

УТВЕРЖДЕНО:

приказом и.о. заведующего МБДОУ  
детский сад "Золотая рыбка"  
№ 2 от 16.01.2023 г.

Т.А. Киселева



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ И ЯСЛЕЙ  
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
2022-2023 учебный год  
(с 10,5-часовым пребыванием)**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>День 1</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша гречневая рассыпчатая с маслом, ТК № 65	110/4	130/5	2,3	3,6	3,2	5,12	11,2	17,52	134,8	210,4	0	0	сб. 2004г № 186
	Печенье ТК № 118	35	35	7,1	7,1	4,02	4,02	23,1	23,1	164	164	0	0	
	Чай с сахаром ТК № 13	180/9	200/12	0	0	0	0	9,0	12,0	30	43	0	0	сб. 2004г № 263, 264
<b>Второй завтрак</b>	Сок ТК № 119													сб. 2011г № 370
		150	180	0,5	0,6	0	0	10,1	12,2	42,6	51,12	2	2,4	
<b>Обед</b>	Салат из б/к капусты ТК № 124	40	60	0,54	0,84	2,43	3,64	3,6	5,41	34,96	52,44	13	19,5	сб. 2011г № 20
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы ТК № 47	180/10	200/15	4,3	6,5	3,9	5,2	17,51	22,1	105,6	150	4,83	6,1	сб. 2004г № 36
	Плов из птицы, мяса ТК № 46	130	150	11,5	14,3	12,78	16	28,32	35,4	275,2	344	1,44	1,8	сб. 2011г № 304
	Компот из сухофруктов ТК № 9	180	200	0,35	0,43	0	0	17,8	21,4	67,5	81	0,3	0,36	сб. 2004г № 241
	Гренки хлебные ТК № 128	15	15	2,28	2,28	0,24	0,24	14,6	14,6	71,4	71,4	0	0	сб. 2006г № 4
	Хлеб пшеничный ТК № 120	40	50	4,17	5,9	0,48	0,75	22,53	33,4	113,5	167,75	0	0	сб. 2011г № 1
<b>Уплотнённый полдник</b>	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" ТК № 84	130	150	4,76	6,35	6,38	8,51	16,4	21,86	140,2	187	1,46	1,95	сб. 2004г № 93
	Хлеб пшеничный ТК № 120	20	30	1,7	2,2	0,18	0,22	9,16	11,45	46,2	57,75	0	0	сб. 2011г № 1
	Кофейный напиток без молока ТК № 122	180	200	1,0	1,3	1,0	1,3	11,67	14	76,6	92	0,83	1	сб. 2013г № 13
<b>Итого за первый день:</b>				40,5	51,4	34,61	45	194,99	244,4	1303	1671,9	23,86	33,11	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
<b>День 2</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая молочная "Дружба" ТК № 14	130	150	4,6	6,2	5,8	7,7	20,7	27,7	150,7	201	1,46	1,95	сб. 2004г № 84
	Бутерброд с маслом ТК № 16	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	0	0	сб. 2005г № 1
	Кофейный напиток без молока ТК № 122	180	200	1,0	1,3	1,0	1,3	11,67	14	76,6	92	0,83	1	сб. 2013г № 13
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие ТК № 288	71	75	0,2	0,24	0,2	0,24	4,9	5,88	22	26,4	5	6	2011г № 368
	Овощи натуральные солёные или свежие ТК № 69	40	60	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4	4,5	6	сб. 2005г № 70
	Рассольник на м/к бульоне со сметаной ТК № 25	180/5	200/6	3,28	4,1	4,8	7,16	16,76	20,9	116,1	145	6,5	8,2	сб. 2004г № 33
	Картофельная запеканка с печенью ТК № 10	130	150	10,3	15,0	4	5	13,8	19,8	143,1	215,2	4,0	6,0	сб. 2003г № 49
	Соус красный основной ТК № 7	30	50	0,4	0,6	1,3	1,9	2,1	3,0	21	31	0	0,3	сб. 2005г № 228
	Компот из сухофруктов ТК № 9	180	200	0,35	0,43	0	0	17,8	21,4	67,5	81	0,3	0,36	сб. 2004г № 241
	Хлеб пшеничный ТК № 120	40	50	4,17	5,9	0,48	0,75	22,53	33,4	113,5	167,75	0	0	сб. 2011г № 1
<b>Уплотнённый полдник</b>	Булочка ТК № 101	50	70	3,6	5,0	6,9	9,63	23,94	33,52	129,5	177,7	0,19	0,27	сб. 2004г № 473, 469, 463
	Какао с молоком ТК № 15	150	180	1	1,2	1,08	1,3	10,8	13	75	90	0,83	1,17	сб. 2004г № 248
<b>Итого за второй день:</b>				<b>30,8</b>	<b>42,75</b>	<b>29,07</b>	<b>39,4</b>	<b>155,9</b>	<b>208,7</b>	<b>999,3</b>	<b>1343,5</b>	<b>23,61</b>	<b>31,25</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
<b>День 3</b>														
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями ТК № 39	130	150	4,39	5,85	4,36	5,81	15,0	20,0	116,2	155	0,75	1,0	сб. 2004г № 44
	Бутерброд с повидлом ТК № 86	20/5	30/10	1,54	2,14	0,16	0,22	13,16	18,5	61	84	0	0	сб. 2005г № 2
	Чай с сахаром ТК № 13	180/9	200/12	0	0	0	0	9,0	12,0	30	43	0	0	сб. 2004 №263, 264
<b>Второй завтрак</b>	Напиток из шиповника ТК № 97	150	180	0,18	0,24	0,08	0,1	13,75	18,33	75	100	11	15	сб. 2004г № 256
<b>Обед</b>	Овощи натуральные солёные или свежие ТК № 69	40	60	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4	4,5	6	сб. 2005г № 70
	Суп картофельный с клёцками, с мясом птицы ТК № 57	180/10	200/13	4,12	5,16	5,63	7,05	15,13	18,95	139,6	196,8	4,24	5,31	сб. 2004г № 37
	Горошница ТК № 96	110	130	4,2	4,6	2,3	3,5	12,5	18,8	113	170	0	0	сб. 2004г № 211
	Котлета мясная ТК № 189	60	80	7,0	9,8	5,73	8,0	5,11	7,15	99,3	139,1	0,58	0,81	сб. 2004г № 189
	Компот из сухофруктов ТК № 9	180	200	0,35	0,43	0	0	17,8	21,4	67,5	81	0,3	0,36	сб. 2004г № 241
	Хлеб пшеничный ТК № 120	40	50	4,17	5,9	0,48	0,75	22,53	33,4	113,5	167,75	0	0	сб. 2011г № 1
<b>Уплотнённый полдник</b>	Творожная запеканка со сгущённым молоком ТК № 22	130/30	150/40	12,8	19,6	11,5	16,7	31,13	43,1	343,2	475,3	0,39	0,54	сб. 2004г № 117
	Кофейный напиток без молока ТК № 122	180	200	1,0	1,3	1,0	1,3	11,67	14	76,6	92	0,83	1	сб. 2013г № 13
<b>Итого за третий день:</b>				40,11	55,5	31,29	43,49	167,9	227,1	1241	1712,4	22,59	30,0	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
<b>День 4</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша пшённая молочная ТК № 45	130	150	5,26	7,01	6,0	8,09	21,29	28,4	159,7	213	1,46	1,95	сб. 2004г № 96
	Бутерброд с маслом ТК № 16	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	0	0	сб. 2005г № 1
	Кофейный напиток без молока ТК № 122	180	200	1,0	1,3	1,0	1,3	11,67	14	76,6	92	0,83	1	сб. 2013г № 13
<b>Второй завтрак</b>	Напиток из шиповника ТК № 97													сб. 2004г № 256
		150	180	0,18	0,24	0,08	0,1	13,75	18,33	75	100	11	15	
<b>Обед</b>	Консервированный зелёный горошек ТК № 38	20	25	1,0	1,25	0	0	1,66	2,0	11	13,75	2,2	2,75	сб. 2004г № 6/н
	Борщ со сметаной на м/к бульоне ТК № 5	180/5	200/6	2,82	3,52	4,8	5,9	7,83	9,78	93,7	117	7,8	9,7	сб. 2004г № 27
	Рис отварной ТК № 4	110	130	5,82	6,9	9,74	11,7	50	60	298,4	358,0	0	0	сб. 2007г № 304
	Котлета рыбная ТК № 29	60	80	6,8	7,8	3,81	4,35	24,8	28,3	99,7	114	0,37	0,42	сб. 2004г № 134
	Соус красный основной ТК № 7	30	50	0,4	0,6	1,3	1,9	2,1	3,0	21	31	0	0,3	сб. 2005г № 228
	Компот из сухофруктов ТК № 9	180	200	0,35	0,43	0	0	17,8	21,4	67,5	81	0,3	0,36	сб. 2004г № 241
	Хлеб пшеничный ТК № 120	40	50	4,17	5,9	0,48	0,75	22,53	33,4	113,5	167,75	0	0	сб. 2011г № 1
<b>Уплотнённый полдник</b>	Расстегай с повидлом ТК № 148	60	80	3,45	4,6	1,4	1,87	33,33	44,44	159,6	212,8	0,02	0,03	сб. 2011г № 454
	Чай с сахаром ТК № 13	180/9	200/12	0	0	0	0	9,0	12,0	30	43	0	0	сб. 2004 № 263, 264
<b>Итого за четвёртый день:</b>				29,34	37,25	30,7	38,45	192,2	245,2	1124	1438,5	23,96	31,48	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
<b>День 5</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша манная молочная ТК № 32	130	150	4,6	6,2	5,6	7,5	18,82	25,0	144	192	1,46	1,95	сб. 2004г № 88
	Бутерброд с маслом ТК № 16	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	0	0	сб. 2005г № 1
	Чай с сахаром ТК № 13	180/9	200/12	0	0	0	0	9,0	12,0	30	43	0	0	сб. 2004 №263, 264
<b>Второй завтрак</b>														
	Напиток из шиповника ТК № 97	150	180	0,18	0,24	0,08	0,1	13,75	18,33	75	100	11	15	сб. 2004г № 256
<b>Обед</b>	Свекольник со сметаной на мясокостном бульоне ТК № 70	180/5	200/6	3,3	4,2	5,2	6,5	11,0	13,7	116,1	145	8,0	10,0	сб. 2004г № 34
	Овощное рагу с мясом ТК № 24	130	150	10,6	15,83	11,9	17,93	9,9	14,85	126,7	190,1	5,6	8,4	сб. 2008г № 136
	Компот из сухофруктов ТК № 9	180	200	0,35	0,43	0	0	17,8	21,4	67,5	81	0,3	0,36	сб. 2004г № 241
	Хлеб пшеничный ТК № 120	40	50	4,17	5,9	0,48	0,75	22,53	33,4	113,5	167,75	0	0	сб. 2011г № 1
<b>Уплотнённый полдник</b>	Макароны отварные с маслом сливочным ТК № 51	110/4	130/5	5,3	6,4	0,55	0,66	0,85	1,02	157,4	188,9	0	0	сб. 2011г № 317
	Печенье ТК № 118	35	35	7,1	7,1	4,02	4,02	23,1	23,1	164	164	0	0	
	Кофейный напиток без молока ТК № 122	180	200	1,0	1,3	1,0	1,3	11,67	14	76,6	92	0,83	1	сб. 2013г № 13
<b>Итого за пятый день:</b>				38,14	49,9	32,29	43,12	148,2	191,4	1149	1471,8	27,19	36,71	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>День 6</b>														
<b>Завтрак:</b>	Макароны отварные с маслом сливочным ТК № 51	110/4	130/5	5,3	6,4	0,55	0,66	0,85	1,02	157,4	188,9	0	0	сб. 2011г № 317
	Соус красный основной ТК № 7	30	50	0,4	0,6	1,3	1,9	2,1	3,0	21	31	0	0,3	сб. 2005г № 228
	Печенье ТК № 118	35	35	7,1	7,1	4,02	4,02	23,1	23,1	164	164	0	0	
	Чай с сахаром ТК № 13	150/9	180/12	0	0	0	0	9,0	12,0	30	43	0	0	сб. 2004 №263, 264
<b>Второй завтрак</b>	Сок ТК № 119	150	180	0,5	0,6	0	0	10,1	12,2	42,6	51,12	2	2,4	сб. 2011г № 370
	Салат из б/к капусты ТК № 124	40	60	0,54	0,84	2,43	3,64	3,6	5,41	34,96	52,44	13	19,5	сб. 2011г № 20
<b>Обед</b>	Суп "Харчо" на м/к бульоне со сметаной ТК № 46	180/5	200/6	3,33	4,16	4,64	5,8	15,7	19,7	115,0	143,8	6,3	7,87	сб. 2005г № 101
	Каша гречневая рассыпчатая ТК № 65	110	130	2,3	3,6	3,2	5,12	11,2	17,52	134,8	210,4	0	0	сб. 2004г № 186
	Птица в соусе с томатом ТК № 48	60	80	6,89	7,42	8,85	9,33	2,4	2,58	97,4	106	1,39	1,5	сб. 2004г № 179
	Компот из сухофруктов ТК № 9	180	200	0,35	0,43	0	0	17,8	21,4	67,5	81	0,3	0,36	сб. 2004г № 241
	Хлеб пшеничный ТК № 120	40	50	2,4	4,19	0,3	0,57	13,36	24,24	67,1	121,5	0	0	сб. 2011г № 1
	Каша манная молочная ТК № 32	130	150	4,6	6,2	5,6	7,5	18,82	25,0	144	192	1,46	1,95	сб. 2004г № 88
<b>Уплотнённый полдник</b>	Хлеб пшеничный ТК № 120	20	30	1,7	1,7	0,18	0,18	9,16	9,16	46,2	46,2	0	0	сб. 2011г № 1
	Кофейный напиток без молока ТК № 122	180	200	1,0	1,3	1,0	1,3	11,67	14	76,6	92	0,83	1	сб. 2013г № 13
<b>Итого за шестой день:</b>				36,41	44,54	32,07	40,02	148,9	190,3	1198,6	1523,4	25,28	34,88	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
<b>День 7</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша рисовая молочная ТК № 50	130	150	5,8	7,7	7,5	10	32,6	43,5	222	296	0,64	0,86	сб. 2005г № 173
	Бутерброд с маслом ТК № 16	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	0	0	сб. 2005г № 1
	Кофейный напиток б/молока ТК № 122	180	200	1,0	1,3	1,0	1,3	11,67	14	76,6	92	0,83	1	сб. 2013г № 13
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие ТК № 288													2011г № 368
		71	75	0,2	0,24	0,2	0,24	4,9	5,88	22	26,4	5	6	
<b>Обед</b>	Овощи натуральные солёные или свежие ТК № 69	45	60	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4	4,5	6	сб. 2005г № 70
	Щи со сметаной на м/к бульоне ТК № 34	180/5	200/6	2,95	3,68	4,8	7,07	6,8	8,5	94,4	118	15,54	19,41	сб. 2004г № 56
	Каша пшённая рассыпчатая ТК № 121	110	130	3,3	4,1	4,14	5,18	20,28	25,35	133,1	166,45	0	0	сб. 2004г № 186
	Печень по-строгановски ТК № 23	60	80	8,0	9,4	7,33	8,55	1,81	2,11	108	126	8,05	9,39	сб. 2004г № 162, 226
	Компот из сухофруктов ТК № 9	180	200	0,35	0,43	0	0	17,8	21,4	67,5	81	0,3	0,36	сб. 2004г № 241
	Хлеб пшеничный ТК № 120	40	50	3,28	5,08	0,39	0,66	17,95	28,8	90,2	144,65	0	0	сб. 2011г № 1
<b>Уплотнённый полдник</b>	Булочка ТК № 101	50	70	3,6	5,0	6,9	9,63	23,94	33,52	129,5	177,7	0,19	0,27	сб. 2004г № 473, 469, 463
	Кисель из плодов/ягод свежемороженых ТК № 11	180	200	0,13	0,16	0	0	20,13	24,15	81,6	97,9	18,3	21,96	сб. 2012г № 378
<b>Итого за седьмой день:</b>				30,51	39,87	35,77	47,05	168,8	223,3	<b>1109,2</b>	1442,5	53,35	65,25	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
<b>День 8</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" ТК № 84	130	150	4,76	6,35	6,38	8,51	16,4	21,86	140,2	187	1,46	1,95	сб. 2004г № 93
	Бутерброд с повидлом ТК № 86	20/5	30/10	1,54	2,14	0,16	0,22	13,16	18,5	61	84	0	0	сб. 2005г № 2
	Чай с сахаром ТК № 13	180/9	200/12	0	0	0	0	9	12	30	43	0	0	сб. 2004г № 263, 264
<b>Второй завтрак</b>	Напиток из шиповника ТК № 97	150	180	0,18	0,24	0,08	0,1	13,75	18,33	75	100	11	15	сб. 2004г № 256
	Овощи натуральные солёные или свежие ТК № 69	45	60	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4	4,5	6	сб. 2005г № 70
<b>Обед</b>	Борщ со сметаной на м/к бульоне ТК № 5	180/5	200/6	2,8	3,5	4,8	5,9	7,8	9,7	93,7	117	7,8	9,7	сб. 2004г № 27
	Жаркое по-домашнему ТК № 19	130	150	4,0	4,2	2,64	3,14	7,3	8,8	114	136	4,1	4,9	сб. 2004г № 153
	Хлеб пшеничный ТК № 120	40	50	3,28	5,08	0,39	0,66	17,95	28,8	90,2	144,65	0	0	сб. 2011г № 1
	Компот из сухофруктов ТК № 9	180	200	0,35	0,43	0	0	17,8	21,4	67,5	81	0,3	0,36	сб. 2004г № 241
	Манник со сгущённым молоком, ТК № 77	130/50	150/70	5,01	5,15	9,55	9,86	28,5	28,88	186,9	188,9	0,44	0,54	сб. 2004г № 77
<b>Уплотнённый полдник</b>	Кофейный напиток без молока ТК № 122	180	200	1,0	1,3	1,0	1,3	11,67	14	76,6	92	0,83	1	сб. 2013г № 13
	<b>Итого за восьмой день:</b>			23,28	28,87	25,05	29,75	144,5	183,8	941,4	1181,95	30,43	39,45	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
<b>День 9</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша пшённая молочная ТК № 45	130	150	5,26	7,01	6,0	8,09	21,29	28,4	159,7	213	1,46	1,95	сб. 2004г № 96
	Бутерброд с маслом ТК № 16	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	0	0	сб. 2005г № 1
	Кофейный напиток без молока ТК № 122	180	200	1,0	1,3	1,0	1,3	11,67	14	76,6	92	0,83	1	сб. 2013г № 13
<b>Второй завтрак</b>	Напиток из шиповника ТК № 97	150	180	0,18	0,24	0,08	0,1	13,75	18,33	75	100	11	15	сб. 2004г № 256
<b>Обед</b>	Консервированный зелёный горошек ТК № 38	20	25	1,0	1,25	0	0	1,66	2,0	11	13,75	2,2	2,75	сб. 2004г № 6/н
	Суп "Шахтёрский" с мясом птицы и со сметаной ТК № 18	180/10/6	200/15/7	3,3	4,1	4,8	6,0	15,7	19,6	113	140	6,3	7,8	сб. 2005г № 101
	Каша перловая рассыпчатая ТК № 65	110	130	3,61	4,52	0,42	0,52	0,35	0,44	124,06	155,07	0	0	сб. 2004г № 186
	Соус красный основной ТК № 7	30	50	0,4	0,6	1,3	1,9	2,1	3,0	21	31	0	0,3	сб. 2005г № 228
	Котлета рыбная ТК № 29	60	80	6,8	7,8	3,81	4,35	24,8	28,3	99,7	114	0,37	0,42	сб. 2004г № 134
	Компот из сухофруктов ТК № 9	180	200	0,35	0,43	0	0	17,8	21,4	67,5	81	0,3	0,36	сб. 2004г № 241
	Хлеб пшеничный ТК № 120	40	50	3,28	5,9	0,39	0,75	28,8	33,4	90,2	167,75	0	0	сб. 2011г № 1
<b>Уплотнённый полдник</b>	Булочка ТК № 101	50	70	3,6	5,0	6,9	9,63	23,94	33,52	129,5	177,7	0,19	0,27	сб. 2004г № 473, 469, 463
	Какао с молоком ТК № 15	180	200	1	1,2	1,08	1,3	10,8	13	75	90	0,83	1,17	сб. 2004г № 15
<b>Итого за девятый день:</b>				31,32	41,65	29,2	38,3	182,1	229,6	1120,3	1328,2	23,48	31,02	



