



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая ДОУ № 23 «Кораблик»
А.В.Башева
Приказ №3108003 о/д от 31.08.2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя 1 Понедельник	ясли					сад					№ рецептуры
	Выход блюда	Б	Ж	У	Калори й-ность	Выход	Б	Ж	У	Калори йность	
ЗАВТРАК											
Каша гречневая с маслом сливочным	150	5,88	5,2	18,4	141	180	7,1	7,8	27,5	209	.243
Чай сладкий	150	-	-	7,75	11,25	180	-	-	8,5	11,6	502
Батон нарезной	35	2,01	3,9	13,0	99,8	40	2,3	4,5	14,9	114,1	115
Сыр порционный	15	3,8	3,9	-	51,2	20	5,1	5,2	-	68,6	106
Итого за завтрак:	350	11,69	13,0	39,1	303,25	420	14,5	17,5	50,9	403,3	
2 ЗАВТРАК											
яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итого за 2 завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД											
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	102,85	180	1,93	2,04	12,3	125,42	152
Каша рисовая рассыпчатая	110	2,7	4,47	27,3	160,6	130	3,19	5,28	32,2	199,8	246
Рыба тушеная в томате с овощами	50	10,0	1,6	6,3	68	70	14	2,24	8,82	95,2	349
Кукуруза консервированная	30	1	2	2	27	50	1,6	3,3	3,3	45	4
Компот из плодов шиповника	150	0,4	0,2	15,5	65,7	180	0,48	0,24	18,6	78,8	538
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,9	64,2	40	1,8	0,3	19,9	85,6	117
Итого за обед:	520	17,1	10,17	76,28	488,35	650	23,0	13,4	95,22	629,82	
ПОЛДНИК											
Пирожки с картофелем	50	7,7	5,2	23,7	93	70	8,1	5,7	31,54	147	562/615
Молоко кипяченое	150	0,3	2,8	7,05	121	180	0,81	3,42	7,63	123,3	534
Итого за полдник:	200	8	8	30,75	214	250	8,91	9,12	39,17	270,3	
Итого за первый день	1170	37,19	31,5	155,93	1052,6	1420	46,8	40,42	195,09	1350,42	

Неделя 1 Вторник	ясли					сад					№ рецептуры
	Выход	Б	Ж	У	Калори й-ность	Выход	Б	Ж	У	Калори й-ность	
ЗАВТРАК											
Каша ячневая молочная с маслом	150	5,37	5,4	24,6	145,5	180	6,44	6,48	29,5	214	270
Кофейный напиток	150	2,4	-	11,9	13,0	180	2,88	2,4	14,3	15,5	513
Хлеб пшеничный с маслом сливочными с сыром	35/5/10	5,0	3,9	7,4	123	40/7/10	6,4	7,1	8,5	125	95
Итого за завтрак:	350	12,77	11,3	43,9	281,	417	15,72	15,98	52,3	354,5	
II ЗАВТРАК											
Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	100	1,5	0,5	21,0	96,0	118
Итого за 2 завтрак:	100	1,5	0,5	21,0	96,0	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
ОБЕД											
Суп рыбный с крупой	150	5,16	5,04	8,6	110,3	180	6,19	6,04	10,3	132	158
Картофельное пюре	110	1,14	3,08	6,93	53,55	130	1,34	3,64	8,19	64	434
Биточки мясные	50	8,9	8,6	7,1	200	70	12,46	12,04	9,94	239	386
Компот из с/ф	150	0,3	-	15,7	62	180	0,4	-	27	110	527
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,9	64,2	40	1,8	0,3	19,9	85,6	117
Итого за обед:	490	16,9	16,92	53,2	490,05	600	22,19	22,0	75,33	630,6	
ПОЛДНИК											
Запеканка из творога со сгущенным молоком	75/15	4,2	4,2	18,8	199,5	100/18	5,7	5,6	25,1	259	322
Чай сладкий	150	-	-	7,75	11,25	180	-	-	8,5	11,6	502
Итого за полдник:	240	6,6	6,2	30,7	21,75	298	8,58	8,0	39,4	270,6	
Итого за второй день	1210	37,7	32,92	148,8	1077,8	1455	47,99	44,08	188,03	1351,7	

Неделя 1 Среда	ясли					сад					№ рецептуры
	Выход	Б	Ж	У	Калор ий- ность	Выход	Б	Ж	У	Калор ий- ность	
ЗАВТРАК											
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,37	7,05	21,6	168,3	180	6,4	8,46	25,9	205,5	272
Чай с лимоном	150	0,07	-	11,2	45	180	0,08	-	13,4	54	504
Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	14,9	64,2	40	1,8	0,3	19,9	85,6	115
Яйцо вареное	20	1,02	0,92	0,06	12,6	40	1,02	0,92	0,06	25,2	306
Итого за завтрак:	350	7,86	8,17	47,76	290,1	420	9,3	9,68	59,2	388,8	
II ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	100	1,0	0,2	13,2	62,0	100	1,0	0,2	13,2	62,0	537
Итого за 2 завтрак:	100	1,0	0,2	13,2	62,0	100	1,0	0,2	13,2	62,0	
ОБЕД											
Суп куриный лапша - домашняя	150	3,03	2,35	14,5	113,95	180	3,6	2,8	17,4	149	162
Азу с мясом	160	8,0	8,5	15,6	232	200	10,0	10,6	22,0	290	370
Свекла отварная	30	0,7	1,6	1,6	20	50	1,1	2,6	2,6	33,3	3
Компот с изюмом	150	0,28	-	15,5	60,7	180	0,33	-	18,6	72,8	531
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,9	64,2	40	1,8	0,3	19,9	85,6	117
Итого за обед:	520	13,41	12,6	62,1	490,85	650	16,8	16,3	90,5	630,7	
ПОЛДНИК											
Булочка домашняя	50	3,75	6,5	30,1	194,8	70	5,25	9,1	54,8	266,7	583
Кофейный напиток	150	-	-	7,75	13,0	180	-	-	8,5	15,5	502
Итого за полдник:	200	3,75	6,5	37,85	207,8	250	5,25	9,1	63,3	282,2	
Итого за третий день	1160	26,02	27,47	160,91	1050,75	1400	35,23	35,28	190	1363,7	

Неделя 1 Четверг	ясли					сад					№ рецептуры
	Выход	Б	Ж	У	Калори й-ность	Выход	Б	Ж	У	Калори й-ность	
ЗАВТРАК											
Суп молочный с крупой	150	4,35	4,11	13,93	101	180	5,22	4,9	16,7	158	170
Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	11,9	59,2	180	2,88	2,4	14,3	71,0	513
Батон нарезной	35	1,5	0,26	17,4	74,9	40	1,8	0,3	19,9	85,6	115
Сыр порционно	15	3,8	3,9	-	51,2	20	4,5	4,6	-	88,4	106
Итого за завтрак:	350	12,05	10,27	43,23	286,4	420	14,4	12,2	50,9	403	
II ЗАВТРАК											
груши	100	0,4	0,3	10,3	47,0	100	0,4	0,3	10,3	47,0	118
Итого за 2 завтрак:	100	0,4	0,3	10,3	47,0	100	0,4	0,3	10,3	47,0	
ОБЕД											
Суп гороховый с мясом	150	1,14	1,35	10,2	88,5	180	1,36	1,62	12,2	106,6	149
Макаронные изделия отварные	110	4,1	0,49	21,3	116,2	130	4,8	0,57	25,1	128,5	297
Тефтели из печени	50	6,2	1,0	3,9	163	70	8,6	1,4	7,4	236,8	465
Компот из чернослива	150	0,28	-	15,5	60,7	180	0,33	-	18,6	72,8	531
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,9	64,2	40	1,8	0,3	19,9	85,6	117
Итого за обед:	490	13,12	3,04	65,8	492,6	600	16,89	3,89	83,2	630,3	
ПОЛДНИК											
Ватрушка с творогом	50	3,0	1,4	18,5	108,3	70	4,2	1,96	25,9	137,6	560
Какао с молоком	150	2,7	2,4	18,0	108	180	3,24	2,88	21,6	129,6	508
Итого за полдник:	200	5,7	3,8	36,5	209,3	250	7,44	4,84	47,5	267,2	
Итого за четвертый день	1170	30,87	26,11	145,53	1035,3	1410	38,73	30,93	181,6	1347,5	

Неделя 1 Пятница	ясли					сад					№ рецептуры
	Выход	Б	Ж	У	Калори й-ность	Выход	Б	Ж	У	Калори й-ность	
ЗАВТРАК											
Каша «Дружба»молочная с маслом сливочным	150	3,37	6,85	24,6	171,5	180	4,04	8,2	29,5	203,5	266
Чай сладкий	150	-	-	7,75	11,25	180	-	-	8,5	11,6	502
Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	2,6	4,4	35,4	96	40/20	3,0	4,5	40,3	173	101
Итого за завтрак:	350	5,97	11,25	67,75	278,75	420	7,04	12,7	78,3	388,1	
II ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	100	1,0	0,2	13,2	62,0	100	1,0	0,2	13,2	62,0	537
Итого за 2 завтрак:	100	1,0	0,2	13,2	62,0	100	1,0	0,2	13,2	62,0	
ОБЕД											
Рассольник мясной со сметаной	150	1,25	3,75	9,75	97,05	180	1,49	4,5	11,7	117,6	139
Овощное рагу с мясом	160	13,7	13,6	3,9	237	200	15,5	15,3	5,8	304	369
Кукуруза консервированная	30	1	2	2	27	50	1,6	3,3	3,3	45	47
Компот из плодов шиповника	150	0,4	0,2	15,5	65,7	180	0,48	0,24	18,6	78,8	538
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,9	64,2	40	1,8	0,3	19,9	85,6	117
Итого за обед:	520	16,75	17,75	44,05	490,9	650	19,27	20,34	56	631	
ПОЛДНИК											
Печенье	50	3,0	4,0	25,0	80	50	3,0	4,0	25,0	80	№ 6
Йогурт	150	7,5	4,0	8,5	130,5	200	10	6,4	17,0	184	536
Итого за полдник:	200	10,5	8,0	33,5	210,5	250	13,0	10,4	42	264	
Итого за пятый день	1190	34,22	37,2	158,5	1042,15	1400	40,31	43,64	189,5	1345,1	

Неделя 2 Понедельник	ясли					сад					№ рецептуры
	Выход	Б	Ж	У	Калори й-ность	Выход	Б	Ж	У	Калори й-ность	
ЗАВТРАК											
Макароны отварные с маслом сливочным	150	12,3	7,74	23,5	200	180	14,7	27,0	28,19	249,9	297
Чай сладкий	150	-	-	7,75	11,25	180	-	-	8,5	11,6	502
Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	14,9	64,2	40	1,8	0,3	19,9	85,6	115
Яйцо вареное	20	1,02	0,92	0,06	12,6	20	1,02	0,92	0,06	25,2	306
Итого за завтрак:	350	14,72	8,86	46,2	288,05	420	17,5	28,2	56,6	372,3	
II ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	100	1,0	0,2	13,2	62,0	100	1,0	0,2	13,2	62,0	537
Итого за 2 завтрак:	100	1,0	0,2	13,2	62,0	100	1,0	0,2	13,2	62,0	
ОБЕД											
Борщ мясной со сметаной	150	1,09	3,0	6,39	84,0	180	1,3	3,6	7,6	100,8	133
Каша гречневая	110	6,2	5,7	27,1	185,5	130	7,3	6,7	32,0	201	243
Биточки рыбные	50	10,0	1,6	6,3	68	70	14,0	2,24	8,8	95,2	351
Горошек зеленый	30	1	2	2	27	50	1,6	3,3	3,3	45	
Компот из с/ф	150	0,3	-	15,7	62	180	0,4	-	24,	110	527
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,9	64,2	40	1,8	0,3	19,9	85,6	117
Итого за обед:	520	19,09	12,5	72,39	490,7	650	26,4	16,1	95,6	637,6	
ПОЛДНИК											
Вареники ленивые с творогом	75	11,4	9,8	15,8	194	100	15,2	13,1	21,1	258	331
Кофейный напиток	150	2,4	2,0	11,9	13,0	180	2,88	2,4	14,3	15,5	513
Итого за полдник:	225	13,8	11,8	27,7	207	280	18,08	15,5	35,4	273,5	
Итого за шестой день	1165	48,61	33,36	159,49	1047,75	1400	62,98	60,9	200,8	1345,4	

Неделя 2 Вторник	ясли					сад					№ рецептуры
	Выход	Б	Ж	У	Калори й-ность	Выход	Б	Ж	У	Калори й-ность	
ЗАВТРАК											
Каша пшеничная с маслом сливочным	150	5,37	7,05	21,6	181,3	180	6,4	8,4	25,9	236,5	273
Чай с лимоном	150	0,07	-	11,2	45	180	0,08	-	13,4	54	504
Хлеб пшеничный с маслом сливочными с сыром	35/5/10	5,0	3,9	7,4	123	40/7/10	6,4	7,1	8,5	155	95
Итого за завтрак:	350	12,77	12,95	40,9	349,3	417	15,68	17,9	48,7	445,5	
ОБЕД											
Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,7	10,28	102	180	1,9	2,03	12,3	116,4	161
Картофельное пюре	110	1,14	3,08	6,93	93	130	1,3	3,64	8,19	63,05	434
Гуляш мясной	50	11,4	12,25	2,3	165	70	15,9	17,15	3,22	221	410
Компот с курагой	150	0,28	-	15,5	60,7	180	0,33	-	18,6	72,8	531
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,9	64,2	40	1,8	0,3	19,9	85,6	117
Итого за обед:	490	15,82	17,23	49,91	485,25	600	21,23	23,12	62,21	634,25	
ПОЛДНИК											
Гребешок с повидлом	50	3,7	6,5	30,1	90,5	70	5,18	9,1	42,1	147	592
Молоко кипяченое	150	0,3	2,8	7,05	121	180	0,81	3,42	7,63	123,3	534
Итого за полдник:	200	4,0	9,3	37,15	211,5	250	5,99	12,52	49,73	27,3	
Итого за седьмой день	1040	30,26	37,48	127,26	1046,05	1267	40,1	51,14	153,7	1350,05	

Неделя 2 Среда	ясли					сад					№ рецептуры
	Выход	Б	Ж	У	Калори й-ность	Выход	Б	Ж	У	Кало рий- ность	
ЗАВТРАК											
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,37	5,4	24,6	165,5	180	6,44	6,48	29,5	232,2	270
Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	11,9	59,2	180	2,88	2,4	14,3	71,0	513
Хлеб пшеничный	35	1,5	0,26	17,4	74,9	40	1,8	0,3	19,9	85,6	115
Сыр порционный	15	3,8	3,9	-	51,2	18	4,5	4,6	-	61,4	106
Итого за завтрак:	350	13,07	11,56	53,9	350,8	420	15,6	13,7	63,7	450,2	
ОБЕД											
Суп куриный с клецками	150	0,72	1,56	5,26	70,95	180	0,86	1,8	6,3	89,5	151
Жаркое по домашнему с мясом	160	18,9	16,8	12,0	275	200	23,6	21,0	15,0	349	374
Морковь отварная	30	0,7	1,6	1,6	20	50	1,1	2,6	2,6	33,3	427
Компот из чернослива	150	0,28	-	15,5	60,7	180	0,33	-	18,6	72,8	531
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,9	64,2	40	1,8	0,3	19,9	85,6	117
Итого за обед:	520	22,0	20,16	49,26	490,85	640	27,69	25,7	62,4	630,2	
ПОЛДНИК											
Пирожок с рисом и яйцом	50	3,6	1,7	22,2	199	70	5,04	2,38	31,08	259	625
Чай сладкий	150	-	-	7,75	11,25	180	-	-	8,5	11,6	502
Итого за полдник:	200	3,6	1,7	29,95	210,25	250	5,04	2,38	39,58	270,6	
Итого за восьмой день	1070	38,67	33,47	133,11	1051,9	1310	48,33	41,78	165,68	1351	

Неделя 2 Четверг	ясли					сад					№ рецептуры
	Выход	Б	Ж	У	Калори й-ность	Выход	Б	Ж	У	Калори й-ность	
ЗАВТРАК											
Суп молочный вермишелевый	150	4,31	3,91	14,13	118,9	180	5,17	4,7	16,9	130,6	171
Кофейный напиток	150	2,4	-	11,9	59,2	180	2,88	2,4	14,3	71,0	513
Батон нарезной с маслом	30/5	1,4	3,2	14,9	110,4	40/7	1,8	0,3	19,9	173	115
Яйцо вареное	20	1,02	0,92	0,06	12,6	20	1,02	0,92	0,06	25,2	
Итого за завтрак:	355	9,13	8,03	4,99	244,9	420	10,87	8,32	51,16	362,3	
II ЗАВТРАК											
Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	100	1,5	0,5	21,0	96,0	118
Итого за 2 завтрак:	100	1,5	0,5	21,0	96,0	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
ОБЕД											
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,32	1,77	8,76	116,55	180	1,58	2,12	10,5	130,9	154
Каша рисовая рассыпчатая	110	2,7	4,47	27,3	160,6	130	3,19	5,28	32,2	189,8	246
Рыба запеченная	50	9,8	3,4	2,1	80	70	11,7	5,1	3,15	105	344
Компот из сухофруктов	150	0,3	-	15,7	62	180	0,4	-	24	110	527
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,9	64,2	40	1,8	0,3	19,9	85,6	117
Итого за обед:	520	15,52	9,84	68,76	489,35	640	18,67	12,8	89,7	621,3	
ПОЛДНИК											
Ватрушка с творогом	50	3,6	1,7	22,2	103,3	70	5,04	2,3	31,08	141,2	560
Какао с молоком	150	2,7	2,4	18,0	108	180	3,24	2,88	21,6	129,6	508
Итого за полдник:	200	6,3	4,1	40,2	211,3	250	8,28	5,18	52,68	270,8	
Итого за девятый день	1175	32,45	31,47	134,95	1051,55	1410	39,3	36,8	2214,5	1350,4	

