

Утверждаю:  
Заведующий  
«Детский сад «Ромашка»  
г. Кирсанов  
С.В. Волюнкина  
Приказ №119 от 31.08.2023

**С\_Ю\_**  
**Волюнк**  
**ина**

Подписан: С\_Ю\_ Волюнкина  
DN: С=RU, OU=Заведующий, O="МБДОУ "Детский сад "Ромашка", CN=С\_Ю\_ Волюнкина,  
E=romashkads@g37.tambov.gov.ru  
Основание: я подтверждаю этот документ  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2023-09-07 14:02:45  
Foxit Reader Версия: 9.7.0

**Таблица ПЛАН - МЕНЮ**  
**10 - дневного меню**  
для МБДОУ «Детский сад «Ромашка» корпус ул.50 лет Победы д.43  
с 10,5 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 1-го до 3-х лет)

**НЕДЕЛЯ 1**  
**ДЕНЬ 1**  
**понедельник**

Наименование блюд и продуктов	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Калл)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
1.Каша молочная рисовая	150	4	6	39	221	Сб. рец. 2010 №176
2.Масло сливочное	005		4		33	Сб. рец. 2010 № 6
3.Чай	165			8	31	Сб. рец. 2010 № 392
4.Хлеб пшеничный	30	2		11	49	
<i>Итого за завтрак</i>	<i>350</i>	<i>6</i>	<i>10</i>	<i>58</i>	<i>334</i>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Сок	100	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>18</u>	<u>128</u>	Сб. рец. 2007 №386
<b>ОБЕД</b>						
1. Суп вермишелевый на курином бульоне	150	3	2	13	82	Сб. рец. 1982 №235

2.Капуста тушеная	110	3	8	18	155	Сб. рец. 1982 №347
3.Компот из сухофруктов	150			22	87	Сб. рец. 2007№348
4.Хлеб ржаной	40	2		18	77	
<i>Итого за обед</i>	<i>450</i>	<i>8</i>	<i>10</i>	<i>72</i>	<i>408</i>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
1.Молоко кипяченое	150					
2.Булочка школьная	50	3	1	20	92	Сб. рец. 2007 №428
<i>Итого за полдник</i>	<i>200</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>20</i>	<i>92</i>	

## ДЕНЬ 2

вторник

Наименование блюд и продуктов	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Калл)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
1.Каша манная молочная со сливочным маслом	150	6	7	24	175	Сб. рец. 2007 №181
2.Масло сливочное	005		4		33	Сб. рец.2010 №6
3.Чай	165			8	33	Сб. рец.2010 №392
4. Хлеб пшеничный	30	2		13	49	
<i>Итого за завтрак</i>	<i>350</i>	<i>8</i>	<i>11</i>	<i>45</i>	<i>290</i>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Сок	100	<i>1</i>		<i>19</i>	<i>82</i>	Сб. рец.2007 №389
<b>ОБЕД</b>						
1.Суп крестьянский с пшеном на кур\б	150	2	3	8	65	Сб. рец.2007 №98
2.Макароны отварные	110	3	2	24	123	Сб. рец.2010 №207
3.Котлета из свинины паровая	50	8	17	7	207	Сб. рец.2010 №289
4.Компот из сухофруктов	150			22	87	Сб. рец.2007 №348
5.Хлеб ржаной	40	2		18	77	

<i>Итого за обед</i>	<i>500</i>	<i>15</i>	<i>22</i>	<i>79</i>	<i>559</i>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
1.Ряженка	170	5	10	7	144	
2.Хлеб пшеничный	30	2		13	49	
<i>Итого за полдник</i>	<i>200</i>	<i>7</i>	<i>10</i>	<i>20</i>	<i>193</i>	

**ДЕНЬ 3**  
**среда**

Наименование блюд и продуктов	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Калл)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
1.Каша геркулесовая молочная	150	6	8	24	192	Сб. рец. 2010 №185
2.Масло сливочное	005		4		33	Сб. рец. 2010 №6
3.Чай с молоком и сахаром	165	2	2	12	74	Сб. рец. 2010 №394
4. Хлеб пшеничный	30	2		13	49	
<i>Итого за завтрак</i>	<i>350</i>	<i>10</i>	<i>14</i>	<i>49</i>	<i>348</i>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Фрукт (яблоко)	95			7	28	
<b>ОБЕД</b>						
1.Борщ из свежей капусты на кур\б	150	2	5	10	94	Сб. рец. 2007 №85
2.Пюре гороховое	110	9	3	23	149	Сб. рец. 2007 №199
3.Котлета рыбная любительская	50	10	4	5	96	Сб. рец. 2010 №256
4.Компот из сухофруктов	150			22	87	Сб. рец. 2007 №348
5. Хлеб ржаной	40	2		18	77	
<i>Итого за обед</i>	<i>500</i>	<i>23</i>	<i>12</i>	<i>78</i>	<i>503</i>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
1.Омлет запечённый	50			17	64	Сб. рец. 2010 №122
2. Чай	150	2		13	49	
<i>Итого за полдник</i>	<i>200</i>	<i>2</i>		<i>30</i>	<i>113</i>	

**ДЕНЬ 4**  
**четверг**

Наименование блюд и продуктов	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Калл)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
1.Вермишель молочная	150	5	5	19	143	Сб. рец. 1982
2.Масло сливочное	005		4		33	Сб. рец. 2010 №6
3.Чай	165			8	31	Сб. рец. 2010 №392
4. Хлеб пшеничный	30	2		13	49	
<i>Итого за завтрак</i>	<i>350</i>	<i>7</i>	<i>9</i>	<i>40</i>	<i>256</i>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Сок	100	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>18</u>	<u>128</u>	Сб. рец. 2007 №386
<b>ОБЕД</b>						
1.Овощи сезонные	40					
2.Рассольник домашний на мясном бульоне	150	2	3	14	91	Сб. рец. 2007 №96
3.Жаркое по-домашнему	110	13	31	17	401	Сб. рец. 2007 №259
4.Компот из сухофруктов	150			22	87	Сб. рец. 2007 №348
5.Хлеб ржаной	40	2		18	77	
<i>Итого за обед</i>	<i>490</i>	<i>17</i>	<i>34</i>	<i>71</i>	<i>656</i>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
1.Сырник	50	17	12	20	256	Сб. рец. 2007 №219
2.Чай	150			8	53	Сб. рец. 2010 №392
<i>Итого за полдник</i>	<i>200</i>	<i>17</i>	<i>12</i>	<i>28</i>	<i>309</i>	

**ДЕНЬ 5**

пятница

Наименование блюд и продуктов	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Калл)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
1.Каша пшенная молочная	150	7	5	28	178	Сб. рец. 2010 №185
2.Масло сливочное	005		4		33	Сб. рец. 2010 №6
3.Сыр	008	2	2		30	
4.Чай с лимоном	150\7			8	31	Сб. рец. 2010 №392
5.Хлеб пшеничный	30	2		13	49	
<i>Итого за завтрак</i>	<i>350</i>	<i><u>11</u></i>	<i><u>11</u></i>	<i><u>49</u></i>	<i><u>321</u></i>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Фрукт (Яблоко)	95					
<b>ОБЕД</b>						
1.Щи из свежей капусты на м\б	150	2	4	8	73	Сб. рец. 2007 №88
2.Плов из птицы	110	11	11	23	223	Сб. рец. 2010 №307
3.Кисель	150			17	64	Сб. рец. 2010 №122
4.Хлеб ржаной	40	2		18	77	
<i>Итого за обед</i>	<i>450</i>	<i><u>15</u></i>	<i><u>15</u></i>	<i><u>66</u></i>	<i><u>437</u></i>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
1.Кофейный напиток на молоке	170	4	4	14	106	Сб. рец. 2010 №395
2.Хлеб пшеничный	30	2		13	49	Сб. рец. 2010 №392
<i>Итого за полдник</i>	<i>200</i>	<i><u>64</u></i>		<i><u>27</u></i>	<i><u>155</u></i>	

**НЕДЕЛЯ 2**

**ДЕНЬ 6**

**понедельник**

Наименование блюд и продуктов	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Калл)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
1.Каша молочная гречневая с маслом	150	6	7	26	192	Сб. рец. 2007 №183
2.Сыр	005	2	2		30	
3.Масло сливочное	005		4		33	Сб. рец. 2010 №6
4.Чай	160			8	31	Сб. рец. 2010 №392
5.Хлеб пшеничный	30	2		13	49	
<i>Итого за завтрак</i>	<i>350</i>	<i>10</i>	<i>13</i>	<i>47</i>	<i>335</i>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
сок	100	<u>1</u>		<u>19</u>	<u>82</u>	Сб. рец. 2007 №389
<b>ОБЕД</b>						
1.Суп картофельный с клёцками на кур\б	150	4	7	21	161	Сб. рец. 2007 №108
2.Картофельное пюре	110	2	4	15	112	Сб. рец. 1982 №326
3.Котлета из говядины паровая	50	10	8	7	132	Сб. рец. 2010 №289
4.Компот из сухофруктов	150			22	87	Сб. рец. 2007 №348
5.Хлеб ржаной	40	2		18	77	
<i>Итого за обед</i>	<i>500</i>	<i>18</i>	<i>19</i>	<i>83</i>	<i>569</i>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
1.Ватрушка с повидлом	50	5	2	17	108	Сб. рец. 2010№458
2.Кисель	150			17	64	Сб. рец. 2010 №122
<i>Всего за полдник</i>	<i>200</i>	<i>5</i>	<i>2</i>	<i>34</i>	<i>172</i>	

**ДЕНЬ 7**

**вторник**

Наименование блюд и продуктов	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Калл)	№ рецепта
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
1.Каша пшенная молочная	150	7	5	28	178	Сб. рец. 2010 №185
2.Масло сливочное	005		4		33	Сб. рец. 2010 №6
3.Чай с лимоном	160/5			8	53	Сб. рец. 2010 №392
4.Хлеб пшеничный	30	2		13	49	
<i>Итого за завтрак</i>	<i>350</i>	<u>9</u>	<u>9</u>	<u>49</u>	<u>313</u>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Сок	100	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>18</u>	<u>128</u>	Сб. рец. 2007 №386
<b>ОБЕД</b>						
1.Суп гороховый на кур\ б	150	7		18	99	Сб. рец. 2007 № 119
2.Гречка отварная	110	3	2	14	81	Сб. рец. 1982 №411
3.Оладьи из печени	50	11	6	5	119	Сб. рец. 1982 №672
4.Компот из сухофруктов	150			22	87	Сб. рец. 2007 №348
5.Хлеб ржаной	40	2		18	77	
<i>Итого за обед</i>	<i>500</i>	<u>23</u>	<u>8</u>	<u>77</u>	<u>463</u>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
1.Какао на молоке	170	4	5	15	118	Сб. рец. 2010 №397
2.Хлеб пшеничный	30	2		13	49	
<i>Итого за полдник</i>	<i>200</i>	<u>6</u>	<u>5</u>	<u>28</u>	<u>167</u>	

**ДЕНЬ 8**

среда

Наименование блюд и продуктов	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (Калл)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
1.Каша геркулесовая молочная	150	6	8	24	192	Сб. рец. 2010 №185
2.Масло сливочное	005		4		33	Сб. рец. 2010 №6
3.Чай	165			8	31	Сб. рец. 2010 №392
4.Хлеб пшеничный	30	2		13	49	
<i>Итого за завтрак</i>	<i>350</i>	<u>8</u>	<u>12</u>	<u>45</u>	<u>305</u>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Фрукт	95					
<b>ОБЕД</b>						
1.Борщ из свежей капусты на м\б	150	2	5	10	94	Сб. рец. 2007№85
2.Макароны отварные, котлета рыбная.	110\50	3	2	24	123	Сб. рец. 2010 №207
3.Компот из сухофруктов	150			22	87	Сб. рец. 2007 №348
4.Хлеб ржаной	40	2		18	77	
<i>Итого за обед</i>	<i>500</i>	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>74</u>	<u>381</u>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
1.Кефир	170	4	5	7	94	
2.Хлеб пшеничный	30	2		13	49	
<i>Итого за полдник</i>	<i>200</i>	<u>6</u>	<u>5</u>	<u>20</u>	<u>143</u>	



**ДЕНЬ 9**  
**четверг**

Наименование блюд и продуктов	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Калл)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
1.Каша манная молочная	150	16	19	2	249	Сб. рец. 1982 №471
2.Масло сливочное	005		4		33	Сб. рец. 2010 №6
3.Чай	165			8	33	Сб. рец. 2010 №392
4.Хлеб пшеничный	30	2		13	49	
<i>Итого за завтрак</i>	<i>350</i>	<i>18</i>	<i>23</i>	<i>23</i>	<i>364</i>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Сок	100					
<b>ОБЕД</b>						
1.Суп картофельный с рисом на м\б	150	2	2	14	87	Сб. рец. 2007 №101
2.Картофель тушеный с луком	110	2	7	16	133	Сб. рец. 2007 №145
3.Компот из сухофруктов	150			22	87	Сб. рец. 2007 №348
4.Хлеб ржаной	40	2		18	77	
<i>Итого за обед</i>	<i>450</i>	<i>6</i>	<i>9</i>	<i>70</i>	<i>384</i>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
1.Запеканка из творога	50	17	13	21	277	Сб. рец. 1982 №499
2.Кисель	150			17	64	Сб. рец. 2010 №122
<i>Итого за полдник</i>	<i>200</i>	<i>17</i>	<i>13</i>	<i>38</i>	<i>341</i>	

**ДЕНЬ 10**

пятница

Наименование блюд и продуктов	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Калл)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
1. Каша молочная рисовая	150	4	6	39	221	Сб. рец. 2010 №176
2. Масло сливочное	005	4			33	Сб. рец. 2010 №6
3. Чай	165			8	31	Сб. рец. 2010 №392
4. Хлеб пшеничный	30	2		13	49	
<i>Итого за завтрак</i>	<i>350</i>	<i>10</i>	<i>6</i>	<i>60</i>	<i>334</i>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
фрукт	<u>95</u>					
<b>ОБЕД</b>						
1. Суп картофельный с пшеном на кур\б	150	2	3	8	65	Сб. рец. 2007 №98
2. Рагу овощное	110	2	4	11	89	Сб. рец. 2010 №344
3. Сок	150					
4. Хлеб ржаной	40	2		18	77	
<i>Итого за обед</i>	<i>450</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>37</i>	<i>231</i>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
1. Молоко кипяченое	170					
2. Пряник	30	1	1	21	87	
<i>Итого за полдник</i>	<i>200</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>21</i>	<i>87</i>	