

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с «Степашка»



Э.С. Фаттаева

Приказ № 58 от 01.09.2023 г.

### **ПРИМЕРНОЕ**

**10-дневное безмолочное меню для питания детей дошкольного возраста  
(от 3 до 7 лет), посещающих муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад «Степашка»  
(с 12-часовым пребыванием)**

2023 год

**1 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 400 гр.	Каша манная на воде с маслом	210	4,52	4,07	35,46	197,0	168
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	263
	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	3,54	14,61	101	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>444</b>				<b>341</b>	
Второй завтрак 100 гр.	Яблоко	200				88	
	<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>				<b>88</b>
Обед 600 гр.	Свекольник на к/б	250	1,63	6,18	9,65	89,12	234
	Суфле куриное	90	20,68	24,93	8,88	319,24	183
	Крупа перловая с маслом	150	4,40	4,23	31,31	183	186
	Томатный соус	30	0,3	1,1	2,1	19,7	2
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>				<b>848,82</b>
Полдник 250 гр.	Булка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132	479
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>				<b>185,06</b>
Ужин 450 гр.	Салат из тушеной капусты	60	1,13	5,02	4,25	66,43	6
	Пюре картофельное с морковью	150	3,80	4,62	18,01	124	322
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>				<b>337,49</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2 124</b>				<b>1 800,37</b>	

## 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 400 гр.	Каша кукурузная на воде с маслом	200	4,075	0,6	0,6	166	317
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутерброд с повидлом	30/8	2,32	0,24	20,08	92	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>438</b>				<b>311,06</b>	
Второй завтрак 100 гр.	Сок	200				76	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>				<b>76</b>	
Обед 600 гр.	Суп гороховый на к/б	200	5,2	5,12	15,92	198,52	81
	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	255
	Овощи тушеные	160	4	5,4	15,6	134,4	64
	Томатный соус	30	0,3	1,1	2,1	19,7	2
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>				<b>687,38</b>	
Полдник 250 гр.	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	263
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>				<b>251,5</b>	
Ужин 450 гр.	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	206
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за ужин</b>		<b>480</b>				<b>474,06</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 054</b>				<b>1 800</b>	

### 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 400 гр.	Каша пшеничная на воде с маслом	200	8,80	7,62	50,50	306,0	679
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	3,54	14,61	101	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>434</b>				<b>460,06</b>	
Второй завтрак 100 гр.	Яблоко	200				88	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>				<b>88</b>	
Обед 600 гр.	Салат из кукурузы с репчатым луком	60	1,75	4,07	3,81	58,8	22
	Суп «Харчо» на к/б	250	7,56	4,28	44,48	232,75	35
	Суфле из печени	80	15,5	9,8	1,8	158,1	171
	Крупа гречневая с маслом	150	7,6	6,8	37,3	245,9	186
	Томатный соус	30	0,3	1,1	2,1	19,7	2
	Кисель	200	0	0	18	60	233
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>				<b>916,25</b>
Полдник 250 гр.	Булка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	469
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	263
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>				<b>222</b>	
Ужин 450 гр.	Макароны отварные с маслом	200	7,34	6,02	35,26	224	317
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	7
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>				<b>407,06</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 164</b>				<b>2 093,37</b>	

#### 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 400 гр.	Каша ячневая на воде с маслом	200	6,38	5,68	41,10	249,36	679
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутерброд с повидлом	30/8	2,32	0,24	20,08	92	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>438</b>				<b>394,42</b>	
Второй завтрак 100 гр.	Сок	200				76	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>				<b>76</b>	
Обед 600 гр.	Салат из тушеной моркови с луком	60	0,96	5,01	6,22	70,68	4
	Щи из свежей капусты на к/б	250	1,45	4,73	8,81	67	67
	Плов из курицы	200	19,33	16,19	33,99	359	304
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>				<b>734,44</b>	
Полдник 250 гр.	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	263
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>				<b>251,5</b>	
Ужин 450 гр.	Запеканка из творога	150	11,26	11,03	57,94	231,47	79
	Соус сладкий	50	2,07	1,72	4,04	58,85	354
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Повидло	10				16	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>				<b>453,38</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 084</b>				<b>1 909,74</b>	

## 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 400 гр.	Каша гречневая на воде с маслом	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	3,54	14,61	101	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>434</b>				<b>461,32</b>	
Второй завтрак 100 гр.	Яблоко	200				88	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>				<b>88</b>	
Обед 600 гр.	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65	22
	Суп «Крестьянский» на к/б	200	2,02	7,58	15,02	132,58	234
	Ласточкино гнездо	85	14,92	12,55	3,58	187,76	29
	Капуста тушеная	160	2,5	5,38	5,64	96,4	23
	Томатный соус	30	0,3	1,1	2,1	19,7	2
	Кисель	200	0	0	18	60	233
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
<b>Итого за обед</b>		<b>795</b>				<b>702,44</b>	
Полдник 250 гр.	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190	458
	Снежок	200	6,4	5,0	23,6	168	
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>				<b>358</b>	
Ужин 450 гр.	Каша пшенная на воде с маслом	200	8,80	7,62	50,50	306,0	679
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за ужин</b>		<b>480</b>				<b>516,06</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2169</b>				<b>2125,82</b>	

**6 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 400 гр.	Каша манная на воде с маслом	210	4,52	4,07	35,46	197,0	168
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	263
	Бутерброд с повидлом	30/8	2,32	0,24	20,08	92	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>448</b>				<b>332</b>	
Второй завтрак 100 гр.	Сок	200				76	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>				<b>76</b>	
Обед 600 гр.	Суп овощной на к/б	250	6,61	5,31	13,14	117,8	202
	Котлета из курицы	80	12,64	13,14	13,46	223	
	Крупа гречневая с маслом	150	7,6	6,8	37,3	245,9	186
	Томатный соус	30	0,3	1,1	2,1	19,7	2
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>				<b>844,16</b>	
Полдник 250 гр.	Булка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132	479
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	263
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>				<b>175</b>	
Ужин 450 гр.	Свекла ломтиком	60	0,85	3,65	5,19	56,34	33
	Горошница	150	46,3	3,5	18,8	170	211
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>				<b>373,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 118</b>				<b>1 800,56</b>	

## 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 400 гр.	Каша «Дружба» на воде с маслом	200	1,99	1,45	17,53	176,11	840
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	3,54	14,61	101	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>434</b>				<b>330,17</b>	
Второй завтрак 100 гр.	Яблоко	200				88	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>				<b>88</b>	
Обед 600 гр.	Салат из тушеной капусты	60	1,13	5,02	4,25	66,43	6
	Рассольник на к/б	250	1,7	4,88	16,52	204	76
	Жаркое по-домашнему	200	12,46	11,31	17,26	230	160
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>				<b>738,19</b>	
Полдник 250 гр.	Пряник	50	2,9	2,3	37,5	183	
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	263
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>				<b>226</b>	
Ужин 450 гр.	Рыба отварная	70	12,5	0,5	0,3	55,3	25
	Картофель отварной	200	4,1	7,8	32,24	216	204
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за ужин</b>		<b>510</b>				<b>418,39</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2034</b>				<b>1800,75</b>	



## 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 400 гр.	Каша пшеничная на воде с маслом	200	8,80	5,84	47,02	284,94	679
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	3,54	14,61	101	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>434</b>				<b>439</b>	
Второй завтрак 100 гр.	Сок	200				88	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>				<b>88</b>	
Обед 600 гр.	Икра морковная	60	0,93	4,88	5,53	70	75
	Суп картофельный с вермишелью на к/б	250	2,68	2,83	17,14	104,7	233
	Ленивые голубцы	140	12,2	10,33	9,93	181,6	298
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206
	Томатный соус	30	0,3	1,1	2,1	19,7	2
	Кисель	200	0	0	18	60	233
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>				<b>719</b>	
Полдник 250 гр.	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,69	25,0	173	458
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	263
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>				<b>216</b>	
Ужин 450 гр.	Каша рисовая на воде с маслом	200	2,62	4,34	28,64	156,9	302
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	7
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>				<b>339,96</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 234</b>				<b>1 801,96</b>	

## 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 400 гр.	Каша геркулесовая на воде с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187,0	93
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутерброд с повидлом	30/8	2,32	0,24	20,08	92	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>438</b>				<b>332,06</b>	
Второй завтрак 100 гр.	Яблоко	200				88	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>				<b>88</b>	
Обед 600 гр.	Суп с рыбными консервами	200	8,60	8,40	14,33	167	87
	Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	277
	Макароны отварные с маслом	200	7,34	6,02	35,26	224	317
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>				<b>793,56</b>	
Полдник 250 гр.	Пряник	50	2,9	2,3	37,5	183	
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	263
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>				<b>226</b>	
Ужин 450 гр.	Запеканка овощная	200	5,97	8,3	15,3	203,5	62
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>				<b>386,56</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2078</b>				<b>1826,18</b>	

## 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 400 гр.	Каша рисовая на воде с маслом	200	2,62	4,34	28,64	156,9	302
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	263
	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	3,54	14,61	101	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>434</b>				<b>300,9</b>	
Второй завтрак 100 гр.	Сок	200				88	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>				<b>88</b>	
Обед 600 гр.	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,94	4,01	3,6	53,58	17
	Борщ на к/б	250	1,44	4,75	11,8	82	57
	Картофельная запеканка с курицей	165	12,13	9,5	25,7	237	291
	Томатный соус	30	0,3	1,1	2,1	19,7	2
	Кисель	200	0	0	18	60	233
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
<b>Итого за обед</b>		<b>765</b>				<b>741,38</b>	
Полдник 250 гр.	Булка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	469
	Снежок	200	6,4	5,0	23,6	168	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>				<b>329</b>	
Ужин 450 гр.	Крупа гречневая с маслом	200	10,14	9,07	49,74	327,87	186
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Повидло	10				16	
<b>Итого за ужин</b>		<b>440</b>				<b>490,93</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2034</b>				<b>1 950,21</b>	