



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»  
(от 3 до 7 лет)**

# 1 день

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	10	0,04	3,63	0,02	33	5
	Каша геркулесовая на сухом молоке	200	3,8	5,5	19,03	141	185
	Печенье	40	2,4	3,2	24,8	138,4	604
	Чай сладкий	200	0,07	0,02	11,1	44,4	392
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>6,29</b>	<b>12,34</b>	<b>52,15</b>	<b>345,7</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	60	1,2	5,4	5,1	73,8	101
	Суп гороховый на м/к бульоне	200	5,5	2,9	16,3	113,3	81
	Гуляш из отварного мяса	40/40	20,6	6,9	3,1	156,9	277
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	3,2	23	140	314
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	376
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	17	87	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>32,3</b>	<b>16,8</b>	<b>70,9</b>	<b>564,6</b>	
Полдник	Сдоба обыкновенная	120	5,5	3,4	36,7	197	466
	Морковная икра	60	3,3	7	19,5	154,2	54
	Чай сладкий	200	0,07	0,02	11,1	44,4	392
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	19,2	95	
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>15,25</b>	<b>12,41</b>	<b>97,7</b>	<b>547,5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>54,84</b>	<b>41,55</b>	<b>240,95</b>	<b>1542,2</b>	

## 2 день

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	3,6	4,9	23,3	148,7	185
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,7	11	79,5	395
	Бутерброд с маслом	40/10	2,81	3,97	16,96	114,66	6
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>9,21</b>	<b>11,57</b>	<b>51,26</b>	<b>342,86</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	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,5	4,3	5,1	65,1	ттк
	Суп геркулесовый на м\к бульоне	200	3,83	5,98	16,44	134,5	80
	Биточки из говядины	70	8,2	7,2	7,2	126	282
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	321
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	376
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	17	87	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>20,33</b>	<b>22,9</b>	<b>86,64</b>	<b>633,7</b>	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	19,3	18	25,7	342	237
	Икра морковная	60	1,3	2,7	6,4	55,1	54
	Кисель	200	0,1	0	22,1	85,7	378
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	19,2	95	
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>24,7</b>	<b>21,2</b>	<b>73,4</b>	<b>577,8</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>55,24</b>	<b>55,67</b>	<b>231,5</b>	<b>1638,76</b>	

## 3 день

Рацион питания	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша молочная «Дружба»	200	3,2	4,4	24,4	150	185
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,7	11	79,5	395
	Бутерброд с маслом с сыром	40/10/12	6,29	8,40	16,96	168,66	7
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>12,29</b>	<b>15,5</b>	<b>52,36</b>	<b>398,16</b>	
<b>II Завтрак</b>	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>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	60	0,9	3,6	7,5	66	33
	Щи на курином бульоне со сметаной	200	1,7	3	8,5	67,8	67
	Котлеты рубленые из птицы	75	7,8	8,3	10,3	147,1	305
	Макароны отварные	150	2	2,4	17	96	205
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	376
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	17	87	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>16,1</b>	<b>17,92</b>	<b>80,8</b>	<b>547,7</b>	
<b>Полдник</b>	Рыба, тушенная с овощами	180	11,5	5,8	11,3	143,4	247
	Чай сладкий	200	0,07	0,02	11,1	44,4	392
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	19,2	95	
	Печенье	40	2,4	3,2	24,8	138,4	
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>17,97</b>	<b>9,52</b>	<b>66,4</b>	<b>421,2</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>47,16</b>	<b>43,74</b>	<b>219,16</b>	<b>1455,06</b>	

## 4 день

Рацион питания	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	5,3	5,7	17,9	144	185
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,7	11	79,5	395
	Бутерброд с маслом с сыром	40/10/12	6,29	8,40	16,96	168,66	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>14,39</b>	<b>16,8</b>	<b>45,86</b>	<b>392,16</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>	
	Суп картофельный с макаронами с птицей	200	2,7/ 3,8	2,8/ 0,7	17,1/ 0	104\ 21,5	82
	Котлета из говядины	70	8,2	7,2	7,2	126	282
	Капуста тушеная	150	3,8	5,6	17,2	134,4	132
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	376
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	17	87	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>22,2</b>	<b>16,92</b>	<b>79</b>	<b>556,7</b>	
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/30	18,7	12,7	11,4	234	231
	Салат из свеклы с морковью	60	0,5	3,9	5,6	59,5	35
	Чай сладкий	200	0,07	0,02	11,1	44,4	392
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	19,2	95	
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>27,4</b>	<b>21,1</b>	<b>56,9</b>	<b>513,3</b>	
	<b>Всего за день:</b>		<b>64,79</b>	<b>55,62</b>	<b>201,36</b>	<b>1550,16</b>	

## 5 день

Рацион питания	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	130	7,5	13,5	1,5	157	215
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,7	11	79,5	395
	Бутерброд с маслом с сыром	40/10/12	6,29	8,40	16,96	168,66	7
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>16,59</b>	<b>24,6</b>	<b>29,46</b>	<b>405,16</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 луковая	60	1,02	1,06	1,99	6,88	54
	Свекольник на м/к бульоне	200	3,57	7,33	17,63	147,32	57
	Картофельная запеканка с мясом	200	12,1	9,5	25,7	237	291
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	376
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	17	87	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>20,39</b>	<b>18,51</b>	<b>82,82</b>	<b>562</b>	
Полдник	Морковная икра	60	1,3	2,7	6,4	55,1	54
	Пирог с капустой	120	6,2	6,1	32,6	210	454
	Чай с молоком	200	3	2,6	13,8	90,6	394
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	19,2	95	
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>14,5</b>	<b>11,9</b>	<b>72</b>	<b>450,7</b>	
	<b>Всего за день:</b>		<b>52,48</b>	<b>55,01</b>	<b>204,48</b>	<b>1502,26</b>	

**6 день**

Рацион питания	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая на сухом молоке	200	3,8	5,5	19,03	141	185
	Печенье	40	2,4	3,2	24,8	138,4	604
	Масло сливочное	10	0,04	3,63	0,02	33	5
	Чай сладкий	200	0,07	0,02	11,1	44,4	392
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>6,31</b>	<b>12,35</b>	<b>54,95</b>	<b>356,8</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	60	1,2	5,4	5,1	73,8	101
	Суп картофельный с зеленым горошком на м/к бульоне	200	4,32	6,76	23,17	170,91	99
	Запеканка из макарон с мясом	200	13,71	12,88	31,63	300,2	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	376
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	17	87	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>22,93</b>	<b>25,66</b>	<b>97,4</b>	<b>715,71</b>	
Полдник	Луковая икра	60	1,02	1,06	1,99	6,88	54
	Рагу из овощей	150	2,4	10,3	13,7	157,1	137
	Чай сладкий	200	0,07	0,02	11,1	44,4	392
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	19,2	95	
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>12,59</b>	<b>16,48</b>	<b>46,29</b>	<b>366,38</b>	
	<b>Всего за день:</b>		<b>42,83</b>	<b>54,49</b>	<b>218,84</b>	<b>1523,29</b>	

Рацион питания	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	3,6	4,9	23,3	148,7	185
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,7	11	79,5	395
	Бутерброд с маслом	40/10	2,81	3,97	16,96	114,66	6
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>10,54</b>	<b>12,03</b>	<b>51,82</b>	<b>339,2</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 овощной	60	0,6	6	5,9	80	45
	Суп с клецками	200	2,1	3,3	12,1	86,5	85
	Котлета из говядины	70	8,2	7,2	7,2	126	282
	Капуста тушеная	150	3,8	5,6	17,2	134,4	132
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	376
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	17	87	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>18,04</b>	<b>22,72</b>	<b>76,9</b>	<b>597,7</b>	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	19,3	18	25,7	342	237
	Икра морковная	60	1,3	2,7	6,4	55,1	54
	Кисель	200	0,1	0	22,1	85,7	378
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	19,2	95	
	<b>Итого:</b>		<b>24,7</b>	<b>21,2</b>	<b>73,4</b>	<b>577,8</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>54,08</b>	<b>56,55</b>	<b>222,72</b>	<b>1606,7</b>	



Рацион питания	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	2,2	3,9	22,5	134	185
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,7	11	79,5	395
	Бутерброд с маслом с сыром	40/10/12	6,29	8,40	16,96	168,66	7
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>11,29</b>	<b>15,0</b>	<b>50,46</b>	<b>382,16</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	Луковая икра	60	1,02	1,06	1,99	6,88	54
	Борщ на бульоне с куриным мясом со сметаной	200	1,8	3,1	12,7	85,9	57
	Жаркое по домашнему с мясом	200	2,7	4	29,21	176,6	315
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	376
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	17	87	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>9,22</b>	<b>8,78</b>	<b>81,4</b>	<b>439,68</b>	
Полдник	Рыба отварная, запеченная в омлете	100	12,7	4,6	3,2	105	249
	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,5	4,3	5,1	65,1	тгк
	Чай сладкий	200	0,07	0,02	11,1	44,4	392
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	19,2	95	
	Печенье	40	2,4	3,2	24,8	138,4	
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>20,67</b>	<b>12,62</b>	<b>63,4</b>	<b>447,9</b>	
	<b>Всего за день:</b>		<b>41,98</b>	<b>37,2</b>	<b>214,86</b>	<b>1357,74</b>	

## 10 день

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	200	3,18	3,9	21,44	134	185
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,7	14,8	79,5	397
	Бутерброд с маслом	40/10	2,81	3,97	16,96	114,66	6
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>8,79</b>	<b>10,57</b>	<b>49,4</b>	<b>328,16</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	200	7,02	11,7	14,83	191,59	77
	Запеканка капустная с мясом	200	13,4	10,8	11,4	196,4	ттк
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	376
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	17	87	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>24,12</b>	<b>23,12</b>	<b>63,73</b>	<b>558,79</b>	
Полдник	Салат из свеклы с морковью	60	0,5	3,9	5,6	59,5	35
	Ватрушка с повидлом	120	3,3	3,0	35,5	182	454
	Чай сладкий	200	0,07	0,02	11,1	44,4	392
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	19,2	95	
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>7,87</b>	<b>7,42</b>	<b>71,4</b>	<b>380,9</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,59</b>	<b>41,11</b>	<b>206,73</b>	<b>1352,25</b>	