



Утверждаю Жамурт (Жамьянова Н.Н.)  
(заведующий МБДОУ «Номин»)

Приказ № 65 от 01.09.2021г.

# Десятидневное меню

(для детей от 3 до 7 лет)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

с. Амитхаша

сентябрь, 2021г.

## ПОНЕДЕЛЬНИК 1

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
7	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	38,0	88,0	0,1	0	0,03	0,07
215	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	169,5	62,8	1,54	0,05	0,31	0,15
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	43,0	12,8	0,32	0	0	2,83
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	0
399	Сок фруктово-ягодный	200	0	0	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
12	Салат из кукурузы (консервиров) с маслом растительным	60	1,73	3,7	4,82	47,18	11,2	0,39	0,6	0,03	5,58
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,6	8,5	14,33	165,3	45,3	1,27	0,1	0,15	9,11
291	Запеканка картофельная с мясом	165	10,66	10,29	21,78	212,0	113,9	0,37	0,06	0,14	0,71
376	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,2	28,64	1,12	0	0	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	0
394	Чай с молоком	220	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Пряники	30	1,95	2,46	20,55	111,9	51,3	0,36	0,03	0,03	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>41,44</b>	<b>44,74</b>	<b>172,44</b>	<b>1258,08</b>	<b>567,14</b>	<b>11,11</b>	<b>1,06</b>	<b>0,92</b>	<b>23,61</b>

## ВТОРНИК 2

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	2,4	0,02	0	0,01	0
168	Каша гречневая молочная с сахаром и маслом	160	4,67	4,86	35,83	176,9	9,4	2,49	0,11	0,06	0
397	Какао на цельном молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	0
368	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	90,0	8,0	0,6	0,4	0,5	10,0
49	Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	60	2,82	5,7	4,28	79,68	97,18	0,77	0,01	0,05	4,92
81	Суп гороховый с гренками	250/25	5,49	5,27	16,32	134,75	38,08	2,03	0,23	0,07	5,81
315	Каша рисовая	120	3,08	4,29	29,34	145,28	1,37	0,53	0,03	0,02	0
883	Кисель из концентрата	180	0,1	0,04	24,22	97,56	12,46	0,19	0	0	2,75
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,32	13,36	69,60	9,20	0,80	0,07	0,03	0
300	Курица отварная	80	9,6	11,60	0	131,15	26,4	1,28	0,32	0,1	0
400	Молоко	220	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	или йогурт	200	5,80	5,00	22,0	156,0	0	0	0	0	0
	Печенье	30	1,5	2,36	14,88	83,4	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>49,59</b>	<b>55,66</b>	<b>225,57</b>	<b>1533,32</b>	<b>577,49</b>	<b>10,13</b>	<b>1,37</b>	<b>1,32</b>	<b>25,94</b>

### СРЕДА 3

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
7	Сыр твёрдый	10	2,32	2,95	0	38,0	88,0	0,1	0	0,03	0,07
168	Каша ячневая молочная с сахаром и маслом	120	4,3	4,75	23,74	186,32	4,70	0,36	0,02	0,02	0
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,20
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	9,20	0,80	0,07	0,03	0
399	Сок фруктово-ягодный	200	0	0	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
25	Огурцы свежие с помидорами	50	0,55	0	1,3/1,9	6,5/10	0	0	0	0	0
85	Суп с клёцками	250/25	2,06	3,36	12,14	96,5	22,78	0,68	0,08	0,05	5,75
274	Мясо тушеное с овощами	220	19,71	19,65	15,02	296,0	42,30	2,09	0,13	0,19	5,20
376	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,88	28,64	1,12	0	0	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	0
400	Молоко	220	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	Или йогурт	200	5,80	5,00	22,0	156,0	0	0	0	0	0
458	Ватрушка с творогом	35	4,61	2,74	14,59	101,0	25,40	0,46	0,04	0,36	0,02
	<b>ИТОГО</b>		<b>54,37</b>	<b>46,69</b>	<b>297,44</b>	<b>1454,2</b>	<b>591,82</b>	<b>10,64</b>	<b>0,57</b>	<b>1,16</b>	<b>18,66</b>

## ЧЕТВЕРГ 4

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	2,4	0,02	0	0,01	0
168	Каша кукурузная молочная с сахаром и маслом	120	3,41	3,49	25,66	191,14	16,7	0,62	0,06	0,03	0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	9,20	0,8	0,07	0,03	0
399	Сок фруктово-ягодный	200	0	0	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
18	Салат овощной с яблоками и с маслом растительным	60	1,85	3,16	5,28	31,68	11,05	0,63	0,04	0,03	8,40
67	Щи на мясном бульоне со сметаной	250/10	4,24	7,89	9,12	94,75	43,33	0,8	0,06	0,05	18,47
255	Биточки рыбные (запеченные) (минтай)	80	8,09	7,26	6,79	107,0	19,9	0,57	0,06	0,05	0,24
348	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,11	24,03	8,77	0,12	0,01	0,01	0,4
317	Макаронные изделия отварные	150	3,52	4,52	36,45	154,45	4,86	1,11	0,06	0,03	0
398	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	19,2	0,57	0,01	0,05	90,0
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	0
400	Молоко	220	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	или йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156,0	0	0	0	0	0
	Вафли	30	0,64	0,56	16,02	81,4	34,20	0,24	0,02	0,02	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>40,74</b>	<b>46,78</b>	<b>221,31</b>	<b>1408,45</b>	<b>436,51</b>	<b>10,42</b>	<b>0,58</b>	<b>0,65</b>	<b>123,6</b>

## ПЯТНИЦА 5

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
7	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	38,0	88,0	0,1	0	0,03	0,07
168	Каша из хлопьев» геркулес молочная с сахаром и маслом	100	2,17	4,06	18,03	120,0	19,0	1,17	0,11	0,03	0
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,20
	Мармелад жележный	20	0,02	0	15,88	64,0	1,4	0	0	0	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	9,20	0,80	0,07	0,03	0
399	Сок фруктово-ягодный	200	0	0	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1,18	3,15	5,88	51,85	15,81	0,49	0,05	0,04	9,39
58	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250/10	1,99	5,11	16,93	121,75	44,28	1,19	0,05	0,04	10,29
304	Плов из курицы	210	19,47	19,69	35,69	285,7	40,30	2,03	0,26	0,11	1,01
376	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,88	28,64	1,12	0	0	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87,0	17,50	1,95	0,09	0,04	0
397	Какао на цельном молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	0
470	Булка дорожная	50	2,69	4,49	15,03	92,0	4,6	0,3	0,03	0,01	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>43,05</b>	<b>46</b>	<b>222,51</b>	<b>1352,18</b>	<b>532,23</b>	<b>12,47</b>	<b>0,77</b>	<b>0,66</b>	<b>26,12</b>

## ПОНЕДЕЛЬНИК 6

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	2,4	0,02	0	0,01	0
168	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	160	4,27	4,86	29,32	178,0	12,0	1,02	0,11	0,02	0
392	Чай с повидлом	180/20	0,12	0,06	9,76	40,0	5,00	0,44	0	0,01	0,11
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	9,20	0,80	0,07	0,03	0
368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,0	92,0	8,00	0,60	0,40	0,50	10,0
20	Салат из зелёного горошка консервированного с маслом растительным	30	0,89	1,56	2,88	25,08	6,44	0,21	0,03	0,01	3,3
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	52,44	24,6	1,08	0,10	0,06	8,25
300	Курица отварная (для супа)	25	3,65	4,25	0	60,94	8,25	0,4	0,10	0,03	0
281	Зразы рыбные с яйцом (рыба красная)	80	10,48	4,63	12,10	132,0	45,0	0,74	0,09	0,09	0,26
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,10	0,11	18,16
883	Кисель из концентрата	180	0,10	0,04	24,22	97,56	12,46	0,19	0	0	2,75
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	0
400	Молоко	220	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	или йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156,0	0	0	0	0	0
	Печенье	30	1,50	2,36	14,88	83,4	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>46,08</b>	<b>44,03</b>	<b>218,96</b>	<b>1403,67</b>	<b>414,63</b>	<b>8,65</b>	<b>1,17</b>	<b>1,19</b>	<b>45,29</b>

## ВТОРНИК 7

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	Жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
7	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	38,0	88,0	0,10	0	0,03	0,07
94	Суп молочный с крупой ячневой	200	5,56	5,16	18,35	184,99	169,7	0,40	0,09	0,20	0,91
393	Чай с сахаром и лимоном	100	0,06	0,01	5,6	23,88	12,8	0,32	0	0	2,83
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	9,20	0,80	0,07	0,03	0
399	Сок фруктово-ягодный	200	0	0	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
42	Салат из моркови с яблоком и с маслом растительным	60	0,52	3,13	4,72	31,14	12,71	0,79	0,03	0,03	4,17
76	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250/10	1,98	5,11	16,93	81,45	24,95	0,93	0,09	0,06	7,54
282	Котлеты мясные с маслом сливочным	80	7,95	15,0	9,11	166,1	10,6	0,89	0,05	0,08	0
317	Макаронные изделия отварные	150	3,52	4,52	36,45	154,45	4,86	1,11	0,06	0,03	0
376	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	91,88	28,64	1,12	0	0	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	0
397	Какао на цельном молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	0
469	Булка «Домашняя»	50	1,82	3,13	13,48	89,0	4,90	0,32	0,03	0,02	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,27</b>	<b>43,22</b>	<b>205,4</b>	<b>1248,89</b>	<b>533,46</b>	<b>11,68</b>	<b>0,58</b>	<b>0,71</b>	<b>19,48</b>



## СРЕДА 8

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,40	0,02	0	0,01	0
	Каша из смеси круп (пшено+рис)	120	2,47	3,30	21,86	127,12	8,35	0,69	0,06	0,02	0,02
397	Какао на цельном молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	9,20	0,80	0,07	0,03	0
399	Сок фруктово-ягодный	200	0	0	24,0	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
45	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,61	49,1	20,13	0,53	0,03	0,03	7,95
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,02	7,63	15,93	148,68	21,63	1,27	0,10	0,15	9,11
300	Курица отварная	80	9,60	11,6	0	131,15	26,40	1,28	0,32	0,10	0
313	Каша гречневая	150	7,60	6,09	38,64	143,65	14,82	4,56	0,21	0,11	0
376	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	100,8	28,64	1,12	0	0	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87,00	17,50	1,95	0,09	0,04	0
400	Молоко	220	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	или йогурт	200	5,80	5,00	22,0	156,0	0	0	0	0	0
	Вафли	35	0,64	0,56	16,02	81,4	34,2	0,24	0,02	0,02	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>47,04</b>	<b>54,22</b>	<b>230,02</b>	<b>1493,9</b>	<b>559,67</b>	<b>15,6</b>	<b>1,05</b>	<b>0,98</b>	<b>23,5</b>

## ЧЕТВЕРГ 9

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	2,4	0,02	0	0,01	0
216	Омлет с сыром	85	7,10	12,80	1,40	182,9	146,2	0,19	0,05	0,32	0,17
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,20
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	9,20	0,80	0,07	0,03	0
368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,0	92,0	8,00	0,60	0,40	0,50	10,0
	Огурцы свежие или помидоры свежие	50	0,55	0	1,3/1,9	5,5/10	22,78	0,68	0,08	0,05	5,75
57	Борщ со сметаной	250/10	1,82	4,91	12,74	102,5	44,38	1,19	0,05	0,04	10,29
277	Гуляш из говядины	110	14,42	13,41	3,96	179,0	29,2	1,15	0,04	0,11	0,60
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	129,25	36,98	1,01	0,1	0,11	18,16
398	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	19,20	0,57	0,01	0,05	90,0
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,0	17,50	1,95	0,09	0,04	0
392	Чай с сахаром	220	0,06	0,02	9,99	50,9	10,0	0,28	0	0	0,03
	Пряники	30	1,95	2,46	20,55	129,9	51,3	0,36	0,03	0,03	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>40,28</b>	<b>49,74</b>	<b>160,51</b>	<b>1286,95</b>	<b>511,04</b>	<b>9,17</b>	<b>0,96</b>	<b>1,43</b>	<b>136,2</b>

## ПЯТНИЦА 10

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
7	Сыр твёрдый	10	2,32	2,95	0	38,0	88,0	0,1	0	0,03	0,07
168	Каша ячневая молочная с сахаром и маслом	100	3,6	3,96	19,78	129,4	16,7	1,76	0,08	0,03	0
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,20
12,9	Мармелад желейный	20	0,02	0	15,88	64,00	1,4	0	0	0	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	0
399	Сок фруктово-ягодный	200	0	0	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1,18	3,15	5,88	51,25	15,81	0,49	0,05	0,04	9,39
80	Суп с пшеном	250	2,18	3,84	14,29	101,5	24,0	0,96	0,11	0,05	8,25
282	Биточки мясные	80	7,93	7,74	8,97	132,0	10,6	0,89	0,05	0,08	0
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	83,18	1,21	0,04	0,06	25,74
376	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,88	28,64	1,12	0	0	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	0
400	Молоко	220	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	или йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156,0	0	0	0	0	0
	Вафли	30	0,64	0,56	16,02	68,4	34,2	0,24	0,02	0,02	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>41,79</b>	<b>40,3</b>	<b>225,28</b>	<b>1427,08</b>	<b>682,53</b>	<b>12,6</b>	<b>0,65</b>	<b>0,82</b>	<b>51,27</b>