



Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,  
хранится в системе электронного документооборота

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 02125746C10073D9511F483A3C6E700C84572C0B  
Кому выдан: СТЕПАНСКАЯ СВЕТЛАНА АЛЕКСАНДРОВНА  
Действителен: с 11.11.2021 до 11.02.2023

**Примерное десятидневное меню для организации  
питания детей с дневным пребыванием до 12 часов в  
Муниципальном бюджетном дошкольном  
образовательном учреждении  
«Детский сад № 141 «Ладушки»**

# 1 день

Рацион питания	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	8	0,04	3,63	0,02	33	5
	Каша геркулесовая на сухом молоке	150	2,9	4,1	14,3	105,8	185
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	604
	Чай сладкий	150	0,05	0,01	8,3	33,3	392
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>5,24</b>	<b>10,68</b>	<b>44,94</b>	<b>297,2</b>	
II Завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	399
	<b>Итого за II завтрак:</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,4</b>	
Обед	Икра кабачковая	40	0,9	4,1	3,8	55,3	101
	Суп гороховый на м/к бульоне	150	3,3	1,7	9,8	67,7	81
	Гуляш из отварного мяса	30/30	20,6	6,9	3,1	156,9	277
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,5	2,2	16,1	98,2	314
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,01	15,4	62,9	376
	Хлеб ржаной	36	2,6	0,48	13,6	69,6	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>31,2</b>	<b>15,39</b>	<b>61,8</b>	<b>510,6</b>	
Полдник	Сдоба обыкновенная	120	5,5	3,4	36,7	197	466
	Морковная икра	40	1	2	4,8	41,2	54
	Чай сладкий	150	0,05	0,01	8,3	33,3	392
	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>9,65</b>	<b>5,91</b>	<b>62,9</b>	<b>330</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>47,09</b>	<b>31,98</b>	<b>189,84</b>	<b>1222,2</b>	

## 2 день

Рацион питания	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	3,2	4,4	24,4	150	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,0	8,3	59,6	395
	Бутерброд с маслом	30/5	2,01	3,87	12,13	91,33	6
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>7,31</b>	<b>10,27</b>	<b>44,83</b>	<b>300,93</b>	
II Завтрак	Фрукт свежий	200	0,8	0,6	19,6	88	368
	<b>Итого за II завтрак:</b>		<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>19,6</b>	<b>88</b>	
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	40	1,1	3,2	3,8	48,8	ттк
	Суп геркулесовый на м/к бульоне	150	3,83	5,98	16,44	134,5	80
	Биточки из говядины	60	8,2	7,2	7,2	126	282
	Пюре картофельное	120	3,1	4,8	20,4	137,3	321
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,01	15,4	62,9	376
	Хлеб ржаной	36	2,6	0,48	13,6	69,6	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>19,13</b>	<b>21,67</b>	<b>76,84</b>	<b>579,1</b>	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/25	15,4	14,4	20,6	273,6	237
	Икра морковная	40	1	2	4,8	41,2	54
	Кисель	150	0,07	0	18,1	72,3	378
	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>19,57</b>	<b>16,9</b>	<b>56,6</b>	<b>445,6</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>46,81</b>	<b>49,44</b>	<b>197,87</b>	<b>1413,63</b>	

## 3 день

Рацион питания	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	2,4	3,3	18,3	112,5	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,0	8,3	59,6	395
	Бутерброд с маслом с сыром	30/8/8	6,29	8,40	16,96	168,66	7
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>10,79</b>	<b>13,7</b>	<b>43,56</b>	<b>34,26</b>	
II Завтрак	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88	368
	<b>Итого за II завтрак:</b>		<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88</b>	
Обед	Салат из свеклы	40	0,6	2,7	5,6	49,1	33
	Щи на курином бульоне со сметаной	150	1,0	1,8	5,1	40,6	67
	Котлеты рубленые из птицы	60	5,9	6,2	7,7	110	305
	Макароны отварные	120	2	2,4	17	96	205
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,01	15,4	62,9	376
	Хлеб ржаной	36	2,6	0,48	13,6	69,6	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>12,4</b>	<b>13,59</b>	<b>64,4</b>	<b>428,2</b>	
Полдник	Рыба, тушенная с овощами	160	8,6	4,3	8,5	107,1	247
	Чай сладкий	150	0,05	0,01	8,3	33,3	392
	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	
	Печенье	30	2,4	3,2	24,8	138,4	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>14,15</b>	<b>8,01</b>	<b>54,7</b>	<b>337,3</b>	
	<b>Всего за день:</b>		<b>38,14</b>	<b>35,9</b>	<b>182,26</b>	<b>887,76</b>	

Рацион питания	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	4,0	4,3	13,4	108	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,0	8,3	59,6	395
	Бутерброд с маслом с сыром	30/8/8	6,29	8,40	16,96	168,66	7
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>12,39</b>	<b>14,7</b>	<b>38,66</b>	<b>336,26</b>	
II Завтрак	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88	368
	<b>Итого за II завтрак:</b>		<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронами с птицей	150	1,6/2,9	1,6/0,5	10/0	60,8\16,1	82
	Котлета из говядины	60	8,2	7,2	7,2	126	282
	Капуста тушеная	120	3,13	5,6	14,4	120	132
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,01	15,4	62,9	376
	Хлеб ржаной	36	2,6	0,48	13,6	69,6	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>18,73</b>	<b>15,39</b>	<b>60,6</b>	<b>455,4</b>	
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/25	9,9	7	10	142,6	231
	Салат из свеклы с морковью	40	0,3	2,9	4,2	44,1	35
	Чай сладкий	150	0,05	0,01	8,3	33,3	392
	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>13,35</b>	<b>10,41</b>	<b>56,9</b>	<b>513,3</b>	
	<b>Всего за день:</b>		<b>45,27</b>	<b>41,30</b>	<b>175,76</b>	<b>1392,96</b>	

## 5 день

Рацион питания	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	80	7,5	13,5	1,5	157	215
	Кофейный напиток	150	2,1	2,0	8,3	59,6	395
	Бутерброд с маслом с сыром	30/8/8	6,29	8,40	16,96	168,66	7
	<b>Итого:</b>		<b>15,89</b>	<b>23,9</b>	<b>26,76</b>	<b>385,26</b>	
II Завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	399
	<b>Итого:</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,4</b>	
Обед	Икра луковая	40	1	2	4,8	41,2	54
	Свекольник на м/к бульоне	150	1,1	1,9	7,6	51,9	57
	Картофельная запеканка с мясом	150	8,9	6,6	20,4	177	291
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,01	15,4	62,9	376
	Хлеб ржаной	36	2,6	0,48	13,6	69,6	
	<b>Итого:</b>		<b>13,9</b>	<b>10,99</b>	<b>61,8</b>	<b>401,6</b>	
Полдник	Морковная икра	40	1	2	4,8	41,2	54
	Пирог с капустой	100	6,2	6,1	32,6	210	454
	Чай с молоком	150	2,3	2,0	10,4	68	394
	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	
	<b>Итого:</b>		<b>12,6</b>	<b>10,6</b>	<b>60,9</b>	<b>377,7</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>43,39</b>	<b>45,49</b>	<b>169,66</b>	<b>1248,96</b>	

## 6 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	7	0,04	3,63	0,02	33	0
	Каша геркулесовая с маслом	200/5	2,4	2,9	16,1	100,5	0
	Печенье	40	2,4	3,2	24,8	138,4	-
	Чай сладкий	200	0,07	0,02	11,1	44,4	0,03
	<b>Итого:</b>		<b>5,54</b>	<b>9,75</b>	<b>52,02</b>	<b>316,3</b>	<b>0,03</b>
II Завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	20,6	84,4	4
	<b>Итого:</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,6</b>	<b>84,4</b>	<b>4</b>
Обед	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	4,2
	Суп картофельный зеленым горохом на бульоне	250	4,32	6,76	23,17	170,91	0,34
	Запеканка вермишелевая с мясом и маслом	200	19,05	19,01	26,35	341,54	0,026
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	2,2
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	17	87	0
	<b>Итого:</b>		<b>28,27</b>	<b>31,77</b>	<b>91,42</b>	<b>754,25</b>	<b>6,77</b>
Полдник	Луковая икра	60	1,02	1,06	1,99	6,88	0,1
	Рагу из овощей	200	3,2	15	18,2	222	11
	Чай сладкий	200	0,07	0,02	11,1	44,4	0,03
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	19,2	95	0
	<b>Итого:</b>		<b>8,39</b>	<b>16,68</b>	<b>48,79</b>	<b>351,28</b>	<b>11,13</b>
<b>Всего за день</b>			<b>43,2</b>	<b>58,2</b>	<b>212,23</b>	<b>1506,23</b>	<b>21,92</b>

**7 день**

Рацион питания	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	2,7	3,7	17,5	111,5	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,0	8,3	59,6	395
	Бутерброд с маслом	30/5	2,01	3,87	12,13	91,33	6
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>6,81</b>	<b>9,57</b>	<b>37,93</b>	<b>262,43</b>	
II Завтрак	Фрукт свежий	200	0,8	0,6	19,6	88	368
	<b>Итого за II завтрак:</b>		<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>19,6</b>	<b>88</b>	
Обед	Салат овощной	40	0,4	4,5	4,4	59,7	45
	Суп картофельный с клецками на бульоне	150	1,3	2	7,3	52,4	85
	Котлета мясная	60	8,2	7,2	7,2	126	282
	Капуста тушенная	120	3,13	5,6	14,4	120	132
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,01	15,4	62,9	376
	Хлеб ржаной	36	2,6	0,48	13,6	69,6	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>15,93</b>	<b>19,79</b>	<b>62,3</b>	<b>490,6</b>	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/25	15,4	14,4	20,6	273,6	237
	Икра морковная	40	1	2	4,8	41,2	54
	Кисель	180	0,07	0	18,1	72,3	378
	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>19,57</b>	<b>16,9</b>	<b>56,6</b>	<b>445,6</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>43,11</b>	<b>46,86</b>	<b>176,43</b>	<b>1286,63</b>	



## 8 день

Рацион питания	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Лапша молочная с маслом	150	2,9	4,1	14,3	105,8	185
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,0	8,3	59,6	395
	Бутерброд с маслом	30/5	2,01	3,87	12,13	91,33	6
	<b>Итого:</b>			<b>12,11</b>	<b>14,57</b>	<b>35,03</b>	<b>319,73</b>
II Завтрак	Фрукт свежий	200	0,8	0,6	19,6	88	368
	<b>Итого:</b>			<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>19,6</b>	<b>88</b>
Обед	Икра свекольная	40	1,8	2,5	4,9	49,3	54
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150	0,9	3	5,5	52,6	99
	Гуляш из курицы	30/30	13,85	14,33	4,85	202,29	278
	Рис отварной	100	1,7	2,5	17,1	97,4	315
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,01	15,4	62,9	376
	Хлеб ржаной	36	2,6	0,48	13,6	69,6	
	<b>Итого:</b>			<b>21,15</b>	<b>22,82</b>	<b>61,35</b>	<b>534,09</b>
Полдник	Биточек рыбный	60	7,5	2,3	5,1	72,7	255
	Пюре картофельное	120	3,1	4,8	20,4	137,3	321
	Чай сладкий	150	0,05	0,01	8,3	33,3	392
	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	
	<b>Итого:</b>			<b>13,75</b>	<b>7,61</b>	<b>46,9</b>	<b>301,8</b>
<b>Всего за день</b>			<b>47,81</b>	<b>45,6</b>	<b>162,88</b>	<b>1243,62</b>	

## 9 день

Рацион питания	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	2,7	3,7	17,5	111,5	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,0	8,3	59,6	395
	Бутерброд с маслом с сыром	30/8/8	6,29	8,40	16,96	168,66	7
	<b>Итого:</b>		<b>11,09</b>	<b>14,1</b>	<b>42,76</b>	<b>339,76</b>	
II Завтрак	Фрукт свежий	200	0,8	0,6	19,6	88	368
	<b>Итого:</b>		<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>19,6</b>	<b>88</b>	
Обед	Луковая икра	40	1	2	4,8	41,2	54
	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150	1,1	1,9	7,6	51,9	57
	Жаркое по домашнему с мясом	160	1,7	2,5	17,1	97,4	315
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,01	15,4	62,9	376
	Хлеб ржаной	36	2,6	0,48	13,6	69,6	
<b>Итого:</b>		<b>10,8</b>	<b>10,43</b>	<b>93,01</b>	<b>517,7</b>		
Полдник	Рыба отварная, запеченная в омлете	100	12,7	4,6	3,2	105	249
	Салат из зеленого горошка с луком	40	1,1	3,2	3,8	48,8	ттк
	Чай сладкий	150	0,05	0,01	8,3	33,3	392
	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	604
	<b>Итого:</b>		<b>19,2</b>	<b>11,25</b>	<b>50,72</b>	<b>370,7</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>41,89</b>	<b>36,38</b>	<b>206,09</b>	<b>1316,16</b>	

# 10 день

Рацион питания	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150	2,4	2,9	16,1	100,5	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,0	8,3	59,6	395
	Бутерброд с маслом	30\5	2,01	3,87	12,13	91,33	6
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>11,42</b>	<b>11,73</b>	<b>53,76</b>	<b>232,4</b>	
<b>II Завтрак</b>							
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	399
	<b>Итого за II завтрак:</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,4</b>	
Обед	Суп картофельный с рубленым яйцом	150	1,2	1,5	9	54,3	77
	Запеканка капустная с мясом	150	13,4	10,8	11,4	196,4	ТТК
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,01	15,4	62,9	376
	Хлеб ржаной	36	2,6	0,48	13,6	69,6	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>17,5</b>	<b>12,79</b>	<b>49,4</b>	<b>383,2</b>	
<b>Полдник</b>							
	Салат из свеклы с морковью	40	0,3	2,9	4,2	44,1	35
	Ватрушка с повидлом	120	4,46	2,98	44,12	222	458
	Чай сладкий	150	0,05	0,01	8,3	33,3	392
	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>7,91</b>	<b>6,39</b>	<b>69,72</b>	<b>357,9</b>	
	<b>Всего за день:</b>		<b>37,83</b>	<b>30,91</b>	<b>193,08</b>	<b>1057,9</b>	

