

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад  
комбинированного вида №26 «Колосок»

Тимова Л.А.  
Приказ № 13 от 08.10.2022



Согласовано:

Территориальный отдел  
Тамбовской области в г. Мичуринске, Мичуринском,  
Петровском, Первомайском, Никифоровском и  
Староюрьевском районах  
Начальник территориального отдела Пономарев Ю.Н.

12/29



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №26 «Колосок»**

**г. Мичуринска Тамбовской области**

Неделя 1 ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептуры	
				Белки		Жиры		Углеводы					
День 1		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	3-7	1-3
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	170	6	6,8	7,95	9,01	30,8	35	220,5	249,9	44	44a
	Какао с молоком	165	185	5,7	6,46	5,7	6,46	10,03	11,28	183	207,4	12	12a
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25 9 10	35 10 15	1,97 0,049 2,32	2,76 0,07 2,78	0,25 5,46 2,96	0,35 7,8 3,55	12,07 0,7	16,9 0,1	58,75 49,63 40,76	82,2 70,9 43,68	4 1 2	4a 1a 2a
итого за завтрак		357	415							552,64	654,08		
Второй завтрак	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	133	9a
итого 2 завтрак		100	100							43	43		
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	200	3,15	4,2	7,5	10,0	8,1	10,8	75,75	101	45/1	45/2
	Тефтеля из мяса	50	70	10,38	12,45	8,15	9,78	4,98	5,97	124	148	266	266a
	Соус томатный	10	20	0,4	0,6	0,93	1,4	0,13	0,2	16,6	25	27	27a
	Макароны отварные	110	130	2,87	3,4	3,55	4,2	15,3	18,1	125,23	148	75	75a
	Хлеб ржаной	20	30	2,4	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5	20	20a
Компот из сухофруктов	120	180	0,54	0,85	0,06	0,09	16,47	26	67,8	107,35	6	6a	
итого за обед		460	620							496,6	619,85		
Полдник	Гороховое пюре	130	140	11,52	13,2	4,1	4,7	28,94	33,39	191,9	221,42	43	43a
	Хлеб ржаной	20	20	2,4	2,4	0,48	0,48	13,68	13,68	72,4	72,4	120	20a
	Чай	180	200	0,16	0,2	-	-	0,035	0,04	1,6	2	9	90
Плюшка с сахаром	60	70	5,2	6,5	4,8	6	50,54	63,18	184,8	231	246	246a	
итого за полдник		390	430							450,7	526,82		
Итого за день:				55,12	65,78	52,47	58,51	218,5 9	263,3 4	1542,94	1843,75		



Неделя 1 ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептуры	
				Белки		Жиры		Углеводы					
День 3		1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	3-7	1-3
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	170	4,28	4,8	4,4	4,98	23,23	26,32	188,15	192,1	13	13a
	Какао с молоком	165	185	5,7	6,46	5,7	6,46	10,03	11,28	183	207,4	12	12a
	Хлеб пшеничный с маслом	25 9	35 10	1,97 0,049	2,76 0,07	0,25 5,46	0,35 7,8	12,07 0,7	16,9 0,1	58,75 49,63	82,2 70,9	4 1	4a 1a
итого за завтрак		359	415							479,53	552,6		
Второй завтрак	Яблоко	200	180	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	98	98a
итого за 2 завтрак		200	180										
Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	1,16	1,54	3,8	5,07	6,03	8,04	62,50	83,33	245	245a
	Гуляш из мяса	50	70	17,37	20,89	7,93	9,52	2,37	2,85	149	179	164	164a
	Отварная гречка	110	130	7,7	9,1	1,1	1,3	43,5	46,3	174,1	244,1	17	143a
	Хлеб ржаной	20	30	2,4	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5	20	20a
	Компот из сухофруктов	120	180	0,54	0,85	0,06	0,09	16,47	26	67,8	107,35	6	6a
итого за обед		450	610							525,8	704,28		
Полдник	Тефтели рыбные	60	70	4,65	5,58	2,9	3,48	3,98	4,77	70,5	84,6	62	62a
	Картофельное пюре	110	120	2,2	2,6	5,28	6,24	15,1	17,85	116,6	138	19	19a
	Хлеб ржаной	20	20	2,4	2,4	0,48	0,48	13,68	13,68	72,4	72,4	120	20a
	Чай	180	200	0,16	0,2	-	-	0,035	0,04	1,6	2	9	90
	Печенье	30	50	2,72	2,72	7,44	7,44	26,24	26,24	183,6	183,6	524	524a
итого за полдник		400	460							379,2	480,6		
Итого за день:				55,58	66,61	48,64	57,75	199,9 5	228,8	1431,53	1812,2		

Неделя 1 ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептуры	
				Белки		Жиры		Углеводы					
День 4		1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	3-7	1-3
Завтрак	Каша манная молочная	150	170	5,1	5,78	8	8,84	20	21,97	169,5	192,1	139	139a
	Кофейный напиток	165	185	1,1	1,3	1,1	1,3	12	14	90	92	10/1	10/2
	Хлеб пшеничный с маслом.	25 9	35 10	1,97 0,049	2,76 0,7	0,25 5,46	0,35 7,8	12,07 0,07	16,0, 1	58,75 49,63	82,2 70,9	4 1	4a 1a
итого за завтрак		349	400	11,92	14,05	18,3	22,43	43,59	53,01	451,88	542,4		
Второй завтрак	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	133	9a
итого за 2 завтрак		100	100										
Обед	Суп пшенный на кур бульоне с яйцом сметаной .	127 10 8	175 10 10	3,48 0,6 0,25	4,64 0,6 0,3	3,18 0,57 1,8	4,24 0,57 2,2	15,3 0,03 0,28	20,4 0,03 0,35	68,7 7,85 18,54	110,6 7,85 22,66	25/1	25/2
	Ленивые голуб с кур/м.	150	170	18,2	19,03	12,38	15,13	12,7	15,74	241,78	262,53	369	369a
	Соус.	10	20	0,4	0,6	0,93	1,4	0,13	0,2	16,6	25	27	27a
	Компот из сухофруктов	120	180	0,54	0,85	0,06	0,09	16,47	26,07	67,8	107,35	6	6a
	Хлеб ржаной	20	30	2,4	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5	20	20a
итого за обед		450	600							493,67	601,49		
Полдник													
	Сырники, повидло	135 20	155 30	20,54 0,4	23,7 0,5	14,52	15,6	22,67 69,2	25,0 71,6	120,3 23,4	140,5 27,6	219 111	219/2 111a
	Чай	180	200	0,16	0,2	-	-	0,035	0,04	1,5	2	9	90
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,6	0,25	0,33	12,07	16,1	58,75	82	4	4a
итого за полдник		400	450							203,95	252,1		
Итого за день:				59,23	68,9	48,72	57,66	215,4	253,8	1192,5	1438,99		

Неделя 1 ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептуры	
				Белки		Жиры		Углеводы					
День 5		1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	3-7	1-3
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	170	6	6,8	7,95	9,01	34,95	39,61	237	268,6	39	39a
	Какао с молоком	165	185	5,7	6,46	5,7	6,46	10,03	11,28	183	207,4	12	12a
	Хлеб пшеничный с маслом.	25 9	35 10	1,97 0,049	2,76 0,07	0,25 5,46	0,35 7,8	12,07 0,07	16,9 0,1	58,75 49,63	82,2 70,9	4 1	4a 1a
итого за завтрак		349	400							528,38	629,1		
Второй завтрак	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	133	9a
итого за 2 завтрак		100	100										
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне с гречками.	130 20	175 25	4,65 2,2	6,2 3,33	3,3 0,76	4,4 1,14	11,74 15,23	15,66 22,84	96 78	128 117	15 143	15a 143a
	Тефтели мясные соус томатный	50	70	9,4	11,28	6,4	7,68	10,9	13,08	152,3	182,76	266	266a
		10	20	0,4	0,6	0,93	1,4	0,13	0,2	16,6	25	27	27a
	Отварные макароны	110	130	6,05	8,4	3,82	5,0	31,46	44,24	173,39	243,8	75	75a
	Хлеб ржаной	20	30	2,4	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5	20	20a
Компот из сухофруктов	120	180	0,54	0,85	0,06	0,09	16,47	26	67,8	107,35	6	6a	
итого за обед		460	630							656,49	894,41		
Полдник	Картофельное пюре.	110	130	2,2	2,6	5,28	6,24		17,85	116,6	138	19	19a
	Салат из свеклы.	65	70	1,12	1,26	5,92	6,66	6,62	7,45	84	94,5	33	33a
	Хлеб ржаной	20	20	2,4	2,4	0,48	0,48	13,68	13,68	72,4	72,4	120	20a
	Чай	180	200	0,16	0,2	-	-	0,035	0,04	1,6	2	9	90
Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,6	0,25	0,33	12,07	16,1	58,75	82	4	4a	
итого за полдник		400	455							333,25	388,7		
Итого за день:				44,74	54,94	48,63	59,2	190,9	256,0	1561,12	1955,21		

Неделя 2 ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептуры	
				Белки		Жиры		Углеводы					
День 6		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	3-7	1-3
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	170	5,25	5,95	7,8	8,84	18,75	21,25	166,5	188,7	35	35a
	Кофейный напиток	165	185	1,1	1,3	1,1	1,3	12	14	90	92	10/1	10/2
	Хлеб пшеничный с маслом.	25 9	35 10	1,97 0,049	2,76 0,07	0,25 5,46	0,35 7,8	12,07 0,07	16,9 0,1	58,75 49,63	82,1 70,9	4 1	4a 1a
итого за завтрак		349	400							364,88	433,7		
Второй завтрак	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	133	9a
итого за 2 завтрак		100	100										
Обед	Щи на м/ б сметана	150	200	3,15	4,2	7,5	10	8,1	10,8	75,75	101	335	335a
	Котлета из мяса Соус	50	70	9,58	11,5	10,25	12,3	6,25	7,5	115	138	266	266a
		10	20	0,4	0,6	0,93	1,4	0,13	0,2	16,6	25	27	27a
	Макароны отварные	110	130	2,87	3,4	3,55	3,4	15,3	18,1	125,23	148	75	75a
	Хлеб ржаной	20	30	2,4	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5	20	20a
Компот из сухофруктов	120	180	0,54	0,85	0,06	0,09	16,47	26,07	67,8	107,35	6	6a	
итого за обед		460	610							472,78	609,85		
Полдник	Яйцо капуста тушеная.	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	62,8	62,8	209/1	209/2
		100	120	3	3,6	4,57	5,48	9,02	10,82	102,33	122,8	3,4	3,4a
	Хлеб ржаной	20	20	2,4	2,4	0,48	0,48	13,68	13,68	72,4	72,4	120	20a
	Чай	180	200	0,16	0,2	-	-	0,035	0,04	1,6	2	9	90
Пирожок с повидлом.	60	70	5,2	6,5	4,8	6	50,54	63,18	184,8	231	746	746a	
итого за полдник		400	450							423,83	491		
Итого за день:				46,08	54,7	60,16	73,61	197,9	232,1	1304,49	1577,55		

Неделя 2 ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ рецептуры	
		1-3	3 - 7	1-3	3 - 7	1-3	3 - 7	1-3	3- 7	1-3	3 - 7	3-7	1-3
<b>День 7</b>		1-3	3 - 7	1-3	3 - 7	1-3	3 - 7	1-3	3- 7	1-3	3 - 7	3-7	1-3
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	150	170	5,1	5,78	8,0	8,84	20,2	21,97	169,5	192,1	139	139a
	Какао с молоком	165	185	5,7	6,46	5,7	6,46	10,03	11,28	183	207,4	12	12a
	Хлеб пшеничный с маслом	25 9	35 10	1,97 0,49	2,76 0,07	0,25 5,46	0,35 7,8	12,07 0,07	16,9 -	58,75 49,63	82,2 70,9	4 1	4a 1a
итого за завтрак		359	415							460,88	552,6		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	133	9a
итого за второй завтрак		100	100										
<b>Обед</b>	Суп вермишелевый на курином бульоне.	150	200	4,8	6,4	5,85	7,8	12,03	16,04	87	116	239	239a
	Овощное рагу с кур/ мясом.	160	190	20,54	25,6	12,33	15,3	20,44	25,1	272,8	339	145	145a
	Хлеб ржаной	20	30	2,4	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5	20	20a
	Компот из сухофруктов	120	180	0,54	0,85	0,06	0,09	16,47	26	67,8	107,35	6	6a
итого за обед		450	600							500	652,85		
<b>Полдник</b>	Сырники, повидло	135 20	155 30	20,54 0,4	23,7 0,5	14,52	15,6	22,67 69,2	25,0 71,6	120,3 23,6	140,5 27,6	219 111	219/2 111
	Чай с сахаром	180	200	0,16	0,2			0,035	0,04	1,6	2	9	90
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,6	0,25	0,33	12,07	16,1	58,75	82	4	4a
итого за ПОЛДНИК		360	420							417,98	398,1		



Неделя 2 ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептуры	
				Белки		Жиры		Углеводы					
День 8		1-3	3 - 7	1-3	3 - 7	1-3	3 - 7	1-3	3 - 7	1-3	3 - 7	3-7	1-3
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	170	4,28	4,8	4,4	4,98	23,23	26,32	188,15	192,1	13	13a
	Кофейный напиток	165	185	1,1	1,3	1,1	1,3	12	14	90	92	10/1	10/2
	Хлеб пшеничный с маслом.	25 9	35 10	1,97 0,049	2,76 0,7	0,25 5,46	0,35 7,8	12,07 0,07	16,0 1	58,75 49,63	82,2 70,9	4 1	4a 1a
итого за завтрак		349	400							380,53	437,2		
Второй завтрак	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	133	9a
итого за 2завтрак		100	100										
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне с гречками.	130	175	4,65	6,2	3,3	4,4	11,74	15,66	96	128	15 143	15a 143a
		20	25	2,22	3,33	0,76	1,14	15,23	22,84	78	117		
	Бефстроганов из мяса	50	70	12,22	14,1	10,85	12,5	3,79	4,38	165,1	190,5	64	64a
	Отварная гречка.	110	130	6,05	8,4	3,82	5	31,46	44,24	173,39	243,8	17	143a
	Хлеб ржаной	20	30	2,4	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5	20	20a
Компот из сухофруктов	120	180	0,54	0,85	0,06	0,09	16,47	26,07	67,8	107,35	6	6a	
итого за обед		450	610							652,69	877,15		
Полдник	Рыбные биточки.	60	70	19,76	23,7	15,84	19,0	3,3	3,97	240	288	62	62a
	Картофельное пюре	110	120	2,2	2,6	5,28	6,64	15,1	17,85	116,6	138	19	19a
	Хлеб ржаной	20	20	2,4	2,4	0,48	0,48	13,68	13,68	72,4	72,4	120	20a
	Чай	180	200	0,16	0,2	-	-	0,035	0,04	1,6	2	9	90
Печенье	30	50	1,9	2,37	0,2	0,3	9,2	14,49	137,7	137,7	524	524a	
итого за полдник		400	460							568,3	637,9		
Итого за день:				65,66	80,94	56,08	68,81	194,3	249,2	1644,52	1995,25		

Неделя 2 ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептуры	
				Белки		Жиры		Углеводы					
День 9		1-3	3 - 7	1-3	3 - 7	1-3	3 - 7	1-3	3- 7	1-3	3 - 7	3-7	1-3
Завтрак	Вермишель молочная	150	170	6,75	7,65	8,55	9,7	26,7	30,26	211,5	239,7	320/1	320/2
	Какао с молоком	165	185	5,7	6,46	5,7	6,46	10,03	11,28	183	207,4	12	12a
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром.	25 9 10	35 10 15	1,97 0,49 2,32	2,76 0,07 2,78	0,25 5,46 2,96	0,35 7,8 3,55	12,07 0,07 -	16,9 0,1 -	58,75 49,63 40,76	82,2 70,9 43,68	4 1 2	4a 1a 2a
итого за завтрак		359	415							543,64	643,88		
Второй завтрак	Сок	100	100	0,5	0,5	0,5	0,1	10,1	10,1	43	43	133	9a
итого за 2 завтрак		100	100										
Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	142 8	190 10	1,16 0,25	1,54 0,3	3,8 1,8	5,07 2,2	6,03 0,28	8,04 0,35	62,50 18,54	83,33 22,66	245	245a
	Плов с мясом	160	190	14,17	19,33	11,96	16,19	25,08	33,99	264	359	304	304a
	.	110	130	7,7	9,1	1,1	1,3	43,5	46,3	174,1	244,1	275	275a
	Хлеб ржаной	20	30	2,4	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5	20	20a
	Компот из сухофруктов	120	180	0,54	0,85	0,06	0,09	16,47	26	67,8	107,35	6	6a
итого за обед		460	630							535,94	828,29		
Полдник	Тушеная капуста с куриным мясом	130 20	150 25	7,44 3,0	8,8 3,3	15,2 6,96	18,0 7,17	6,26 0,3	7,4 0,48	220 33,6	260 7,98	468	468a
	Хлеб ржаной.	20	20	2,4	2,4	0,48	0,48	13,68	13,68	72,4	72,4	120	20a
	Чай	180	200	0,16	0,2	-	-	0,035	0,04	1,6	2	9	90
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,6	0,25	0,33	12,07	16,1	58,75	82	4	4a
итого за полдник		375	430							386,25	424,38		
Итого за день:				52,,7	61,7	63,16	75,77	179,5	211,8	1508,83	1939,55		

