



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ № 6

Ю. П. Реброва

Принят 20-2/0
с. 01.02.2021.

**Примерное 10-тидневное меню для детей,
посещающих МАДОУ № 6
(с 10-тичасовым пребыванием
на осенне-зимний период)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша геркулесовая молочная	150/200	4,8/6,4	5,6/7,4	21,9/29,2	151/202	8/4
	Чай с молоком	150/200	1,1/1,4	1,1/1,4	8,4/11,2	46/61	12/10
	Бутерброд с повидлом	25/33	1,5/1,98	0,2/0,26	11,5/15,2	52,2/68,9	2
итого		325/433	7,4/9,78	6,9/9,06	41,8/55,6	249,22/331,92	
2 завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
итого за завтрак		425/533	7,8/10,18	7,3/9,46	51,6/65,4	291,9/374,6	
обед	Рассольник со сметаной	150/200	1,1/1,4	2,0/2,6	7,8/10,5	51/68	9/2
	Гуляш из отварного мяса говядины	60/80	7,7/10,3	7,3/9,8	2,0/2,6	94,5/125	277
	Макаронные изделия отварные	120/150	4,2/5,3	3,0/3,8	27,2/34,1	150/188	43/3
	Компот из сухофруктов	150/200	0,4/0,5	0,0/0,0	14,6/19,9	54/72	6/10
	Хлеб ржаной	30/38	1,98/2,5	0,36/0,46	10,0/12,7	52,1/66,0	
	Хлеб пшеничный	20/35	1,32/2,3	0,12/0,21	9,84/17,2	46,64/81,6	
итого за обед		530/703	16,7/22,3	12,78/16,87	71,44/97,0	448,24/600,6	
полдник	Биточки(котлеты) картофельные запеченные	75/90	2,2/2,65	2,8/3,35	15,1/18,1	91,5/109,5	21/3
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20/30	0,4/0,6	1,2/1,7	1,4/2,0	17/26	1/11
	Молоко	150/180	4,3/5,2	4,5/5,3	6,8/8,1	84/100	
	Печенье	15/15	1,1/1,1	2,4/2,4	9,8/9,8	64,5/64,5	
итого за полдник		260/315	8,0/9,55	10,9/12,8	33,1/38,0	257,0/300	
Итого за день:		1215/1551	32,5/42	30,98/39,13	156,14/200,4	997,14/1275,2	
Содержание БЖУ а % отношении			13/13,6	29/29	60/61		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/200	4,6/6,5	4,5/6,0	24,4/32,5	154/206	15/4
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,3/3,0	2,2/2,9	10,0/13,4	67/89	13/10
	Бутерброд с маслом	24/30	1,5/1,96	4,7/6,0	9,1/11,7	85/108,8	1
Итого:		324/430	8,4/11,46	11,4/14,9	43,5/57,6	306/403,8	
2 завтрак	Витаминизированный напиток	0/100	0/0	0/0	0/18	0/39	
итого за завтрак:		324/530	8,4/11,46	11,4/14,9	43,5/75,6	306/442,8	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	30/50	0,9/1,5	3,3/5,6	3,6/6,0	46/77	32/1
	Суп-пюре из картофеля	150/200	1,8/2,5	2,0/2,6	9,6/12,7	61/82	25/2
	Гренки (сухарики)	20/30	1,7/2,6	0,2/0,3	11,3/17,0	53/79	34/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без соуса	140/160	13,2/15,2	9,0/10,4	11,2/12,8	172/198	32/8
	Соус сметанный	30/40	0,36/0,48	2,19/2,9	1,3/1,7	26/35	6/11
	Компот из кураги и изюма	150/200	0,2/0,3	0,0/0,0	14,5/19,3	53/71	4/10
	Хлеб ржаной	30/38	1,98/2,5	0,36/0,46	10,0/12,7	52,1/66,0	
итого за обед		550/718	20,1/25,08	17,05/22,26	61,5/82,2	463,1/608	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50/60	4,4/5,3	3,3/3,9	28,2/33,8	156/188	8/12
	Кисломолочный напиток	150/180	4,4/5,2	4,8/5,8	7,1/8,5	88/105	
итого за полдник		200/240	8,8/10,5	8,1/9,7	35,3/42,3	244/293	
Итого за день		1074/1488	37,3/47,04	36,55/46,86	140,3/200,1	1013,1/1343,8	
Содержание БЖУ в % отношении			14/14	31/31	55/58		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с яблоками	100/120	13,3/16,0	11,4/13,7	18,2/21,9	227/273	16/2
	Сгущенное молоко	20/25	1,36/1,7	1,7/2,1	11,2/14,0	66,0/82,5	
	Чай	150/200	0,0/0,0	0,0/0,0	6,8/9,1	26/35	10/10
	Хлеб пшеничный	20/25	1,32/1,65	0,12/0,15	9,8/12,3	46,64/58,3	
Итого:		290/370	15,9/19,35	13,2/15,95	46,0/57,3	365,62/448,72	
2 завтрак	Сок	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	42,68/42,68	
итого за завтрак:		390/470	16,3/19,75	13,6/16,35	55,8/67,1	408,3/491,4	
Обед	Салат с белокочанной капусты с огурцами и раст.маслом	30/50	0,3/0,5	2,0/3,3	1,3/2,1	23/38	7/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/200	1,1/1,5	1,9/2,5	5,6/7,4	40/53	6/2
	Плов из мяса кур	180/200	17,2/19,1	15,7/17,5	31,4/34,9	331/368	4/9
	Компот из сухофруктов и шиповника	150/200	0,3/0,4	0,1/0,1	15,0/20,0	54/71	7/10
	Хлеб ржаной	30/38	1,98/2,5	0,36/0,46	10,0/12,7	52,1/66,0	
	Хлеб пшеничный	15/15	0,9/0,9	0,09/0,09	7,3/7,3	34,9/34,9	
итого за обед		555/703	21,7/24,9	20,15/23,95	70,6/84,4	535/630,9	
Полдник	Рагу из овощей	100/120	1,6/1,9	2,5/3,0	10,7/12,8	65/78	18/3
	Какао с молоком	150/180	2,9/3,5	2,6/3,1	18,4/22,1	101/121	14/10
	Хлеб пшеничный	15/20	0,9/1,2	0,09/1,2	7,3/9,7	34,9/46,5	
итого за полдник		265/320	5,4/6,6	5,19/7,3	36,4/44,6	200,9/245,5	
Итого за день		1210/1493	43,4/51,25	38,94/47,6	162,8/196,1	1144,2/1367,8	
Содержание БЖУ а % отношении			15/15	31/31	56/57		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/200	4,9/6,5	4,5/6,0	24,4/32,5	154/206	11/4
	Чай с молоком	150/200	1,1/1,4	1,1/1,4	8,4/11,2	46/61	12/10
	Бутерброд с повидлом	25/33	1,5/1,98	0,2/0,26	11,5/15,2	52,2/68,9	2
Итого:		325/433	7,5/9,88	5,8/7,66	34,6/58,9	252,2/335,92	
2 завтрак	Фрукт	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	42,68/42,68	
итого за завтрак:		425/533	7,9/10,28	6,2/8,06	44,4/68,7	294,88/378,6	
Обед	Салат из свежих помидор	30/50	0,3/0,5	3,0/5,0	1,4/2,3	33/54	15/1
	Суп-пюре из моркови	150/200	1,9/2,5	3,0/4,0	7,4/9,8	59/79	26/2
	Гренки(сухарики)	20/30	1,7/2,6	0,2/0,3	11,3/17,0	53/79	34/2
	Рыба жареная	60/80	10,0/13,3	1,7/2,3	2,2/2,9	64/85	5/7
	Пюре картофельное	120/150	2,2/3,1	3,4/4,2	18,9/22,3	111,6/135	3/3
	Компот из чернослива и изюма	150/200	0,5/0,7	0,0/0,00	17,8/23,7	64/85	5/10
	Хлеб ржаной	30/38	1,98/2,5	0,36/0,46	10,0/12,7	52,1/66,0	
	Хлеб пшеничный	15/20	0,9/1,32	0,09/0,12	7,3/9,84	34/46	
итого за обед		575/768	19,4/26,5	11,8/16,4	76,3/100,5	470,7/629	
Полдник	Пудинг маннйй с яблоками	80/100	3,6/4,6	4,0/5,0	20,4/25,5	128/160	4/5
	Молоко	150/180	4,3/5,2	4,5/5,3	6,8/8,1	84/100	
итого за полдник		230/280	7,9/9,8	8,5/10,3	27,2/33,6	212/260	
Итого за день		1230/1581	35,2/46,58	26,5/34,76	147,9/202,8	977,58/1267,6	
Содержание БЖУ а % отношении			14/15	24/25	60/63		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/200	4,5/6,0	4,4/5,8	32,8/43,7	186/248	7/4
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,3/3,0	2,2/2,9	10,0/13,4	67/89	13/10
	Хлеб с сыром	27/35	3,3/4,3	1,97/2,55	9,5/12,3	70/91	3/13
итого за завтрак:		327/435	10,1/13,3	8,6/11,2	52,3/69,4	323/428	
Обед	Свекольник со сметаной	150/200	1,3/1,7	3,3/4,4	10,3/13,7	70/93	5/2
	Котлета из мяса кур	60/80	10,8/14,3	8,8/11,7	9,1/12,1	158/211	5/9
	Капуста тушеная	60/75	1,4/1,7	1,1/1,4	6,9/8,7	37,2/46,5	8/3
	Картофельное пюре	60/75	1,3/1,6	1,7/2,1	8,9/11,1	54/67,5	3/3
	Кисель из повидла	150/200	0,07/0,09	0/0	16,6/22,2	67/89,4	383
	Хлеб ржаной	0/15	0/0,99	0/0,18	0/5,0	0/26	
	Хлеб пшеничный	15/15	0,9/0,9	0,09/0,9	7,3/7,3	34/34	
итого за обед		495/660	15,77/21,28	14,99/20,68	59,1/80,1	420,2/567,4	
Полдник	Ватрушка со сметаной	50/65	4,3/5,6	6,4/8,4	24,6/32,0	171/223	6/12
	Чай с молоком	150/200	1,1/1,4	1,1/1,4	8,4/11,2	46/61	12/10
итого за полдник		200/265	5,4/7,0	7,5/9,8	33,0/43,2	217/284	
Итого за день		1022/1360	31,27/41,58	31,09/41,68	144,4/192,7	960,2/1279,4	
Содержание БЖУ в % отношении			14/14	29/29	60/60		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша манная молочная	150/200	4,0/5,3	3,8/5,1	21,4/28,6	133/178	5/4
	Кофейный напиток	150/200	0,7/0,9	0,1/0,1	6,6/10,0	63/84	13/10
	Бутерброд с маслом	25/32	1,5/1,96	4,7/6,0	9,1/11,7	85/108,8	1
Итого:		325/432	6,2/8,2	8,6/11,2	37,1/50,3	281,02/370,82	
2 завтрак	Сок	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	42,68/42,68	
итого за завтрак:		425/532	6,6/8,6	9,0/11,6	46,9/60,1	323,7/413,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	30/50	0,5/0,8	2,0/3,3	3,6/6,0	32/53	4/1
	Суп с рыбными консервами	150/200	5,1/6,88	5,0/6,72	8,6/11,47	100,3/133,8	87
	Печень в молочном соусе	60/80	8/10,7	4,45/5,9	3/4	84/112	10/8
	Каша рисовая рассыпчатая	120/130	2,9/3,2	2,7/2,95	30,8/33,5	157,6/170,7	45/3
	Компот из кураги и изюма	150/200	0,2/0,3	0,0/0,0	14,5/19,3	53/71	4/10
	Хлеб ржаной	0/15	0/0,99	0/0,18	0/5,0	0/26	
	Хлеб пшеничный	15/15	0,9/0,9	0,09/0,09	7,3/7,3	34,9/34,9	
итого за обед		525/690	17,6/23,77	14,24/19,14	67,8/86,57	461,8/601,4	
Полдник	Картофель, запеченный в сметане	100/120	2,3/2,8	3,2/3,8	8,5/10,2	105/126	51
	Чай	150/180	0,0/0,0	0,0/0,0	6,8/8,2	26/31	10/10
	Печенье	10/20	0,8/1,6	1,5/3,0	6,4/12,4	42/84	
итого за полдник		260/320	3,1/4,4	4,7/6,8	21,7/30,8	173/241	
Итого за день		1210/1542	27,3/36,77	27,94/37,54	136,4/177,47	958,5/1255,9	
Содержание БЖУ а % отношении			12/12	25/26	57/58		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша «Ассорти»(рис,греча)	150/200	3,8/5,1	4,4/5,9	19,7/26,2	129/172	18/4
	Чай с молоком	150/200	1,1/1,4	1,1/1,4	8,4/11,2	46/61	12/10
	Бутерброд с повидлом	25/33	1,5/1,98	0,2/0,26	11,5/15,2	52,2/68,9	2
Итого:		325/433	6,4/8,48	5,7/7,56	39,6/52,6	227,2/301,9	
2 завтрак	Витаминизированный напиток	0/100	0/0	0/0	0/18	0/39	
итого за завтрак:		325/533	6,4/8,48	5,7/7,56	39,6/70,6	227,2/340,9	
Обед	Салат из отварной свеклы с морской капустой	30/50	0,4/0,6	2,5/4,1	2,2/3,6	30/50	22/1
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150/200	3,8/5,1	9,2/12,3	11,5/15,4	141/188	15/2
	Котлеты рыбные	60/80	8,2/11,0	1,2/1,6	4,8/6,4	63/84	9/7
	Пюре картофельное	120/150	2,5/3,1	3,4/4,2	17,8/22,3	108/135	3/3
	Компот из сухофруктов	150/200	0,4/0,5	0,0/0,0	14,9/19,9	54/72	6/10
	Хлеб ржаной	15/20	0,99/1,32	0,18/0,24	5,0/6,7	26/34,7	
	Хлеб пшеничный	15/20	0,9/1,32	0,09/0,12	7,3/9,84	34/46	
итого за обед		540/720	17,19/22,94	16,57/22,56	63,5/84,14	456/609,7	
Полдник	Пряник	50/50	3,3/3,3	3,45/3,45		186/186	
	Кисломолочный напиток	150/180	4,4/5,2	4,8/5,8	7,1/8,5	88/105	
итого за полдник		200/230	7,7/8,5	8,25/9,25	7,1/8,5	274/291	
Итого за день		1065/1483	31,29/39,92	30,52/39,37	110,2/163,24	957/1241,6	
Содержание БЖУ а % отношении			13/13	27/27	48/53		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша ячневая молочная	150/200	4,5/6,0	3,9/5,3	25,3/33,7	146/195	14/4
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,3/3,0	2,2/2,9	10,0/13,4	67/89	13/10
	Бутерброд с вареной сгущенкой	35/45	2,25/2,8	1,48/1,9	17,95/23,0	92,7/119,2	
Итого:		335/445	9,05/11,8	7,58/10,1	53,2/70,1	305,62/403,22	
2 завтрак	Фрукт	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	42,68/42,68	
итого за завтрак:		435/545	9,45/12,2	7,98/10,5	63,0/79,9	348,3/445,9	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	30/50	0,3/0,6	2,0/3,3	3,9/6,5	32/53	10/1
	Рассольник со сметаной	150/180	1,1/1,26	2,0/2,34	7,8/9,45	51/61,2	9/2
	Жаркое по-домашнему	170/220	20,8/27,53	5,33/7,47	18,5/21,95	205/265	276
	Кисель из сока натурального	150/180	0,43/0,51	0,05/0,05	0,25/0,30	92,7/111,24	382
	Хлеб ржаной	15/20	0,99/1,32	0,18/0,24	5,0/6,7	26/34,7	
	Хлеб пшеничный	15/20	0,9/1,32	0,09/0,12	7,3/9,84	34/46	
итого за обед		530/670	24,52/32,54	9,65/13,52	38,85/54,74	440,07/571,14	
Полдник	Запеканка из творога	80/100	13,5/16,9	7,7/9,6	10,7/13,4	167,2/209	9/5
	Сгущенное молоко	15/20	1,0/1,4	1,3/1,7	8,4/11,2	49,5/66	
	Чай с молоком	150/180	1,1/1,3	1,1/1,3	8,4/10,1	46/55	12/10
итого за полдник		245/300	15,6/19,6	10,1/12,6	27,5/34,7	262,7/330	
Итого за день		1210/1515	49,57/64,34	27,73/36,62	129,35/169,34	1051,07/1347,04	
Содержание БЖУ а % отношении			19/19	23/23	52/51		

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Омлет натуральный	80/100	7,8/9,8	10,5/13,1	1,4/1,7	131/164	2/6
	Чай	150/200	0,0/0,0	0,0/0,0	6,8/9,1	26/35	10/10
	Бутерброд с маслом	24/30	1,5/1,96	4,7/6,0	9,1/11,7	85/108,8	1
Итого:		254/340	9,3/11,7	15,2/19,1	17,3/22,5	242,02/307,82	
2 завтрак	Сок	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	42,68/42,68	
итого за завтрак:		354/430	9,7/12,1	15,6/19,5	27,1/32,3	284,7/350,5	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	150/200	2,0/2,7	3,3/4,4	13,7/18,3	88/117	16/2
	Котлеты из мяса свинины паровые	50/70	5,64/7,9	0,79/15,1	3,2/4,5	132,86/186	16/8
	Каша гречневая вязкая	120/150	3,7/4,6	3,2/4,0	19,2/24,0	109/137	3/4
	Соус томатный со сливочным маслом	0/30	0/0,4	0/1	0/3,3	0/23,8	116
	Компот из чернослива и изюма	150/200	0,5/0,7	0,0/0,00	17,8/23,7	64/85	5/10
	Хлеб ржаной	15/20	0,99/1,32	0,18/0,24	5,0/6,7	26/34,7	
	Хлеб пшеничный	15/20	0,9/1,32	0,09/0,12	7,3/9,84	34/46	
итого за обед		500/690	13,73/18,94	7,56/24,86	66,2/90,34	453,86/629,5	
Полдник	Вафли	30/40	2,5/3,3	8,5/11,3	17,4/23,2	154/205,3	
	Кисломолочный напиток	150/180	4,4/5,2	4,8/5,8	7,1/8,5	88/105	
итого за полдник		180/220	6,9/8,5	13,3/17,1	24,5/31,7	242/310,3	
Итого за день		1034/1340	30,33/39,54	36,46/61,46	117,8/154,34	980,56/1290,3	
Содержание БЖУ а % отношении			13/13	38,5/39	49/50		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Суп молочный с лапшой	150/200	2,6/3,4	2,7/3,7	9,3/12,4	71/95	21/2
	Какао с молоком	150/180	2,9/3,5	2,6/3,1	18,4/22,1	101/121	14/10
	Бутерброд с сыром	27/35	3,3/4,3	1,97/2,55	9,5/12,3	70/91	3/13
Итого:		327/415	8,8/11,4	7,3/8,4	37,2/46,8	242,02/307,02	
2 завтрак	Фрукт	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	42,68/42,68	
итого за завтрак:		427/515	9,2/11,8	7,7/8,8	47,0/56,6	284,7/349,7	
Обед	Салат из свежих огурцов	30/50	0,2/0,4	3,0/4,9	1,0/1,6	30/50	14/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150/200	1,4/1,8	3,3/4,4	8,8/11,7	66/88	31/2
	Мясо кур отварное	50/70	11,8/16,6	11,2/15,6	0,2/0,2	148/208	1/9
	Капуста тушеная	120/150	2,8/3,5	2,3/2,9	13,9/17,4	75/94	8/3
	Компот из сухофруктов и шиповника	150/200	0,3/0,4	0,1/0,1	15,0/20,0	54/71	7/10
	Хлеб ржаной	30/38	1,98/2,5	0,36/0,46	10,0/12,7	52,1/66,0	
	Хлеб пшеничный	20/35	1,32/2,3	0,12/0,21	9,84/17,2	46,64/81,6	
итого за обед		550/743	19,8/27,5	20,3/28,6	58,7/80,8	471,7/658,6	
Полдник	Омлет с картофелем (запеченный)	80/100	5,1/6,4	3,9/4,9	7,0/8,7	82/103	4/6
	Кисломолочный напиток	150/180	4,4/5,2	4,8/5,8	7,1/8,5	88/105	
	Хлеб пшеничный	15/20	0,9/1,32	0,09/0,12	7,3/9,8	34/46	
итого за полдник		245/300	10,4/12,9	8,8/10,8	21,4/27,0	204/254	
Итого за день		1222/1558	39,4/52,2	36,8/48,2	127,1/164,4	960,4/1262,3	
Содержание БЖУ а % отношении			16/16	34/34	52/52		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279248

Владелец Реброва Юлия Павловна

Действителен с 18.03.2025 по 18.03.2026