
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 19 г. Томска

634021 г. Томск, ул. Лебедева, 135, тел. 45-19-50, 45-19-60

Утверждаю
« 30 » 09 2022г.
И.о. заведующего МБДОУ №19
Л.А.Суходолина Л.А.Суходолина

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Возрастная категория: 3-7 лет
(ОСЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 1			Б	Ж	У				
Завтрак:	Макаронны, запеченные с сыром	180	6,03	6,91	23,03	185,0	0,33	СБ РБ и КИ в ДОУ	208
	Бутерброд с маслом сливочным	20/7	1,58	5,24	9,81	93,87	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	3
	Чай	200	9,0	2,3	10,5	39,8	4,5	ОП в ДОУ	113
Обед:	Салат из свежей капусты	60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	СБ РБ и КИ в ДОУ	14
	Суп гороховый	250	18,48	1,9	9,9	145,6	5,47	ОП в ДОУ	95
	Плов с отварной говядиной	200	7,4	4,58	21,04	152,73	0	ОП в ДОУ	88
	Сок	200	0,75	0	15,15	63,6	3	СБ РП для ОУ	389
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	СБ РБ и КИ в ДОУ	1
Полдник:									
	яблоко	100	0,28	0,28	8,33	38,60	8,00	СБ РБ и КИ в ДОУ	368
	Пряник	50	9,8	9,9	68,1	200,0	0		
	Молоко	200	4,35	3,75	7,2	81,0	1,95	СБ РБ и КИ	965
Ужин:									
	Запеканка творожная	200	12,24	8,33	8,93	164,8	0,24	СБ РБ и КИ в ДОУ	17
	Соус фруктовый	50	0,56	0,04	8,51	34,68	0,6	СБ РБ и КИ в ДОУ	119
	Чай с лимоном	200	0,04	0	9,1	35,0	1,6	ОП в ДОУ	200
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,19	9,18	44,33	0	ОП в ДОУ	б/н
Итого за первый день			74,75	47,57	212,46	1632,72	38,99		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 2									
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная молочная	200	5,64	6,59	21,13	153,00	1,46	СБ РБ и КИ в ДОУ	99
	Кофейный напиток	200	3,6	3,6	18,69	119,7	5,8	ОП в ДОУ	45
	Бутерброд с маслом сливочным	25,7	1,58	5,24	9,81	93,87	0	ОП в ДОУ	3
Завтрак	Банан	100	0,75	0	15,15	63,6	3	СБ РБ и КИ	389
Обед:	Салат из свежих огурцов	50	0,3	2,44	0,95	26,92	3,8	СБ РБ и КИ в ДОУ	13
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,0	5,93	17,65	136,2	5,2	ОП в ДОУ	33
	Биточки рубленные из птицы	80	11,93	12,62	8,09	194,0	0,4	СБ РБ и КИ в ДОУ	306
	Соус сметанный	30	0,3	3,37	1,08	30,00	0,04	СБ РБ и КИ в ДОУ	226
	Картофельное пюре	150	2,71	3,76	6,8	103,15	2,68	ОП в ДОУ	63
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	СБ РБ и КИ в ДОУ	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,45	5,55	12,62	166,0	0,42	СБ РБ и КИ в ДОУ	1
Полдник:									
	Булочка нежная	70	4,05	7,63	23,52	157,7	0,15	СБ РБ и КИ в ДОУ	274
	Кисломолочный напиток	200	6,0	4,8	6,3	100,5	0,5	СБ РБ и КИ	35
Ужин:									
	Вермишель молочная	200	6,26	7,55	27,2	112,5	28,17	СБ РБ и КИ в ДОУ	10
	Чай	200	12,0	3,1	14,0	53,06	6,0	ОП в ДОУ	113
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	б/н
Итого за второй день			38,81	77,73	203,17	2165,52	59,86		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 3									
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213,00	1,95	СБ РБ и КИ в ДОУ	44
	Какао	200	4,65	4,65	19,0	135,9	1,75	ОП в ДОУ	22
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	1,58	5,24	9,81	93,87	0	ОП в ДОУ	3
2завтрак	Сок	130	0,25	0	12,3	35,6	2	СБ РБ и КИ в ДОУ	368
Обед:	Салат из свежих помидоров	60	0,65	2,05	3,41	41,44	16,47		14
	Борщ со сметаной	250/11	1,46	1,6	7,9	52,5	7,48	ОП в ДОУ	6
	Котлета рыбная	80	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	СБ РБ и КИ в ДОУ	134
	Соус сметанный	30	0,3	3,37	1,08	30,00	0,04	СБ РБ и КИ в ДОУ	226
	Рис с овощами	150	3,87	5,17	34,8	204,00	2,34	ОП в ДОУ	81
	Компот из свежей ягоды	200	0,23	0,01	18,28	75,57	0,21	ОП в ДОУ	54-3х-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,62	СБ РБ и КИ в ДОУ	1
Полдник:									
	Печенье	40	3,92	3,96	27,24	160,00	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	б/н
	Молоко	180	4,35	3,75	7,2	81,00	1,95	СБ РБ и КИ	965
Ужин:									
	Овощная запеканка	200	3,76	5,1	14,65	122,2	8,4	ОП в ДОУ	54-13г-2020
	Чай	200	12,0	3,1	14,0	53,06	6,0	ОП в ДОУ	113
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,19	9,18	44,33	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	б/н
Итого за третий день			55,27	62,97	216,56	1889,34	55,64		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 4									
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	5,23	7,8	18,75	166,8	0,67	СБ РБ и КИ в ДОУ	93
	Кофейный напиток	200	3,6	3,6	18,69	119,7	5,8	ОП в ДОУ	45
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	1,58	5,24	9,81	93,87	0	ОП в ДОУ	3
Завтрак2	Сок	100	0,75	0	15,15	63,6	3,0	СБ РБ и КИ в ДОУ	389
Обед:	Салат из свеклы с чесноком	60	0,67	1,67	3,28	30,84	3,92	СБ РБ и КИ в ДОУ	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,36	3,85	5,35	61,60	16,03	СБ РБ и КИ в ДОУ	67
	Гуляш из отварной курицы	120	5,63	3,98	11,00	170,45	6,13	СБ РБ и КИ в ДОУ	153
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,0	4,27	14,6	175,33	0,0	СБ РБ и КИ в ДОУ	186
	Компот из свежих фруктов	200	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	СБ РБ и КИ в ДОУ	39
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,62	СБ РБ и КИ в ДОУ	1
Полдник:	Сухарики	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19	СБ РБ и КИ в ДОУ	133
	Молоко	180	5,22	4,5	6,3	100,5	0,5	СБ РБ и КИ	965
Ужин:									
	Сырники из творога с молоком сгущенным	180/40	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	СБ РБ и КИ в ДОУ	130
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47,00	20	ОП в ДОУ	200
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	б/н
Итого за четвертый день			44,15	58,55	201,66	1953,18	59,5		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 5			Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша молочная рисовая	200	4,98	7,6	16,5	156,25	0,49	ОП в ДОУ	33
	Какао	200	4,65	4,65	19,0	135,9	1,75	ОП в ДОУ	22
	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25/5/12	1,58	5,24	9,81	93,87	0	ОП в ДОУ	3
Завтрак:	Сок	100	0,75	0	15,15	63,6	3	СП РП для ОУ	389
Обед:	Огурец в нарезке	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	СБ для ОУ	13
	Суп рыбный	250	2,67	2,8	17,13	104,50	8,25	ОП в ДОУ	95
	Запеканка картофельная с говядиной	200	5,63	3,98	11,00	170,45	6,13	СБ РБ и КИ в ДОУ	54-17м-2020
	Компот из изюма	200	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	ОП в ДОУ	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,62	СБ РБ и КИ в ДОУ	1
Полдник:									
	Крендель	70	4,8	3,69	20,98	156,3	0,26	СБ РБ и КИ в ДОУ	289
	Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	СБ РБ и КИ	35
Ужин:									
	Горошница	200	46,3	3,5	18,8	170,0	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	211
	Чай	200	12,0	3,1	14,0	53,06	6,0	ОП в ДОУ	113
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,19	9,18	44,33	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	б/н
Итого за пятый день			109,27	71,42	167,88	2073,9	26,86		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 6									
Завтрак:	Плов рисовый с сухофруктами	200	2,2	6,8	33,0	203,0	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	183
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	1,58	5,24	9,81	93,87	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	3
	Чай	200	9,0	2,3	10,5	39,8	4,5	ОП в ДОУ	113
Обед:	Суп картофельный с крупой	200	1,66	1,83	12,1	92,9	3,2	ОП в ДОУ	88
	Биточки куриные	70	13,16	13,18	16,88	239,76	35,6	СБ РБ и КИ в ДОУ	13
	Макароны отварные	150	4,69	6,48	25,03	183,81	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	45
	Сок	200	0,23	0	15,15	63,3	3	СБ РП для ОУ	389
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	СБ РБ и КИ в ДОУ	1
Полдник:	яблоко	90	0,28	0,28	8,33	23,53	8,0	СБ РБ и КИ в ДОУ	368
	Зефир	50	0	0	3,78	155,0	0		б/н
	Молоко	180	4,53	3,75	7,2	81,0	1,95	СБ РБ и КИ	965
Ужин:									
	Пудинг творожный	200	18,1	13,6	9,5	263,0	0,27	СБ рец. ДОУ	3
	Соус молочный сладкий	40	1,36	1,93	2,56	45,3	45,3	СБ рец. ДОУ	86
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47,00	20	ОП в ДОУ	200
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	б/н
Итого за шестой день			57,91	43,76	124,57	2044,97	38,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 7									
Завтрак:	Каша вязкая кукурузная молочная	200	5,26	6,07	21,29	139,01	1,46	СБ РБ и КИ в ДОУ	96
	Кофейный напиток	200	3,6	3,6	18,69	119,7	8,7	ОП в ДОУ	45
	Бутерброд с джемом	25/10	1,58	5,24	9,81	93,87	0	ОП в ДОУ	2
2 завтрак	Банан	100	0,14	0,42	5,88	26,4	2,8	ОП в ДОУ	368
Обед:	Салат из белокачанной капусты	60	0,3	2,44	0,95	26,92	3,8	СБ РБ и КИ в ДОУ	14
	Суп с клецками	250	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	ОП в ДОУ	98
	Бефстроганов из отварной говядины	80	6,83	3,81	24,8	99,75	0,42	ОП в ДОУ	126
	Картофельное пюре	150	3,87	5,17	25,8	128,92	1,1	ОП в ДОУ	63
	Компот из ягоды	200	5,76	5,76	14,86	39,37	2,2	СБ РБ и КИ в ДОУ	375
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	СБ РБ и КИ в ДОУ	1
Полдник:	Гребешок из дрожжевого теста	70	4,54	4,07	25,3	157,11	0,22	СБ РБ и КИ	417
	Кисломолочный напиток	180	6,0	4,8	6,3	100,5	0,5	СБ РБ и КИ	35
Ужин:									
	Каша рисовая молочная	200	5,23	7,8	18,757	166,78	0,18	СБ РБ и КИ в ДОУ	33
	Чай	200	12,0	3,1	14,0	53,06	6,0	ОП в ДОУ	113
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,19	9,18	44,33	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	6/н
Итого за седьмой день			60,7	59,62	220,24	2039,35	41,18		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 8			Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша вязкая манная молочная	200	4,66	5,6	18,82	144,0	1,46	СБ РБ и КИ в ДОУ	88
	Какао	200	4,65	4,65	19,0	135,9	1,75	ОП в ДОУ	22
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	1,58	5,24	9,81	93,87	0	ОП в ДОУ	3
2 завтрак	Яблоко	90	0,28	0,28	8,3	38,60	8,00	СБ РБ и КИ в ДОУ	368
Обед:	Свекольник со сметаной	250/11	2,8	2,65	7,64	65,83	7,41	СБ для ОУ	99
	Суфле рыбное	80	10,67	10,3	1,7	142,2	1,87	СБ РБ и КИ в ДОУ	54-12р-2020
	Рис с овощами	150	2,5	5,38	5,64	96,4	14,5	ОП в ДОУ	81
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	ОП в ДОУ	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	СБ РБ и КИ в ДОУ	1
Полдник:	Вафли	40	1,46	1,7	38,9	177,14	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	б/н
	Молоко	180	4,53	3,75	7,2	81,0	1,95	СБ РБ и КИ	965
Ужин:	Картофель тушеный с овощами	200	3,0	10,12	34,56	234,0	21,4	ОП в ДОУ	139
	Чай	200	12,0	3,1	14,0	53,06	6,0	ОП в ДОУ	113
	Хлеб пшеничный	30	1,79	0,23	10,96	52,96	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	б/н
Итого за восьмой день			48,89	54,60	204,13	1936,64	68,12		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 9									
Завтрак:	Каша ячневая молочная	200	5,23	7,8	18,76	166,78	0,18	ОП в ДОУ	99
	Кофейный напиток	200	3,6	3,6	18,69	119,7	8,7	ОП в ДОУ	45
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	1,54	0,16	13,16	61,0	0,01	ОП в ДОУ	3
2 завтрак	Сок	100	0,75	0	15,15	63,6	3	СБ РБ и КИ	389
Обед:	Суп крестьянский	250	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	ОП в ДОУ	204
	Тефтели куринные	70	10,04	9,5	2,55	135,5	0,29	СБ РБ и КИ в ДОУ	134
	Капуста тушеная	150	3,0	4,27	14,6	175,33	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	23
	Компот из изюма	200	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	СБ РБ и КИ в ДОУ	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	СБ РБ и КИ в ДОУ	1
Полдник:	Коржик молочный	70	4,05	7,63	23,52	157,7	0,15	СБ РБ и КИ в ДОУ	274
	Молоко	180	4,35	3,75	7,2	81,0	1,95	СБ РБ и КИ	965
Ужин:									
	Запеканка из творога с манкой	180	13,67	9,26	9,92	183,13	0,43	ОП в ДОУ	17
	Соус сметанный сладкий	50	2,26	3,21	4,27	75,45	0,17	ОП в ДОУ	86
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47,00	20	ОП в ДОУ	200
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,19	9,18	44,33	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	б/н
Итого за девятый день			55,61	56,75	166,75	2057,43	48,03		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 10			Б	Ж	У				
Завтрак:	Омлет	130	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	СБ РБ и КИ в ДОУ	110
	Какао	200	4,65	4,65	19,0	135,9	1,75	ОП в ДОУ	22
	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25/7/1 2	1,58	5,24	9,81	93,87	0	ОП в ДОУ	3
Обед:	Суп овощной со сметаной	250	1,65	2,48	6,2	69,2	4,6	СБ для ОУ	85
	Оладьи из печени	70	3,9	2,18	14,3	67,00	0,2	СБ РБ и КИ в ДОУ	284
	Соус сметанный	40	0,45	5,06	1,62	45,00	0,06	СБ РБ и КИ в ДОУ	226
	Картофельное пюре	150	2,71	3,76	6,8	103,15	2,68	ОП в ДОУ	63
	Компот из свежих фруктов	200	5,82	5,82	13,39	52,03	2,4	ОП в ДОУ	39
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	СБ РБ и КИ в ДОУ	1
	Кисломолочный напиток	180	6,0	4,8	6,3	100,5	0,5	СБ РБ и КИ	35
	Манник	70	4,86	4,5	9,1	99,34	4,95	СБ РБ и КИ	108
Ужин:									
	Суп молочный рисовый	200	6,58	9,0	26,12	187,04	0,9	ОП в ДОУ	10
	Чай	200	12,0	3,1	14,0	53,06	6,0	ОП в ДОУ	113
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,19	9,18	44,33	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	б/н
Итого за десятый день			57,9	57,70	157,4	2275,57	30,55		