

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад с. Подстепное»  
Энгельского муниципального района Саратовской области  
413166 Саратовская область, Энгельский район, с. Подстепное, ул. Кирова 44 В  
тел. (8453) 79-05-34 E-mail: d.s.p.s@mail.ru

**СОГЛАСОВАНО:**

На Совете родителей  
МАДОУ «Детский сад с. Подстепное»  
Протокол № 2 от 21.05.2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 21 от 21.05.2022  
Заведующий МАДОУ «Детский сад с.  
Подстепное»  
Мещерякова Н.И.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ  
«ДЕТСКИЙ САД С. ПОДСТЕПНОЕ»  
(1,5-3 ЛЕТ; 3-7 ЛЕТ)**

2022 г.

День 1

№	Наименование блюда	Вес, г		№ рецептуры	Выход порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность
		с 1 до 3	с 3 до 7		с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3		
	<b>Завтрак</b>												
1	Омлет натуральный			215	85	105	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157
	Яйцо	60	75										
	Молоко	23	28										
	Масло сливочное	9	10										
	Какао			22	150	180	4,65	6,20	4,65	6,20	19,00	25,40	135,90
2	какао	1,25	1,5										
	Сахар	8	9										
	Молоко	120	150										
	Бутерброд с сыром			3	34	55	2,81	6,45	4,49	7,27	10,98	17,77	100,3
3	Хлеб пшеничный	20	40										
	Сыр	9,5	10,6										
	Масло сливочное	5	5										
<b>Соки овощные</b>													
<b>фруктовые и</b>													
<b>ягодные</b>													
	яблочный	180	180	130	200	200	0,9	0,9	-	-	18,18	18,18	76
4	<b>Обед</b>												
	Суп картофельный с рыбой			42	200	250	10,57	13,21	3,29	4,11	5,36	6,7	92,99
	Бульон рыбный	140	175										
5	Минтай	61	76,3										
	Картофель	120	150										
	Морковь	10	12,5										
	Лук репчатый	10	12,5										
	Масло сливочное	4	5										
	или растительное	4	5										
	Рис отварной			315	100	150	2,43	3,64	3,58	5,37	24,45	36,67	140



	напиток														
9	Булочка домашняя			50	80	3,64	5,82	6,26	10,01	26,96	43,13	179			
10	Молоко	20	20	469											
	Сахар	7,1	11,6												
11	Маргарин	7	12												
	Дрожжи пресованные	1	1,4												
12	Меланж для смазки	1	1,5												
2	Соль	0,3	0,5												
13	Вода	14,25	23												
	Мука пшеничная	33,7	53,7												
	Рагу из овощей				150	180	2,23	2,67	4,04	4,82	10,16	12,19	86,67		
	Морковь до 01.01	30	36		77										
15	Морковь с 01.01	32	39												
	Капуста свежая белокочанная	38	45												
	Лук	14	17												
	Картофель с 01.09-31.10	96	114												
	Картофель с 01.11-31.12	103	132												
	Картофель с 01.01-28-29.02	111	132												
	Картофель с 1.03-31.08	120	144												
	Вода	79	95												
	Масло сливочное	6	7												
	Хлеб пшеничный или ржаной			1											
	Хлеб пшеничный	20	20		20	20	1,42	1,42	0,22	0,22	9,3	9,3	45,8		
Итого за первый день						56,04	75,14	47,852	67,01	189,77	252,98	1426,95			

День 2

№	Наименование блюда	Вес, г		№ рецептуры	Выход порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность
		с 1 до 3	с 3 до 7		с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7			
	<b>Завтрак</b>	с 1 до 3	с 3 до 7		с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3



	Соль йодированная	0,6	1											
	Капуста тушеная с томатом			200	130	150	2,7	3,1	2	4,6	8,5	9,7	52,5	92
	Капуста	150	180											
	Лук репчатый	15	18											
	Морковь	18	20											
7	Томатная паста	1	2											
	Масло сливочное	2	3											
	Масло растительное	1	2											
8	Котлеты,биточки,шницели			282	65	75	8,93	11,92	6,74	8,8	8,97	11,64	132	173
	Говядина	60	70											
	Хлеб пшеничный	11	12											
	Молоко или вода	14	15											
	Сухари	6	6											
	Масло сливочное	9	9											
	Соус томатный с маслом сливочным			116	30	40	0,37	0,49	0,9	1,2	2,93	3,91	21,36	28,48
	Мука	2,6	3,4											
	Сахар	0,9	1,2											
	Масло сливочное	1,05	1,4											
	Томат	2,6	3,4											
	Вода	27	36											
	Соль йодированная	0,9	1,2											
	Компот из сухофруктов			122	150	180	0,78	0,94			20,22	24,30	80,60	96,70
	Смесь сухофруктов	15	18											
	или курага	15	18											
	или чернослив	15	18											
5	или изюм	15	18											
	или смесь из с/фруктов	15	18											
	Сахар	12	14											
	Вода	150	180											
	Хлеб пшеничный или ржаной			1										
9	Хлеб пшеничный	20	20		20	20	1,42	1,42	0,22	0,22	9,3	9,3	45,8	45,8
10	Хлеб ржаной	40	50		40	50	2,08	2,60	0,48	0,60	17,70	22,30	85,60	115,60





	растительное													
	Лимонная кислота	1	1,6											
	Сахар	1	1,6											
	Бульон													
5	Мясо или кура	40	51											
	Вода	120	200											
	Лук репчатый	2,4	4											
	Морковь	2,5	4,2											
	с 01.01	2,37	4,5											
	Сметана	3	5											
6	Котлеты (биточки) куриные			60	70	10,36	12,31	11,02	12,92	6,9	8,32	156,04	184,16	
	Куры(охлажденные)	100	120											
	Хлеб	5	6											
	Молоко	4	5	178										
	Лук репчатый	10	12											
	Яйцо	1/8 шт	1/8 шт											
	Масло растительное	1	1											
	Соус томатный с маслом сливочным			30	40	0,37	0,49	0,9	1,2	2,93	3,91	21,36	28,48	
	Мука	2,6	3,4											
	Сахар	0,9	1,2											
	Масло сливочное	1,05	1,4	116										
	Томат	2,6	3,4											
	Вода	27	36											
	Соль йодированная	0,9	1,2											
	Салат из репчатого лука			45	60	0,6	0,8	2,8	3,8	3,5	4,7	41,4	55,2	
	Лук репчатый	53,5	71,4											
	Соль йодированная	0,3	0,5	11										
	Масло растительное	2,7	3,6											
7	Каша гречневая рассыпчатая			100	150	5,73	8,59	4,06	6,09	25,76	38,64	162	243	
	Гречневая крупа	35	50											
	Масло сливочное	3,5	5	313										
	Вода	71	106,5											
	Соль	0,025	0,037											
8	Кисель из плодово-ягодного концентрата			384	150	200	1,02	1,36		21,7	29,0	87,14	116,1	





8	Мука пшеничная	3	3	317	100	150	3,67	5,5	3,01	4,57	17,63	26,44	112	168
	Пегушка(зелень)	1	1											
	Макаронны отварны													
	Макаронны отварны	34	52											
	Масло сливочное	3	4	45	40	60	0,54	0,81	2,47	3,7	3,37	5,06	36,72	54,96
	Винегрет овощной													
	Картофель	14	20											
	Молодой	13	19											
	с 01.11-31.12	14	21											
	с 01.01-28.02	16	23											
	с 01.03.	17	25											
	Свекла	10	15											
	с 01.01	11	16											
	Морковь	7	11											
с 01.01	8	12												
Огурцы соленые	10	15												
Лук зеленый или репчатый	7	11												
Масло растительное	2	3												
9	Компот из сухофруктов			122	150	180	0,78	0,94			20,22	24,30	80,60	96,70
	Смесь сухофруктов	15	18											
	или курага	15	18											
	или чернослив	15	18											
	или изюм	15	18											
	или смесь из с/фруктов	15	18											
	Сахар	12	14											
	Вода	150	180											
Хлеб пшеничный или ржаной			1	20	20	1,42	1,42	0,22	0,22	9,3	9,3	45,8	458	
Хлеб пшеничный	20	20												
Хлеб ржаной	40	50												
<b>Полдник(уплотненный)</b>			35	150	180	6	7,2	4,8	5,76	6,3	7,56	100,5	120,6	
Кисломолочный напиток														
Кисломолочный напиток	150	180												
12	Кух с посыпкой			463	80	80	5,91	5,91	5,91	5,91	35,49	35,49	212,65	212,65
	Мука	40	40											
	Молоко	25	25											
	Сахар	3	3											
	Яйцо	5	5											



	Яблоко	140	280		100	200	0,40	0,80	0,40	0,80	9,80	19,60	44,00	88,00
	<b>Обед</b>													
5	Рассольник вегитарианский со сметаной			32	200	250	3,40	4,20	1,90	2,40	12,20	15,30	94,70	118,40
	Картофель с 01.09-31.10	74,6	93,3											
	Картофель с01.11-31.12	80	100											
	Картофель с 01.01-28-29.02	86,2	107,8											
	Картофель с 1.03-31.08	93,4	116,8											
	Морковь до 01.01	16	20											
	Морковь с 01.01	17	23,1											
	Лук репчатый	8	10											
	Крупа перловая(рисовая)	6	7,5											
	Петрушка(зелень)	2,4	3											
	Сметана 15%	10	10											
	Огурец соленый консервированный без уксуса очищенный	24	30											
	Вода	240	300											
	Соль йодированная	0,4	0,5											
7	Жаркое по-домашнему			276	150	200	18,35	22,02	4,7	6,79	16,32	19,95	180	259
	Говядина	132	153											
	Картофель молодой	1148	150											
	с 1.11-01.12	135	171											
	с 01.01-28.02	146	185											
	с 01.03	158	200											
	Лук репчатый	12	13											
	Масло сливочное	4	6											
	Томатное пюре		10											
8	Салат из свеклы			33	40	60	0,77	0,85	2,43	3,65	3,34	5,19	37,56	56,34
	Свекла	48	73											
	с 01.01	51	75											
	Масло растительное	2,4	3,6											
10	Кисель из плодово-ягодного концентрата			384	150	200	1,02	1,36			21,7	29,02	87,14	116,19
	Концентрат кисель	18	24											
	Вода	143	190											
	Сахар	6	10											
	Хлеб пшеничный или ржаной													
11	Хлеб пшеничный	20	20	1	20	20	1,42	1,42	0,22	0,22	9,3	9,3	45,8	45,8

12	Хлеб ржаной	40	50		40	50	2,08	2,60	0,48	0,60	17,70	22,30	85,60	107,00	
<b>Полдник(уплотненный)</b>															
13	Кисломолочный напиток			35	150	180	6	7,2	4,8	5,76	6,3	7,56	100,5	120,6	
	Кисломолочный напиток	150	180												
14	Печенье			86	30	50	2,22	3,7	3	5	22,89	38,15	31,8	53	
	Печенье	30	50												
15	Омлет натуральный			215	85	105	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157	193	
	Яйцо	1,5 шт.	1,8 шт.												
	Молоко	23	28												
	Масло сливочное	9	10												
	Хлеб пшеничный или ржаной			1											
17	Хлеб пшеничный	20	20			20	20	1,42	1,42	0,22	0,22	9,3	9,3	45,8	45,8
итога за пятый день							46,63	57,79	34,82	48,11	141,76	193,91	1036,9	1387,13	

### День 6

№	Наименование блюда	Вес, г		№ рецептуры	Выход порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		
		с 1 до 3	с 3 до 7		с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7			
1	Каша манная молочная			90	150	200	5,22	6,3	8,46	9,98	20,35	24,69	176,96	212,44	
	Крупа манная	15	20												
	Молоко	130	150												
	Масло сливочное	5	6												
	Сахар	4	5												
2	Чай с молоком			261	150/9	180/12	0,67	1	0,83	1	11,25	13,5	46,67	56	
	Чай высший или 1-го сорта	0,5	0,6												
	Вода	40	50												
	Молоко	42	50												
	Сахар	9	12												
	Вода	68	80												
3	Бутерброд с сыром			3	34	55	2,81	6,45	4,49	7,27	10,98	17,77	100,3	162,5	
	Хлеб пшеничный	20	40												
	Сыр	9,5	10,6												
	Масло сливочное	5	5												
<b>Завтрак 2</b>															
4	Соки овощные фруктовые и ягодные														
	яблочный	18	180	130	200	200	0,9	0,9	-	-	18,18	18,1	76	76	

	0										8			
<b>Обед</b>														
5	Уха спшеном		28	200	250	12,6	15,8	12,72	15,9	24,38	30,48	256,28	320,35	
	Картофель	80		100										
	Морковь	10		12,5										
	Лук	10		12,5										
	Пшено	10		12,5										
	Рыба	50		62,5										
	Вода	130		162,5										
	Масло сливочное	4		5										
	Масло растительное	4		5										
	Пюре из гороха с маслом			206	130	150	11,5	13,8	4,65	5,58	28,55	34,26	198,9	238,7
Горох	40	50												
Масло сливочное	3	5												
Рыба тушеная в сметане		139	50	70	8,77	12,12	2,77	4,1	2,92	4,83	72,01	105,1		
Рыба(феле)	55		75											
Лук	10		15											
Масло сливочное	1		2											
Сметана	3		5											
Мука	3		5											
6	Масло растительное	1	1											
	Салат из соленых огурцов		35	40	60	0,32	0,5	3,01	4,02	1,46	2,23	33,1	45,3	
	огурцы соленные	35		52										
	Лук репчатый	4		5										
	Масло растительное	3		4										
	Компот из сухофруктов		122	150	180	0,78	0,94			20,22	24,30	80,60	96,70	
Смесь сухофруктов	15	18												
или курага	15	18												
или чернослив	15	18												
или изюм	15	18												
или смесь из с/фруктов	15	18												
Сахар	12	14												
7	Вода	150	180											
	Хлеб пшеничный или ржаной		1											
Хлеб пшеничный	20	20		20	20	1,42	1,42	0,22	0,22	9,3	9,3	45,8	45,8	

	Хлеб ржаной	40	50		40	50	2,08	2,60	0,48	0,60	17,70	22,30	85,60	107,00	
	<b>Полдник(уплотненный)</b>														
	Блинчики с джемом			265	75/10	75/10	6,24	6,24	8,10	8,10	34,31	34,31	234,00	234,00	
	Мука пшеничная	33	33												
8	Молоко	75	75												
	Яйца	1/7 шт	1/7 шт												
	Сахар	2	2												
	Масло сливочное	3	3												
9	Масло растительное	3	3												
	Джем	10	10												
10	Кисломолочный напиток			35	150	180	6	7,2	4,8	5,76	6,3	7,56	100,5	120,6	
	Кисломолочный напиток	150	180												
11	Рагу из овощей			77	150	180	2,23	2,67	4,04	4,82	10,16	12,19	86,67	104	
	Морковь до 01.01	30	36												
12	Морковь с 01.01	32	39												
	Капуста свежая белокочанная	38	45												
13	Лук	14	17												
	Картофель с 01.09-31.10	96	114												
	Картофель с 01.11-31.12	103	132												
	Картофель с 01.01-28-29.02	111	132												
14	Картофель с 1.03-31.08	120	144												
	Вода	79	95												
	Масло сливочное	6	7												
	Хлеб пшеничный или ржаной			1											
	Хлеб пшеничный	20	20			20	20	1,42	1,42	0,22	0,22	9,3	9,3	45,8	45,8
16	Хлеб пшеничный или ржаной			1											
	Хлеб пшеничный	20	20			20	20	1,42	1,42	0,22	0,22	9,3	9,3	45,8	45,8
<b>Итого за шестой день</b>							<b>64,38</b>	<b>80,78</b>	<b>55,01</b>	<b>67,79</b>	<b>234,66</b>	<b>274,55</b>	<b>1684,99</b>	<b>2016,09</b>	

**День 7**

№	Наименование блюда	Вес, г	№ рецептуры	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
---	--------------------	--------	-------------	--------------	-------	------	----------	--------------

	Завтрак	с 1	с 3											
		до 3	до 7											
1	Каша рисовая молочная			98	150	200	4,86	5,78	8,48	10	22,23	27,73	183,86	223,18
	Сахар	4	5											
	Молоко	130	150											
	Рис	17	22											
	Масло сливочное	5	6											
2	Какао			22	150	180	4,65	6,20	4,65	6,20	19,00	25,40	135,90	181,18
	какао	1,25	1,5											
	Сахар	8	9											
	Молоко	120	150											
3	Бутерброд с маслом			1	28	50	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	150	170
	Хлеб пшеничный	20	40											
	Масло сливочное	8	10											
<b>Завтрак 2</b>														
4	<b>Соки овощные фруктовые и ягодные</b>													
	яблочный	180	180	130	200	200	0,9	0,9	-	-	18,18	18,18	76	76
<b>Обед</b>														
5	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>			67	150	250	1,04	1,74	2,93	4,88	5,09	9,21	35	85
	Капуста	37,5	62,5											
	Картофель	24	40											
	Молодой	23	38											
	с 01.11-31.12	26	43											
	с 01.01-28.02	28	46											
	с 01.03.	30	50											
	Морковь	9,45	15,7											
	с 01.01	10	17											
	Лук	7,2	12											
	Масло растительное	3	5											
	Томатное пюре	1,5	2,5											
	Бульон или вода для бульона	120	200											
	Мясо бескостное или птица обработанная	40,2	67											
	Морковь	2,52	4,2											
	с 01.01	2,7	4,5											
	Лук	2,4	4											
	Соль	0,7	1,1											
	Сметана	3	5											
6	Гуляш из отварного мяса			277	60	60	7,71	7,71	6,21	6,21	1,98	1,98	94,5	94,5











<b>Полдник(уплотненный)</b>													
Кисломолочный напиток			35	150	180	6	7,2	4,8	5,76	6,3	7,56	100,5	120,6
Кисломолочный напиток	150	180											
Пирожки печеные с капустой и яйцом			454	60	80	4,52	6,02	5,23	8,36	20,78	27,7	159,8	213
Тесто дрожжевое													
Мука пшеничная	29	39											
Сахар	2	3											
Масло сливочное	3	4											
Яйцо	1/13 шт	1/10 шт											
Соль	0,3	0,4											
Дрожжи пресованные	1	1,3											
Вода	8	10											
Масло растительное для смазки листов	1	2											
Яйцо для смазки	1/30 шт	1/24 шт											
Фарш													
Капуста	30	38											
Масло сливочное	2	2											
Яйцо	1/16 шт	1/16 шт											
Каша гречневая на молоке			86	150	200	5,94	7	8,85	10,44	21,34	25,77	188,6	224,28
Крупа гречневая	18	22											
Молоко	130	150											
Сахар	4	5											
Масло сливочное	5	6											
Хлеб пшеничный или ржаной			1										
Хлеб пшеничный	20	20		20	20	1,42	1,42	0,22	0,22	9,3	9,3	45,8	45,8
Итого за третий день			девятый день			43,91	59,92	48,712	65,41	182	237,11	1473,86	1932,43

**День 10**

№	Наименование блюда	Вес, г		№ рецептуры	Выход порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		с 1 до 3	с 3 до 7		с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7		
1	Каша пшеничная(кукурузная) молочная			91					10,0	11,6	13,9	192,7	231,8	
	Крупа	20	25		150	200	5,27	6,24	8,51	3	6	8	6	3
	Молоко	130	150											
	Масло сливочное	5	6											
	Сахар	4	5											





Картофель отварной			141	100	150	2,09	3,13	4,69	7,03	18,13	27,20	121,64	182,46
Картофель	132	198											
или молодой картофель	128	192											
Масло растительное	4	6											
или масло сливочное	4	6											
Салат из репчатого лука			11	45	60	0,6	0,8	2,8	3,8	3,5	4,7	41,4	55,2
Лук репчатый	53,5	71,4											
Соль йодированная	0,3	0,5											
Масло растительное	2,7	3,6											
Хлеб пшеничный или ржаной													
1 5	Хлеб пшеничный	20	20	1									
<b>Итого за десятый день</b>						37,75	51,07	43,22	63,11	174,9	241,37	1331,63	1800,12
Итого за весь период						514,43	690,58	478,15	643,33	1899,5	2547	14380	18837
Среднее значение за период						51,4	69	47,8	64,3	189,9	254,7	1438,00	1883,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности						14,8	14,8	30,6	30,8	54,7	54,4	1383,00	1868,00