
Хлеб пшеничный	35	2,83	0,42	16,24	77
Чай	200	1,56	1,6	14,3	74,3
Масло сливочное	5	0,03	4,25	0,45	37,4
2 завтрак: банан	100	0,6		6,9	30,7
<b>Итого</b>		<b>12,82</b>	<b>18,57</b>	<b>84,39</b>	<b>286</b>
<i><b>Обед</b></i>					
Суп гороховый с мясом	140	1,08	0,60	6,11	35,40
Тефтели	80	8,73	11,02	18,1	206,85
Компот из сухофруктов	200	0,28		19,6	76,07
Хлеб пшеничный	50	2,83	0,42	16,24	77
Зеленый горошек	40	1,35	3,08	33,3	46,3
<b>Итого</b>		<b>14,27</b>	<b>15,12</b>	<b>93,35</b>	<b>441,62</b>
<i><b>Полдник</b></i>					
Манные биточки	112	9,64	12,28	60,75	366,15
Повидло	20				
Чай	200	1,56	1,6	14,3	74,3
<b>Итого</b>		<b>11,2</b>	<b>13,88</b>	<b>75,05</b>	<b>440,45</b>
<i><b>Калорийность за день</b></i>					
		<b>38,29</b>	<b>47,57</b>	<b>252,79</b>	<b>1168,07</b>

День 3

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность Ккал
		Б	Ж	У	
<b><i>Завтрак</i></b>					
Каша рисовая	205	6,24	5,07	33,39	203,5
Чай	200	1,56		14,3	74,3
Хлеб пшеничный	35	2,83	0,42	16,24	77
Сыр	10	0,03	4,25	0,45	37,4
Второй завтрак: банан	100	0,6		6,9	7,5
<b>Итого</b>		<b>11,26</b>	<b>10,74</b>	<b>71,28</b>	<b>399,7</b>
<b><i>Обед</i></b>					
Суп крупяной с мясом	200	1,8	5,75	8,10	91,95
Солянка с картофелем	200	21,02	11,05	32,75	296,2
Кисель	200	0,01		21,78	85,69
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,2	110,0
Свежий огурец	40	0,32		0,82	1,14
<b>Итого</b>		<b>27,2</b>	<b>17,4</b>	<b>86,65</b>	<b>584,98</b>
<b><i>Полдник</i></b>					
Суп молочный с лапшой	230	8,4	6,6	31,79	217,7
Хлеб пшеничный	35	2,83	0,42	16,24	77
Чай	200	1,56		14,3	15,86
<b>Итого</b>		<b>12,79</b>	<b>7,02</b>	<b>62,33</b>	<b>310,56</b>
<b><i>Калорийность за день</i></b>					
		<b>51,25</b>	<b>35,16</b>	<b>220,26</b>	<b>1295,24</b>

День 4

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность Ккал
		Б	Ж	У	
<i><b>Завтрак</b></i>					
Каша «Дружба»	200	6,8	6,6	24,7	206,8
Хлеб пшеничный	35	2,83	0,42	16,24	77
Конфета	20	0,01	0,01	9,2	36,8
Чай	200	1,56	1,6	14,3	74,3
2 завтрак: груша	90	0,4	0,3	9,5	10,2
<b>Итого</b>		<b>11,6</b>	<b>8,93</b>	<b>73,94</b>	<b>405,1</b>
<i><b>Обед</b></i>					
Суп с лапшой, мясом	200	12,95	10,27	44,8	318,25
Картофельное пюре	200	60,4	4,25	51,64	258,45
Рыба запеченная	60	11,30	6,0	5,20	119,20
Чай с сахаром	200	0,02	0,004	13,9	51,73
Хлеб пшеничный	50	2,83	0,42	16,24	77,0
Свежий огурец	40	0,32		0,82	1,14
<b>Итого</b>		<b>36,9</b>	<b>20,94</b>	<b>131,6</b>	<b>825,67</b>
<i><b>Полдник</b></i>					
Лепешки со сгущенным молоком	70/20	8,64	7,18	64,69	401,15
Чай	200	1,56	1,6	14,3	74,3
<b>Итого</b>		<b>10,2</b>	<b>8,78</b>	<b>78,99</b>	<b>475,45</b>
<i><b>Калорийность за день</b></i>					
		<b>58,7</b>	<b>38,65</b>	<b>284,53</b>	<b>1706</b>

День 5

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность Ккал
		Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>					
Каша манная	200	6,25	4,95	26,0	172,3
Хлеб пшеничный	35	2,83	0,42	16,24	77
Чай	200	1,56	1,6	14,3	74,3
Масло	5	0,03	4,25	0,45	37,4
2 завтрак: яблоко	70	0,14		7,07	29,4
<b>Итого</b>		<b>10,81</b>	<b>11,25</b>	<b>64,06</b>	<b>390,4</b>
<i>Обед</i>					
Свекольник с мясом, сметаной	200	12,6	5,19	38,74	240,5
Каша гречневая	100	3,75	0,69	19,44	98,7
Колбаса запеченная	40	6,2	4,7	0,65	71,5
Компот	200	0,28		19,6	76,07
Салат из свеж капусты с морковью и маслом	40	0,96	4,26	3,54	56,4
Хлеб пшеничный	50	2,83	0,42	16,24	77
<b>Итого</b>		<b>25,58</b>	<b>19,82</b>	<b>83,5</b>	<b>605,63</b>
<i>Полдник</i>					
Пирог с повидлом	100	7,45	10,86	54,95	339,8
Чай	200	1,56	1,6	14,3	74,3
<b>Итого</b>		<b>8,95</b>	<b>12,46</b>	<b>69,25</b>	<b>414,1</b>
<i>Калорийность за день</i>		<b>45,34</b>	<b>43,53</b>	<b>216,81</b>	<b>1410,13</b>

День 6

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность Ккал
		Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>					
Лапша отварная с маслом, сахаром	100	3,64	5,31	26,39	179,85
Хлеб пшеничный	35	2,83	0,42	16,24	77
Чай	200	1,56	1,6	14,3	74,3
2 завтрак: сок	100	0,2		7,2	30,0
<b>Итого</b>		<b>8,23</b>	<b>7,33</b>	<b>64,13</b>	<b>361,15</b>
<i>Обед</i>					
Щи с мясом, сметаной	200	13,45	10,06	36,5	272,55
Каша перловая	100	2,79	0,33	20,19	98,7
Гуляш из печени	60	2,24	9,9	4,515	140,85
Кисель	200	0,01		21,78	85,69
Хлеб пшеничный	50	2,83	0,42	16,24	77
Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0,57	3,68	1,84	42,84
<b>Итого</b>		<b>21,89</b>	<b>24,39</b>	<b>101,06</b>	<b>707,6</b>
<i>Полдник</i>					
Омлет	55	14,15	63,05	3,05	190,9
Чай с сахаром	200	0,02	0,004	12,9	51,73
Хлеб пшеничный	35	2,83	0,42	16,24	77
<b>Итого</b>		<b>17</b>	<b>63,47</b>	<b>32,19</b>	<b>319,63</b>
<i>Калорийность за день</i>					
		<b>47,12</b>	<b>95,19</b>	<b>197,38</b>	<b>1398,38</b>

День 7

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность Ккал
		Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>					
Каша пшенная	200	7,39	5,7	31,99	210,1
Хлеб пшеничный	35	2,83	0,42	16,24	77
Чай	200	1,56	1,6	14,3	74,3
Сыр	10	0,03	4,25	0,45	37,4
2 завтрак: груша	90	0,4	0,3	9,5	42
<b>Итого</b>		<b>12,21</b>	<b>12,27</b>	<b>72,48</b>	<b>440,8</b>
<i>Обед</i>					
Рассольник с мясом, сметаной	200	15,4	13,36	49,08	335,25
Каша пшеничная	100	3,12	0,39	20,01	96,6
Котлета мясная	60	13,75	13,57	8,3	15,65
Хлеб пшеничный	50	2,83	0,42	16,24	77
Чай с сахаром	200	0,02	0,004	12,9	51,73
Кукуруза	40	1,04	1,04	10,59	46,3
<b>Итого</b>		<b>35,16</b>	<b>28,78</b>	<b>117,12</b>	<b>622,53</b>
<i>Полдник</i>					
Творожная запеканка со сгущ. Молоком	100/20	24,9	13,6	4,0	224
Чай	200	1,56	1,6	14,3	74,3
<b>Итого</b>		<b>26,46</b>	<b>15,2</b>	<b>18,3</b>	<b>298,3</b>
<i>Калорийность за день</i>					
		<b>73,83</b>	<b>56,25</b>	<b>207,9</b>	<b>1361,63</b>



День 8

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность Ккал
		Б	Ж	У	
<i><b>Завтрак</b></i>					
Каша кукурузная	200	7,39	5,7	31,99	210,1
Хлеб пшеничный	35	2,83	0,42	16,24	77
Чай	200	1,56	1,6	14,3	74,3
Конфета	20	0,01	0,001	9,2	36,8
2 завтрак: яблоко	70	0,14		7,07	29,4
<b>Итого</b>		<b>11,93</b>	<b>6,13</b>	<b>78,8</b>	<b>427,6</b>
<i><b>Обед</b></i>					
Борщ с мясом, со сметаной	200	2,05	3,74	14,64	96,79
Каша ячневая	100	3,12	0,39	20,01	96,6
Котлета рыбная	60	14,72	6,27	7,22	148,25
Компот	200	0,28		19,6	76,07
Хлеб пшеничный	50	2,83	0,42	16,24	77
Зеленый горошек	40	0,21		0,39	2,45
<b>Итого</b>		<b>23,21</b>	<b>11,82</b>	<b>78,1</b>	<b>497,16</b>
<i><b>Полдник</b></i>					
Суп молочный с рисом	200	7,2	6,6	28,89	200,7
Хлеб пшеничный	25	2,025	0,3	10,6	55
Чай	200	1,56	1,6	14,3	74,3
<b>Итого</b>		<b>10,78</b>	<b>6,9</b>	<b>53,79</b>	<b>330</b>
<i><b>Калорийность за день</b></i>					
		<b>45,92</b>	<b>24,85</b>	<b>210,69</b>	<b>1254,76</b>

День 9

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность Ккал
		Б	Ж	У	
<i><b>Завтрак</b></i>					
Каша манная	200	6,25	4,95	26,0	172,3
Хлеб пшеничный	35	2,83	0,42	16,24	77
Чай	200	1,56	1,6	14,3	74,3
Масло сливочное	5	0,03	4,25	0,45	37,4
2 завтрак: яблоко	70	0,14		7,07	29,4
<b>Итого</b>		<b>10,81</b>	<b>11,22</b>	<b>64,06</b>	<b>390,4</b>
<i><b>Обед</b></i>					
Пельмени	200	13,3	12,7	17,3	262,0
Картофель по - домашнему с мясом	200	11,86	10,19	41,05	293,35
Кисель	200	0,01		21,78	85,69
Хлеб пшеничный	50	2,83	0,42	16,24	77
<b>Итого</b>		<b>29,6</b>	<b>23,41</b>	<b>140,47</b>	<b>754,04</b>
<i><b>Полдник</b></i>					
Булочка	50	11,49	8,73	57,47	340,5
Какао	200	2,95	3,53	17,47	111,89
<b>Итого</b>		<b>14,44</b>	<b>12,26</b>	<b>74,94</b>	<b>452,39</b>
<i><b>Калорийность за день</b></i>					
		<b>54,85</b>	<b>46,89</b>	<b>243,47</b>	<b>1596,83</b>

День 10

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность Ккал
		Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>					
Каша «Дружба»	200	3,18	5,68	23,0	161,75
Хлеб пшеничный	35	2,83	0,42	16,24	77
Чай	200	1,56	1,6	14,3	74,3
Сыр	10	2,09	2,36	0,2	31,6
2 завтрак: бананы	50	0,6		6,9	30,7
<b>Итого</b>		<b>10,26</b>	<b>10,06</b>	<b>60,64</b>	<b>375,35</b>
<i>Обед</i>					
Суп с клецками, с мясом	200	13,45	11,71	41,9	320,8
Позы п/фабрикат	100	13,3	12,7	17,3	262
Чай с сахаром	200	0,02	0,004	12,9	51,73
Хлеб пшеничный	50	2,83	0,42	16,24	77
Винегрет	30	0,57		3,24	14,40
<b>Итого</b>		<b>30,11</b>	<b>24,83</b>	<b>91,58</b>	<b>725,93</b>
<i>Полдник</i>					
Молоко	200	10		26,8	102
Кондитерские изделия	50	1,5	0,5	21	156
<b>Итого</b>		<b>11,5</b>	<b>0,5</b>	<b>47,8</b>	<b>258</b>
<i>Калорийность за день</i>					
		<b>51,87</b>	<b>35,39</b>	<b>200,02</b>	<b>1359,28</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575895

Владелец Тимофеева Ольга Борисовна

Действителен с 07.04.2021 по 07.04.2022