



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ  
Колыонский детский сад №7

*Н.А. Рользинг*  
Н.А.Рользинг

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Колыонский детский сад №7**

**Примерное 10-ти дневное меню для детей 1,6 до 7 лет  
посещающих детский сад  
(с 12-ти часовым пребыванием)**

**2022-2023 учебный год**



Масло сливочное			4	5	4	5								
Молоко стр.			40	40	40	40								
<b>№81 Соус красный (основной)</b>	<b>50</b>	<b>100</b>					0,44	3,03	1,9	37,8	0,44	3,03	1,9	37,8
Бульон			50	100	50	100								
Морковь			4	8	3,5	7								
Лук-репчатый			3	6	3	5								
Мука			3	5	3	5								
Томат-паста			1,5	3	1,5	3								
Масло сл.			3	5	3	5								
<b>№124 Компот из сж/фр</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			15	20	15	20								
Сахар			15	20	15	20								
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112,0
	<b>Полдник</b>													
<b>Фрукты свежие</b>	<b>75</b>	<b>110</b>	75	110	75	110	0,52	-	13,5	58,5	0,52	-	13,5	58,5
<b>Печенье</b>	<b>25</b>	<b>35</b>	25	35	25	35	2,0	6,0	15,2	123,3	2,5	7,1	18,3	148,0
<b>№120 Чай с молоком</b>	<b>150</b>	<b>150</b>					1,56	1,6	14,3	74,5	2,12	2,3	15,3	85,0
Чай			0,2	0,2	0,2	0,2								
Сахар			15	15	15	15								
Молоко			150	150	150	150								
	<b>Ужин</b>													
<b>№107 Каша геркулесовая молочная</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	4	5	4	5	7,52	9,96	29,07	234,9	10,03	13,01	38,48	309,6
Масло сливочное			30	40	30	40								
Геркулес			7	9	7	9								
Сахар			150	250	150	250								
Молоко														
<b>№126 Кисель из концентрата фруктов</b>	<b>200</b>	<b>200</b>					1,36	-	29,02	116,19	1,36	-	29,02	116,19
Кисель			24	24	24	24								
Сахар			10	10	10	10								
Вода			190	190	190	190								
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	30	40	30	40	1,8	0,65	11,5	56,0	3,3	1,3	23,0	112,0
<b>Итого:</b>	1687,0	2105,0	1551,7	1997,7	1464,2	1883,7	54,63	47,07	258,79	1791,69	118,15	66,57	305,41	2306,29



Масло растительное			2	3	2	3								
<b>№3 Каша гречневая с маслом</b>	<b>100</b>	<b>120</b>					5,82	3,62	30,0	175,85	7,48	5,81	53,6	258,1
Гречка			46	50	46	50								
Масло сливочное			4,5	5	4,5	5								
<b>№124 Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			15	20	15	20								
Сахар	<b>20</b>	<b>40</b>	15	20	15	20	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	40	20	40								
<b>Полдник</b>														
<b>№133 Булочка «Марьяшка»</b>	<b>50</b>	<b>75</b>					5,0	7,1	26,2	185,4	5,0	7,1	26,2	185,4
Мука			30	45	30	45								
Дрожжи			2	3	2	3								
Масло растительное.			0,7	1	0,7	1								
Сахар			7	10	7	10								
Яйцо			1/10	1/6	5	7								
Масло сливочное			7	10	7	10								
<b>Чай б/с</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,16	0,04	12,0	45,5	0,20	0,06	15,98	60,6
Чай			0,2	0,2	0,2	0,2								
<b>Ужин</b>														
<b>Помидор свежий</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	40	40	35	35	0,35	0,06	1,46	7,32	0,35	0,06	1,46	7,32
<b>№80 Рыба под омлетом</b>	<b>60</b>	<b>90</b>					16,4	8,5	3,5	155,0	17,85	8,58	3,89	163,0
Рыба свежая			70	100	35	50								
Яйцо			36	50	30	40								
Молоко			40	60	40	60								
Мука			7	10	7	10								
Масло сливочное			2	3	2	3								
<b>№120 Чай с молоком</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					1,56	1,6	14,3	74,5	2,12	2,3	15,3	85,0
Чай			0,15	0,2	0,15	0,2								
Сахар			11	15	11	15								
Молоко			75	100	75	100								
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
<b>Итого:</b>	1495,0	1942,0	1122,75	1483,6	986,65	1260,55	54,97	48,58	212,15	1460,93	66,35	57,28	416,88	1811,77



Морковь			10	10	8	8									
Рис			30	40	30	40									
Масло сл.			3	3	3	3									
Масло растительное			1,5	2	1,5	2									
<b>№125 Компот из фруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,27	0,05	14,9	57,0	0,3	0,06	17,9	68,2	
Фрукты			15	20	15	20									
сахар			15	20	15	20									
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112	
	<b>Полдник</b>														
<b>Хлеб с повидлом</b>	<b>70</b>	<b>90</b>					4,9	3,91	26,2	160,8	6,3	5,01	43,7	206,8	
Повидло			10	20	10	20									
Хлеб пшеничный			20	40	20	40									
<b>№119 Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	0,6	0,6	0,6	0,6	0,16	0,04	12,0	45,5	0,20	0,06	15,98	60,6	
Чай			12	15	12	15									
сахар															
	<b>Ужин</b>														
<b>№105 Каша молочная кукурузная</b>	<b>200</b>	<b>250</b>					4,2	4,8	7,05	87,0	5,6	6,4	9,4	116,0	
Кукуруза			20	25	20	25									
Масло сливочное			4	5	4	5									
Молоко			150	200	150	200									
Сахар			4	5	4	5									
<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	200	200	200	200	0,4	-	36,4	150	0,4	-	36,4	150	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112	
<b>Итого:</b>	<b>1535,0</b>	<b>1937,0</b>	<b>1136,6</b>	<b>1481,6</b>	<b>1069,6</b>	<b>1398,6</b>	<b>33,5</b>	<b>40,01</b>	<b>188,42</b>	<b>1200,24</b>	<b>54,25</b>	<b>54,48</b>	<b>285,92</b>	<b>1698,18</b>	

**4 день**

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли 1,6 – 3 года				Сад 3 – 7 лет			
	я	с	я	с	я	с	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.
<b>Завтрак</b>														
<b>(книга,135)Каша сборная молочная</b>	<b>200</b>	<b>250</b>					4,3	9,58	25,5	211	5,3	11,97	31,9	263,8
Гречка			5	10	5	10								
Рис			5	10	5	10								
Пшено			200	200	200	200								
Молоко			3	3	3	3								
Масло сливочное			10	10	10	10								
Сахар														
<b>№123 Какао с молоком</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9
Какао			1,5	2	1,5	2								
Молоко			113	150	113	150								
Сахар			11	15	11	15								
<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочное, сыр</b>	<b>20/5/5</b>	<b>40/10/7</b>					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Хлеб			20	40	20	40								
Масло сливочное			5	10	5	10								
Сыр российский			5	7	5	7								
<b>Обед</b>														
<b>№2 Салат витаминный (до 01.03. текущего года)</b>	<b>40</b>	<b>50</b>					0,6	3,0	6,9	56	0,71	3,2	7,3	62
Капуста свежая			24	30	19	42								
Масло растительное			2	3	2	3								
Яблоки			16	20	13	16								
Сахар			1	1,5	1	1,5								
Морковь			8	10	6	8								
<b>№35 Суп с галушками</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					1,41	3,93	14,74	89,4	1,99	6,34	15,35	118,2
Картофель			47	69	35	52								
Лук			7	10	6	8								
Масло растительное			2	3	2	3								
Мука пшеничная			15	20	15	20								
Яйцо (1/5)			10	12	8	10								
Сметана			8	10	8	10								
<b>№69 Курица отварная с тушеной капустой</b>	<b>103</b>	<b>155</b>					11,8	8,2	14,9	138,3	13,6	9,5	15,61	158
Мясо птицы			103	155	71	107								
<b>№114 Капуста тушеная</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					3,61	5,23	18,46	134,9	5,1	7,36	25,85	189,2



Капуста			200	260	160	210									
Морковь			15	20	12	16									
Лук			10	13	8	10									
Томатная паста			5	7	5	7									
Сахар			5	7	5	7									
Мука			5	7	5	7									
Масло растительное			5	7	5	7									
<b>№124 Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7	
Сухофрукты			15	20	15	20									
Сахар			15	20	15	20									
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	30	40	30	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112	
<b>Полдник</b>															
<b>Пряник</b>	<b>15</b>	<b>35</b>	15	35	15	35	4,0	12,0	32,5	148,2	5,6	13,68	38,9	180,4	
<b>№119 Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,11	0,01	1,69	57,48	0,13	0,01	1,81	60,15	
Чай			0,2	0,2	0,2	0,2									
Сахар			15	15	15	15									
Лимон			10	10	10	10									
<b>Фрукты свежие</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	150	150	130	130	0,52	0	13,5	58,5	0,52	0	13,5	58,5	
<b>Ужин</b>															
<b>№113 Картофель тушеный</b>	<b>200</b>	<b>250</b>					5,87	8,34	21,41	199,9	7,67	10,83	35,92	272,8	
Картофель			200	250	150	200									
Масло сливочное			5	5	5	5									
Зелень петрушки			5	5	4	4									
<b>№126 Кисель из концентрата</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					1,36	-	29,02	116,19	1,36	-	29,02	116,19	
Кисель			18	24	18	24									
Сахар			8	10	8	10									
Вода					143	190									
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112	
<b>Итого:</b>	<b>1678,0</b>	<b>2217,0</b>	<b>1357,7</b>	<b>1715,7</b>	<b>1327,7</b>	<b>1714,7</b>	<b>43,58</b>	<b>57,04</b>	<b>246,12</b>	<b>1593,47</b>	<b>57,52</b>	<b>73,19</b>	<b>325,41</b>	<b>2086,84</b>	



Лук-репка			10	15	8	12								
Сметана			10	15	10	15								
Томат-паста			2,5	3	2,5	3								
Мука пшеничная			3	5	3	5								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Масло сливочное.			2,5	3	2,5	3								
Макаронны			60	80	60	80								
Масло сливочное			4	6	4	6								
<b>№126 Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			15	20	15	20								
Сахар			15	20	15	20								
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
<b>Полдник</b>														
<b>Фрукты</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	150	150	130	130	0,52	0	13,5	58,5	0,52	0	13,5	58,5
<b>Вафли</b>	<b>15</b>	<b>35</b>	15	35	15	35	2,48	6,25	17,8	134,5	2,48	6,25	17,8	134,5
<b>Чай б/с</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,16	0,04	12,0	45,5	0,20	0,06	15,98	60,6
Чай			0,2	0,2	0,2	0,2								
<b>Ужин</b>														
<b>№90 Пудинг из творога и яблок с молочной подливкой</b>	<b>100/25</b>	<b>200/50</b>					6,86	5,99	34,36	230,5	8,58	7,5	43,04	288,4
Творог			65	130	65	130								
Яблоки			35	70	30	60								
Сухари пшеничные			10	20	10	20								
Сахар			5	10	5	10								
Яйцо 1/3 шт.			7	15	7	13								
Масло растительное			1	2	1	2								
Молоко			20	40	20	40								
Мука пшеничная			1,5	3	1,5	3								
Сахар			3,5	7	3,5	7								
<b>№119 Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,16	0,04	12,0	45,5	0,20	0,06	15,98	60,6
Чай			0,15	0,2	0,15	0,2								
Сахар			11	15	11	15								
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>40</b>					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
<b>Итого:</b>	<b>1555,0</b>	<b>2121,0</b>	<b>915,35</b>	<b>1330,4</b>	<b>822,85</b>	<b>1199,4</b>	<b>30,9</b>	<b>36,62</b>	<b>204,21</b>	<b>1387,15</b>	<b>50,18</b>	<b>53,72</b>	<b>275,5</b>	<b>1890,1</b>



Масло сливочное			5	7	5	7								
Мясо (говядина)			50	70	35	50								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
<b>№131 Компот из лимона</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,12	0	16,4	65,0	0,18	0	21,5	83,97
Сахар														
Лимон			15	20	15	20								
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	15	20	13,5	18	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
			20	40	20	40								
	<b>Полдник</b>													
<b>Печенье</b>	<b>15</b>	<b>35</b>	15	35	15	35	2,35	6,12	15,2	125,6	3,01	7,04	16,8	132,4
<b>Чай б/с</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	150	200	150	200	0,11	0,01	1,69	57,48	0,13	0,01	1,81	60,15
Чай			0,15	0,2	0,15	0,2								
<b>Зефир</b>	<b>7</b>	<b>20</b>	7	20	7	20	0,28	0	16,9	106,4	3,05	0	19,5	114,3
	<b>Ужин</b>													
<b>№107 Каша овсяная</b>	<b>200</b>	<b>250</b>					7,52	9,96	29,07	234,9	10,03	13,01	38,48	309,6
<b>молочная</b>														
Овсянка			30	40	30	40								
Молоко			150	200	150	200								
Сахар			7	9	7	9								
Масло сливочное			4,0	5	4	5								
<b>№126 Кисель из концентрата</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					1,36	-	29,02	116,19	1,36	-	29,02	116,19
Кисель			18	24	18	24								
Сахар			8	10	8	10								
Вода					143	190								
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
<b>Итого:</b>	1532,0	2052,0	1189,15	1592,7	1272,65	1706,7	44,55	52,4	245,47	1705,5	61,84	68,18	337,42	2187,86



Масло сл.			3	5	3	5								
Молоко			27	40	27	40								
<b>№125 Компот из апельсин</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,27	0	17,9	68,25	0,35	0	22,5	107,7
Апельсины			15	20	15	20								
Сахар			15	20	15	20								
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112,0
	<b>Полдник</b>													
<b>Конфета</b>	<b>15</b>	<b>35</b>	15	35	15	35	3,08	5,28	30,53	182,03	3,08	6,24	34,60	194,02
<b>Чай б/с</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	150	200	150	200	0,11	0,01	1,69	57,48	0,13	0,01	1,81	60,15
Чай			0,15	0,2	0,15	0,2								
<b>Хлеб</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	20	40	20	40	1,8	0,65	9,9	56	3,3	1,3	14,9	112
	<b>Ужин</b>													
<b>№104 Каша рисовая</b>	<b>200</b>	<b>250</b>					5,79	8,35	31,92	225,9	5,79	8,35	31,92	225,9
<b>молочная</b>														
Молоко			150	200	150	200								
Рис			25	30	25	30								
Масло сливочное			4	5	4	5								
Сахар			7	9	7	9								
<b>№120 Чай с молоком</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					1,56	1,6	14,3	74,5	2,12	2,3	15,3	85,0
Чай			0,15	0,2	0,15	0,2								
Сахар			11	15	11	15								
Молоко			75	100	75	100								
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
<b>Итого:</b>	1435,0	2002,0	1247,8	1777,4	1157,8	1559,4	61,66	70,74	243,21	1752,19	74,37	81,51	325,82	2187,07





Масло растит.			5		5										
Сметана			5	7	4	6									
Лук															
<b>№124 Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7	
Сухофрукты			15	20	15	20									
Сахар			15	20	15	20									
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112	
	<b>Полдник</b>														
<b>Пряник</b>	<b>15</b>	<b>35</b>	15	35	15	35	4,0	12,0	32,5	148,2	5,6	13,68	38,9	150,4	
<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	200	200	200	200	0,4	0	36,4	150,0	0,4	0	36,4	150,0	
	<b>Ужин</b>														
<b>№140 Блины со сгущенным молоком</b>	<b>120</b>	<b>140</b>					6,94	7,20	32,30	217,12	7,48	7,53	34,79	237,62	
Мука			42	50	42	50									
Молоко			104	110	104	110									
Молоко			1,6	2	1,6	2									
Масло растительное			3	3	3	3									
Сахар			1/5	1/5	8	8									
Яйцо			15	15	15	15									
Молоко сгущенное	<b>150</b>	<b>200</b>					4,2	4,8	7,1	87	5,6	6,4	9,4	116	
<b>№119 Чай с сахаром</b>			0,15	0,2	0,15	0,2									
Чай			11	15	11	15									
Сахар															
<b>Итого:</b>	1375,0	1772,0	1104,25	1406,65	1048,75	1334,2	36,76	51,16	217,37	1472,92	49,08	67,33	278,74	1699,64	



<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56,0	3,3	1,3	23,0	112,0
	<b>Полдник</b>													
<b>Вафли</b>	<b>15</b>	<b>35</b>	15	35	15	35	2,48	6,25	17,8	134,5	2,48	6,25	17,8	134,5
<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	200	200	200	200	0,4	-	36,4	150,0	0,4	-	36,4	150,0
	<b>Ужин</b>													
<b>№106 Каша молочная гречневая</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					7,75	7,93	34,4	224,5	7,94	8,21	35,13	246,17
Гречка			20	30	20	30								
Молоко			100	150	100	150								
Сахар			2	3	2	3								
Сахар			3	5	3	5								
Масло сливочное	<b>150</b>	<b>200</b>					1,36	-	24,02	116,19	1,36	-	29,02	116,19
<b>№126 Кисель из концентратов</b>			18	24	18	24								
Кисель			8	10	8	10								
Кисель			143	190	143	190								
Сахар	<b>20</b>	<b>40</b>	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Вода														
<b>Хлеб пшеничный</b>														
<b>Итого:</b>	1315,0	1802,0	1086,3	1520,0	1038,3	1458,0	42,19	45,37	226,82	1419,82	50,85	54,33	291,24	1769,66



<b>№124 Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			15	20	15	20								
Сахар			15	20	15	20								
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
	<b>Полдник</b>													
<b>№119 Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,16	0,04	12,0	45,5	0,20	0,06	15,98	60,6
<b>Чай</b>			0,6	0,6	0,6	0,6								
<b>Сахар</b>			12	15	12	15								
<b>Печенье</b>	<b>15</b>	<b>35</b>	15	35	15	35	2,35	6,12	15,2	125,6	3,01	7,04	16,8	132,4
	<b>Ужин</b>													
<b>№86 Сырники</b>	<b>100</b>	<b>200</b>					7,08	6,32	36,2	225,8	7,23	6,67	39,54	246,8
Яйцо			1/4	1/2	10	20								
Творог			87	173	85	170								
Мука пшеничная			10	20	10	20								
Сахар			5	10	5	10								
Мука пшеничная			5	10	5	10								
Масло растительное			3	5	3	5								
Сметана			8	15	8	15								
<b>№131 Лимонный напиток</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,68	1,6	21,01	89,32	0,72	1,8	22,04	93,30
Сахар			15	15	15	15								
Лимон			30	40	18	24								
<b>Итого:</b>	1395,0	1897,0	1065,1	1450,6	949,1	1311,6	63,54	63,54	250,36	1908,6	70,86	71,21	293,24	2084,1