

Согласовано:  
Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора по Липецкой  
Областив г.Ельце, Елецком,  
Измалковском, Долгоруковском И  
Становлянском районах

(А.Д.Дорохина)

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ  
д/с «Мещёрский» д. Барсуково

( Н.С. Кочетова)

**Примерное 10-ти дневное меню  
муниципального бюджетного образовательного  
учреждения детский сад «Мещёрский»  
д. Барсуково  
на 2022 - 2023 учебный год**

**День: Понедельник**  
**Возрастная группа: от 3-х до 7-ми лет**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>1-ый завтрак</b>										
1.икра кабачковая	80	1,52	7,12	6,16	95,2	0,02	0,04	5,6	32,8	0,56
2.яйцо варёное	40	5,2	4,8	4,0	62,8	0	0	0	0	0
3.печенье с маслом	20/10	12,4	2,4	13,3	168,8	0	0	0	0	0
4. чай с сахаром	180	10,8	1,8	11,7	44,35	0	0,005	5,4	37,03	0,49
					<b>371,15</b>					
<b>2-ой завтрак</b>										
апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43,0	0,04	0,03	60,0	0,3	34,0
					<b>43,0</b>					
<b>Обед</b>										
1.салат из свеклы	60	1,0	4,25	5,1	62,12	0,01	0,02	2,89	21,95	0,92
2.рассольник	200	3,38	1,9	12,24	94,74	0,1	0,08	7,3	42,6	0,88
3.макароны	150	5,85	6,15	31,26	207,38	0,06	0,02	0	6,32	0,81
4.гуляш	100	13,16	9,42	2,71	147,57	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
5.компот из с/ф	180	0,94	0	24,26	96,7	0,02	0,04	0,8	37,03	0,61
6.хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	0	0	0	0	0
					<b>703,01</b>					
<b>Полдник</b>										
1.пирожок с капустой	70	4,78	6,93	20,64	174,43	0,05	0,07	0,92	32,82	0,6
2.йогурт	150	4,2	4,8	6,15	88,5	0,045	0,26	1,05	180,0	0,15
					<b>262,93</b>					

**Итого: 1380,09**

**День: Вторник**  
**Возрастная группа: от 3-х до 7-ми лет**

Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>1-ый завтрак</b>										
1.макароны с маслом	150	5,85	6,15	31,26	207,38	0,06	0,02	0	6,32	0,81
2.чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47,32	0	0	3,65	13,64	0,52
3.хлеб пшеничный с сыром	40/10	5,06	3,54	16,74	120,97	0,003	0,038	0,28	104	1,2
					<b>375,67</b>					
<b>2-ой завтрак</b>										
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	<b>69,0</b>	0,015	0,015	3,0	10,5	2,1
<b>Обед</b>										
1.огурец солёный	60				4,55	0,04	0,08	0	9,52	0,71
2. суп гороховый	200	5,72	0,48	16,12	101,88	0,2	0,06	4,26	47,84	2,12
3. котлета рыбная	70	17,75	0,62	4,53	88,14	0,014	0,112	0	30,24	0,26
4.картофельное пюре	150	3,26	4,68	8,04	123,9	0,11	10,53	3,14	55,08	0,74
5.кисель	180	0	0	17,64	72,0	0,54	0,54	27,0	8,1	0
6.хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	0	0	0	0	0
					<b>484,97</b>					
<b>Полдник</b>										
1.запеканка творожная	150	20,49	13,56	14,88	272,0	0,06	0,38	0,41	220,4	0,89
2.компот из с/ф	180	0,94	0	24,26	96,7	0,02	0,04	0,8	37,03	0,61
					<b>372,87</b>					

**Итого: 1302,51**

День: Среда

Возрастная группа: от 3-х до 7-ми лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>1-ый завтрак</b>										
1.ленивые вареники с маслом и сахаром	150	20,57	18,21	21,26	332,31	0,14	0,3	0,27	132,7	0,81
2. какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,36	0,22	0,97	199,03	0,63
					<b>485,15</b>					
<b>2-ой завтрак</b>										
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	<b>47,0</b>	0,03	0,02	10,0	2,2	16,0
<b>Обед</b>										
1.салат из моркови	60	0,73	4,25	5,81	63,55	0,04	0,042	1,96	28,49	0,4
2.щи	200	1,68	1,34	7,38	49,32	0,06	0,04	19,74	51,8	0,62
3.котлета мясная	70	10,3	4,14	3,81	87,54	0,04	0,08	0	9,52	0,71
4.гречка	150	8,55	7,23	41,2	270,51	0,21	0,11	0	14,24	4,55
5.соус томатный	30	0,37	0,9	2,93	21,36	0,01	0	0,66	2,48	0,11
6.компот из св/зам.яг.	180	0,18	0,07	15,68	62,5	0,005	0,007	36,0	6,77	0,27
7.хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	0	0	0	0	0
					<b>649,28</b>					
<b>Полдник</b>										
1. бутерброд с повидлом	40/15	2,51	3,93	28,88	161,0	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
2.молоко	180	5,04	5,76	7,38	100,8	0,04	0,23	1,08	217,8	0,18
					<b>261,8</b>					

Итого: 1443,23

**День: Четверг**  
**Возрастная группа: от 3-х до 7-ми лет**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>1-ый завтрак</b>										
1.каша геркулесовая молочная	200	6,66	11,0	22,64	216,44	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
2.хлеб пшеничный с сыром	40/10	5,06	3,54	16,74	120,97	0,003	0,04	0,28	104,0	1,2
3.чай с сахаром	180	10,8	1,8	11,7	44,35	0	0,005	5,4	37,03	0,49
					<b>381,76</b>					
<b>2-ой завтрак</b>										
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	<b>69,0</b>	0,015	0,015	3,0	10,5	2,1
<b>Обед</b>										
1.салат «Зимний»	60	0,98	3,95	7,0	59,71					
2.суп рыбный	200	8,14	2,08	13,32	120,68	0,08	0,08	6,42	23,58	0,58
3.рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	0,03	0,02	0	1,37	0,53
4.гуляш	100	13,16	9,42	2,71	147,57	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
5.кисель	180	0	0	17,64	72,0	0,54	0,54	27,0	8,1	0
6.хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	0	0	0	0	0
					<b>704,16</b>					
<b>Полдник</b>										
1.кофейный напиток	180	4,12	4,54	19,35	130,81	0,11	0,27	6,62	171,56	0,13
2.вафли	20	0,58	0,67	15,5	70,83	0	0	0	0	0
					<b>201,64</b>					

**Итого: 1356,56**

День: Пятница

Возрастная группа: от 3-х до 7-ми лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>1-ый завтрак</b>										
1. каша «Дружба» молочная	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
2. хлеб пшеничный с маслом	40/10	10,76	0,96	16,84	160,57	0	0	0	0	0
3. чай с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,018	0,13	0,59	115,29	0,58
					<b>482,08</b>					
<b>2-ой завтрак</b>										
апельсин	100	0,2	0,9	8,1	<b>43,0</b>	0,04	0,03	60,0	0,3	34,0
<b>Обед</b>										
1. салат из капусты и моркови	60	0,99	4,25	2,95	54,46	0,02	0,02	15,46	27,94	0,35
2. суп свекольный	200	3,74	1,7	10,18	72,82	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04
3. жаркое по- домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243,74	0,16	0,14	4,1	29,1	2,36
4. компот из с/ф	180	0,94	0	24,26	96,7	0,02	0,04	0,8	37,03	0,61
5. хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	0	0	0	0	0
					<b>562,22</b>					
<b>Полдник</b>										
1. омлет	80	6,28	7,25	2,57	99,94	0,03	0,24	0,14	80,66	1,06
2. йогурт	150	4,2	4,8	6,15	88,5	0,045	0,26	1,05	180,0	0,15
3. хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	0	0	0	0
					<b>231,33</b>					

Итого: **1318,63**

**День: Понедельник**

**Возрастная группа: от 3-х до 7-ми лет**

**Итого: 1285,47**

**День: Вторник**

**Возрастная ^ группа: от 3-х до 7-ми лет**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>1-ый завтрак</b>										
1.макароны с сыром запечённые	150	10,71	11,04	29,22	271,94	0,05	0,09	0,59	220,5	1,04
2.кисель	180	0	0	17,64	72,0	0,54	0,54	27,0	8,1	0
					<b>343,94</b>					
<b>2-ой завтрак</b>										
банан	100	0,5	1,5	21,0	<b>96,0</b>	0,04	0,05	10,0	0,6	8,0
<b>Обед</b>										
1.винегрет	100	1,61	5,19	8,4	91,51	0,06	0,05	11,0	26,7	0,9
2.суп крестьянский	200	2,42	1,62	13,2	92,08	0,1	0,06	4,24	35,2	0,92
3.рыба тушёная с овощами	100	9,47	4,97	4,41	100,04	0,07	0,07	4,32	38,58	0,74
4. картофельное пюре	150	3,26	4,68	8,04	123,9	0,11	10,53	3,14	55,08	0,74
4.компот из св/зам.яг.	180	0,18	0,07	15,68	62,5	0,005	0,007	36,0	6,77	0,27
5.хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	0	0	0	0	0
					<b>564,53</b>					
<b>Полдник</b>										
1.пирог с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,5	0,08	0,05	0,06	13,65	0,97
2.йогурт	150	4,2	4,8	6,15	88,5	0,05	0,2	1,05	180,0	0,15
					<b>281,0</b>					

**Итого: 1351,48**



**День: Понедельник**  
**Возрастная группа: от 3-х до 7-ми лет**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>1-ый завтрак</b>										
1.яйцо варёное	40	5,2	4,8	4,0	62,8	0	0	0	0	0
2.икра кабачковая	80	1,52	7,12	6,16	95,2	0,02	0,04	5,6	32,8	0,56
3.хлеб пшеничный с маслом	40/10	10,76	0,96	16,84	160,57	0	0	0	0	0
4.чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47,32	0	0	3,65	13,64	0,52
					<b>365,89</b>					
<b>2-ой завтрак</b>										
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	<b>69,0</b>	0,015	0,015	3,0	10,5	2,1
<b>Обед</b>										
1.помидор солёный 2.суп с макаронными изделиями	60 200	3,48	0,54	14,52	4,55 85,64	0,08	0,08	2,96	23,58	0,58
3.капуста тушёная	150	3,18	6,72	6,98	119,7	0,05	0,06	16,95	88,95	1,26
4.сосиска	70	11,2	15,4	0,08	171,5	0	0,09	30,1	11,41	0,63
отварная 5.компот из с/ф	180	0,94	0	24,26	96,7	0,02	0,04	5,6	32,8	0,56
6.хлеб ржаной	50	4,6	0,5	28,2	94,5	0	0	0	0	0
					<b>572,59</b>					
<b>Полдник</b>										
1.запеканка творожная 2. кисель	150 180	20,49 0	13,56 0	14,88 17,64	272,0 72,0	0,06 0,54	0,38 0,54	0,41 27,0	220,4 8,1	0,89 0
					<b>344,0</b>					

День: Среда

Возрастная группа: от 3-х до 7-ми лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>1-ый завтрак</b>										
1.ленивые вареники с маслом и сахаром	150	20,57	18,21	21,26	332,31	0,14	0,3	0,27	132,7	0,81
2. чай с молоком	180	0,2	3,65	11,97	47,32	0	0	3,65	13,64	0,52
					<b>379,63</b>					
<b>2-ой завтрак</b>										
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	<b>47,0</b>	0,03	0,02	10,0	2,2	16,0
<b>Обед</b>										
1.салат витаминовый	60	0,68	4,29	4,72	60,54	0,02	0,02	11,4	25,15	0,6
1.суп с клетчками 2.печень	200	5,1	1,72	16,9	114,24	0,012	0,012	4,24	35,2	1,04
по- строгановски	70	10,08	4,05	2,49	85,06	0,07	0,7	0,36	19,67	3,24
3.гречка	150	8,55	7,23	41,18	270,51	0,21	0,11	0	14,24	4,55
4.компот из с/ф	180	0,94	0	24,26	96,7	0,02	0,04	0,8	37,03	0,61
5.хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	0	0	0	0	0
					<b>721,55</b>					
<b>Полдник</b>										
1.бутерброд с сыром	40/10	5,06	3,54	16,74	120,97	0,003	0,038	0,28	104,0	1,2
2.кофейный напиток	180	4,12	4,54	19,35	130,81	0,11	0,27	6,62	171,56	0,13
					<b>251,78</b>					

Итого: 1399,96

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>1-ый завтрак</b>										
1. каша гречневая	200	6,98	10,42	25,0	222,38	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
2. хлеб молочная пшеничный с маслом	40/10	10,76	0,96	16,84	160,57	0	0	0	0	0
3. чай с сахаром	180	10,8	1,8	11,7	44,35	0	0,005	5,4	37,03	0,49
					<b>427,3</b>					
<b>2-ой завтрак</b>										
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	<b>69,0</b>	0,015	0,015	3,0	10,5	2,1
<b>Обед</b>										
1. сельдь с луком	70	8,67	8,42	1,4	116,14	0,05	0,07	1,54	44,53	0,67
2. суп фасолевый	200	5,76	0,68	19,16	118,06	0,16	0,08	6,78	65,04	2,1
3. голубцы ленивые	200	14,62	14,64	18,68	266,42	0,08	0,14	46,28	80,48	2,44
4. кисель	180	0	0	17,64	72,0	0,54	0,54	27,0	8,1	0
5. хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	0	0	0	0	0
					<b>667,12</b>					
<b>Полдник</b>										
1. йогурт	150	4,2	4,8	6,15	88,5	0,045	0,26	1,05	180,0	0,15
2. конфета	20	0,78	6,16	11,94	94,6	0	0	0	0	0
3. хлеб пшеничный	20	2,15	0,19	3,37	32,11	0	0	0	0	0
					<b>215,21</b>					

**День: Пятница**

## Возрастная группа: от 3-х до 7-ми лет

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>1 -ый завтрак</b>										
1.омлет	80	6,28	7,25	2,57	99,94	0,03	0,24	0,14	80,66	1,06
2.хлеб пшеничный с сыром	40/10	5,06	3,54	16,74	120,97	0,003	0,038	0,28	104,0	1,2
3.какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,36	0,22	0,97	199,03	0,63
					<b>373,75</b>					
<b>2-ой завтрак</b>										
апельсин	100	0,2	0,9	8,1	<b>43,0</b>	0,04	0,03	60,0	0,3	34,0
<b>Обед</b>										
1.салат «Зимний»	60	0,98	3,95	7,0	59,71					
2.борщ	200	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
3.тефтели рыбные	70	9,33	0,88	6,98	73,5	0,06	0,07	1,18	38,31	0,55
4.рис	150	3,38	5,49	25,46	188,55	0,03	2,43	2,0	6,45	0,63
5.соус	30	0,37	0,9	2,93	21,36	0,01	0	0,66	2,48	0,11
6.компот из с/ф	180	0,94	0	24,26	96,7	0,02	0,04	0,8	37,03	0,61
7.хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	0	0	0	0	0
					<b>599,03</b>					
<b>Полдник</b>										
1.пирожок с яблоком	60	3,9	6,41	22,45	173,69	0,05	0,05	0,5	23,94	0,67
2.молоко	180	5,04	5,76	7,38	100,8	0,04	0,23	1,08	217,8	0,18
					<b>274,49</b>					

Итого: **1290,54**

**Итого: 1378,63**