

Утверждаю

Заведующая МДОУ _____
Королёва Ю.Н.

Примерное 10 – дневное меню для ДОШКОЛЬНИКОВ.

МДОУ
Детский сад № 3

День 1 (первый)

Приём пищи	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Рецептура №
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшённая молочная	180	5,9	9,1	22,6	196,8	68
	Кофейный напиток	180	4,1	4,5	19,35	130,8	126
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	4-А
	Масло сливочное	10	0,05	8,2	0,08	74,8	142
	Вода питьевая	300					
Второй завтрак	Яблоко	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
Итого:		500	12,7	22,4	66,8	518,2	
Обед	Салат витаминный	450	0,57	3,5	3,9	50,4	5
	Суп овощной на к/б	200	3,4	0,5	8,4	61,2	39
	Котлета	70	10,2	4,1	3,8	87,5	99
	Отварные макаронные изделия	130	5	5,3	27	179,7	75
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,5	80,5	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	102,4	4
Итого:		645	23,25	14	84,2	561,7	
Полдник	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	127
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	4-А
Итого:		250	9,4	6,8	32,8	229,5	
Ужин:	Оладьи со сгущёнкой	250	14,1	13	123,3	667,6	135
	Чай сладкий	200	0,3	0	13	49,2	132
Итого		450	14,4	13	136,3	717	
Итого за день		1845	59,7	56,2	320,1	2026	

День 2 (второй)

Приём пищи	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Рецептура №
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	5,8	9,6	19,8	189,3	67
	Какао с молоком	180	5,0	5,7	20,1	152,8	117
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	4-А
	Сыр	5	1,3	1,35	0	18,2	27
	Масло сливочное	5	0,025	4,1	0,04	37,4	
	Вода питьевая	300					
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого:		500	14,9	21,0	64,7	514,2	
Обед	Салат из зелёного горошка	30	0,9	0,06	1,9	12	3-А
	Борщ со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	28
	Суфле из отварной курицы	70	14,63	22,53	13,08	165,6	110
	Отварной рис	130	2,9	4,7	22	162,5	58
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	16,4	67,8	124
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	102,4	4
Итого:		630	24,9	29,7	79,7	575,2	
Полдник	Кисель	200	0	0	19,6	80	118
	Вафли	20	0,56	0,6	34,8	70,8	144
	Банан	50	0,2	0,2	5,04	22,66	140
Итого:		270	0,76	0,8	59,4	173,4	
Ужин:	Тефтели рыбные	150	18,9	9,9	8,8	200,09	90
	Чай сладкий	200	0,32	0	13	49,2	132
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	4-А
	Салат из огурцов с раст. маслом	20	0,17	1,4	0,5	15,4	17
Итого		400	20,8	11,5	37	335	
Итого за день		1800	61,4	63	240,8	1598	

День 3 (третий)

Приём пищи	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Рецептура №
			Б	Ж	У		
Завтрак	Молочная вермишель	180	5,9	8,1	18,57	168,3	33
	Чай сладкий	180	0,28	0	11,7	44,3	132
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	4А
	Масло сливочное	5	0,025	4,1	0,04	37,4	142
	Вода питьевая	300					
Второй завтрак	Груша	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
Итого:		495	8,89	12,8	55,16	365,8	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0,83	3,5	4,2	51,7	18
	Суп овсяной на к/б	200	4	2,56	10,7	101,56	40
	Печень тушёная в сметане	70	11,7	4,7	1,8	94,2	103
	Картофельное пюре с маслом	130	2,8	4	6,9	107,3	56
	Сок	150	0,9	0,18	18,18	82,8	130
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	102,4	4
Итого:		650	23,5	15,5	62,6	539,9	
Полдник	Ватрушка	80	8,3	8,7	26,4	229	136
	Чай не сладкий	150	0	0	0	0	
	Конфеты	20	1,28	3,46	11	108,6	147
Итого:		250	9,58	12,16	37,4	337,6	
Ужин:	Каша гречневая с маслом	200	10,2	8,6	49,4	324,6	65
	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	127
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	4-А
Итого		420	17,32	15,16	67,4	483,6	
Итого за день		1815	59,2	55,6	222,5	1727,9	

День 4 (четвёртый)

Приём пищи	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Рецептура №
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	6,3	6,8	33,1	221	71-А
	Кофейный напиток	180	4,1	4,5	19,35	130,8	126
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	4-А
	Сыр	10	2,6	2,7	0	36,5	27
	Вода питьевая	300					
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого:							
Обед	Салат из свеж. помидор с луком	50	0,55	3,5	2,25	44,3	20
	Суп рыбный	200	12,74	0,60	9,22	105,44	41
	Голубцы ленивые с мясом	200	14,6	14,6	18,68	46,28	92
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,2	80,5	122
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	4
Итого:		640	31,33	19,1	67,09	358,44	
Полдник	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	177
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	117,5	4А
	Груша						
Итого:		300	9,8	7,1	37,3	252,2	
Ужин:	Запеканка творожно-манная	130	17,7	16,2	17,8	326,39	79
	Молочный соус	50	2	1,7	4	58,8	113
	Чай сладкий	180	0,28	0	11,7	44,4	132
Итого		360	19,98	17,9	33,4	429,59	
Итого за день		1800	77	58,5	215	1545	

День 5 (пятый)

Приём пищи	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Рецептура №
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная	180	7,79	9,79	39,7	282,9	73
	Чай с молоком	180	2,8	2,9	15,9	98,3	134
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	4-А
	Масло сливочное	5	0,025	4,1	0,04	37,4	142
	Вода питьевая	300					
Второй завтрак	Яблоко	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
Итого:							
Обед	Салат из свеж. огурцов с р. м	50	0,43	3,55	1,3	38,6	14
	Рассольник со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	94,7	32
	Отварная колбаса	70	12,04	10,9	0,8	146,3	96
	Овощное рагу	130	3,25	4,4	12,5	109,4	57
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,2	80,5	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	102,4	4
Итого:		650	23,18	21,35	67,9	571,9	
Полдник	Ряженка	200	11,6	10	16,8	116	150
	Зефир	30	0,3	0	24,4	93	146
Итого:		230	11,9	10	41,2	209	
Ужин:	Сельдь с луком	50	6,19	6,01	1	82,95	26
	Винегрет	150	2,4	7,78	12,6	137,2	2
	Чай сладкий	180	0,28	0	11,7	44,3	132
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	4-А
Итого		430	12,67	14,19	48,9	382	
Итого за день		1805	61,05	62,9	238,4	1697,3	

День 6 (шестой)

Приём пищи	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Рецептура №
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	180	5,6	9,16	23,7	200,8	66
	Чай с молоком	180	2,8	2,9	15,9	98,3	134
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	4-А
	Сыр	10	2,6	2,7	0	36,5	27
	Вода питьевая	300					
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого:		500	13,78	15,1	64,4	452,1	
Обед	Салат с зелёным горошком	30	0,9	0,06	1,9	12	3-А
	Щи на к/б со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	30
	Мясные биточки	70	10,5	7,8	4,28	131,6	107
	Гречневая каша	130	7,4	6,2	35,6	234,4	65
	Компот из изюма	150	0,78	5,8	20,2	80,5	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	102,4	4
Итого:		630	24,56	21,8	90,26	610,3	
Полдник	Какао с молоком	200	6,2	6,3	22,3	169,7	117
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	152,1	143
Итого:		230	8,45	9,24	44,62	294,8	
Ужин:	Картофельное пюре	180	3,9	5,6	9,6	148,68	56
	Салат из овощей	50	0,57	3,56	1,72	41,79	22
	Чай сладкий	180	0,27	0	11,7	44,3	132
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,76	70,5	4-А
Итого		440	7,02	9,4	40,78	305,2	
Итого за день		1800	53,8	55,5	240,0	1662	

День 7 (седьмой)

Приём пищи	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Рецептура №
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	5,4	8,9	28,18	215,4	70
	Кофейный напиток	180	4,1	4,5	19,35	130,8	126
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	47
	Масло сливочное	5	0,025	4,1	0,04	37,4	142
	Вода питьевая	300					
Второй завтрак	Груша	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
Итого:		495	12,21	18,15	72,4	499,42	
Обед	Салат из кукурузы	30	0,9	0,036	1,49	99	3
	Свекольник со сметаной	200	3,7	1,7	10,18	72,82	44
	Гуляш в сметанном соусе	70	9,2	6,5	1,8	103,29	93
	Отварные макаронные изделия	130	5,07	5,3	27,09	179,7	75
	Компот из сухофруктов	150	0,60	0	23,35	95,73	124
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	102,4	4
Итого:		630	22,8	14,13	84,8	653	
Полдник	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	127
	Вафли	20	0,56	0,6	34,8	70,8	144
Итого:		220	6,16	7	43	182,8	
Ужин:	Рыба, запечённая с картофелем	200	17,4	17,22	24,98	338,5	82
	Чай сладкий	180	0,28	0	11,7	44,3	132
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	4-А
	Салат из моркови с изюмом	30	0,63	3,54	9,76	72,5	13
Итого		440	20,6	21,0	61,2	525,8	
Итого за день		1785	61,7	60,3	261,4	1861	

День 8 (восьмой)

Приём пищи	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Рецептура №
			Б	Ж	У		
Завтрак	Отварные макароны с сыром	180	12,8	13,2	35	326,3	76
	Чай сладкий	180	0,27	0	11,72	44,79	132
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	4-А
	Масло сливочное	10	0,05	8,2	0,08	74,8	27
	Вода питьевая	300					
Второй завтрак	Яблоко	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
Итого:		500	15,8	22,1	71,6	561,7	
Обед	Салат из свеклы с яблоком	50	0,74	3,7	4,4	54,2	6-С
	Суп гороховый на к/б	200	5,7	0,48	16,12	101,8	35
	Запеканка картофельная с мясом	150	12,7	12,5	10,9	227,9	95
	Соус молочный	50	2,07	1,72	4,04	58,8	112
	Сок	150	0,75	1,5	15,1	69	130
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	102,4	4
Итого:		650	25,3	20,5	71,46	614,1	
Полдник	Пирог с яблоком	80	5,2	8,5	29,9	231,5	139
	Мармелад	20	0,1	0	16,3	62,3	145
	Кисель	150	0	0	147	60	118
Итого:		250	5,3	8,5	60,9	354	
Ужин:	Каша кукурузная молочная	180	6,3	6,8	33,1	221	71
	Какао с молоком	180	5,6	5,7	20,1	152,8	117
Итого		360	11,9	12,5	53,2	373,8	
Итого за день		1760	58,3	63,6	257,2	1843,6	

День 9 (девятый)

Приём пищи	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Рецептура №
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	6,2	9,3	22,5	200,1	64
	Чай с молоком	180	2,8	2,9	15,9	98,3	134
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	4-А
	Масло сливочное	10	0,05	8,2	0,08	74,8	142
	Вода питьевая	300					
Второй завтрак	Сок	100	0,41	0,41	0,09	45,32	130
Итого:		500	11,7	21,05	63,3	489,0	
Обед	Салат из огурцов	50	0,43	3,5	1,3	38,6	17
	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	92	37
	Отварные сосиски	60	9,6	13,2	0,072	147	97
	Тушёные овощи	140	2,89	4,94	12,99	132	52
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,2	80,5	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	102,4	4
Итого:		650	19,4	23,9	68,6	592,5	
Полдник	Ряженка	200	11,6	10	16,9	116	150
	Хлеб пшеничный с повидлом	50	4	0,32	39,18	169	4-А
Итого:		250	15,6	10,32	56,1	275	
Ужин:	Творожный пудинг	200	25,5	17,7	27,6	383,5	81
	Соус клюквенный	40	0,027	0	6,6	26,28	111
	Чай сладкий	180	0,27	0	11,72	44,4	132
Итого		420	25,7	17,7	45,9	454,2	
Итого за день		1820	72,4	72,9	233	1811	

День 10 (десятый)

Приём пищи	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Рецептура №
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	6,68	6,5	32,7	219,3	62
	Кофейный напиток с молоком	180	4,1	4,9	19,35	130,8	126
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	4-А
	Масло сливочное	10	0,05	8,2	0,08	74,8	142
	Вода питьевая	300					
Второй завтрак	Банан	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
Итого:		500	13,4	19,85	77,0	540,72	
Обед	Салат из помидор с раст. маслом	50	0,5	3,5	2,25	44,3	20
	Суп картофельный со сметаной	200	3,7	2	15,5	112,5	36
	Плов с мясом	200	18,8	15,6	18,6	285,7	87
	Компот из яблок	150	0,12	5,8	20,2	80,5	124
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	102,4	4
Итого:		650	26,42	27,5	77,45	625,4	
Полдник	Кисель	200	0	0	19,6	80	118
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	143
Итого:		230	2,25	2,94	41,9	205,1	
Ужин:	Омлет с маслом	200	15,7	18,1	6,4	248,8	77
	Чай сладкий	180	0,27	0	11,72	44,79	132
	Салат витаминный	20	0,57	3,5	3,9	50,4	5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	4-А
Итого		430	18,82	21,84	36,78	415,5	
Итого за день		1810	60,89	72,1	2331	1787	

3 – 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	59,7	56,2	320,1	2026
2	61,4	63	240,8	1596
3	29,2	55,6	222,5	1727
4	77	58,5	215	1545
5	61,05	62,9	239,4	1697
6	53,8	55,5	240,0	1662
7	61,7	60,3	261,4	1861
8	58,3	63,6	257,2	1904
9	72,4	72,9	233,9	1811
10	60,89	72,1	233	1787
Итого за 10 дней	62	62	246	1762
Норма	54	60	261	1800