

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ

«Детский сад №3»

И.Б. Чубарова

02 2019



Примерное десятидневное меню для детей от 3-х до 7 лет

Прием пищи	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
День 1									
Завтрак	1.	Макароны с маслом и сахаром	200	5,34	6,96	31,45	203	0	204
	2.	Какао со сгущенным молоком	180	1,8	2,3	17	100	0,34	250
	3.	Булка с маслом	60/10	4,6	8,72	29,24	216	0	4
2-й завтрак	1.	Сок	80	0,39	0	5,2	24,03	75,15	
	1.	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33
Обед	2.	Суп гороховый с мясом и гречками	250/15	6,5	5,2	22,09	150	6,1	36
	3.	Плов с говядиной	180	20,03	17,65	27,9	344,75	7,4	163
	5.	Компот из изюма	180	0,3		20,39	82,78	0,4	239
	6.	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Полдник	1.	Рыба отварная	85	4,33	0,51	0,43	57,32	0,61	136
	2.	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	3.	Печенье	50	2,2	0,87	15,4	75		
	4.	Бананы	100	1,5	21	10	95	0,6	
		Итого:		54,5	78,6	203,9	1619,33	96,4	

				Б	Ж	У			
День 2									
Завтрак	1.	Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95	96
	2.	Чай с сахаром	180/10	0	0	11,98	43	0	263,26 4
	3.	Бутерброд с сыром	50/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
2-й завтрак	1.	Груша	100	1,59	0,59	21	95	10	
Обед	1.	Салат из зеленого горошка	60	1,86	3,24	4	52,24	6,8	10
	2.	Борщ мясом и со сметаной	250/10/ 6	3,52	5,98	9,78	117	9,74	27
	3.	Котлета рыбная с картофельным пюре и зеленым горошком	80/150	10,85	9,59	46,36	256	18,37	134,20 6
	4.	Напиток из лимона	180	0,14	0,012	21,99	86,4	5,76	282
	5.	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Полдник	1.	Ленивые вареники с киселем	150/20	24,37	7,37	24,92	263,42	0,52	116
	2.	Молоко	180	5,8	5	9,6	108	2,6	255
		Итого:		64,27	55,87	212,03	1550,06	55,85	

				Б	Ж	У			
День 3									
Завтрак	1.	Творожное суфле киселем	140	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	117

	2.	Кофейный напиток смолоком	180	1,3	1,3	14	92	1	253
	3.	Бутерброд с маслом	60/10	4,6	8,72	29,24	216	0	4
2-й завтрак	1	Яблоко	90	0,77	0	10,4	48,05	150,3	
Обед	1.	Салат из свежих огурцов	60	0,43	6,05	1,8	62,16	7,2	15
	2.	Суп крестьянский со сметаной	250	3,68	7,07	8,58	118	19,41	67
	3.	Солянка с курицей	200	14,29	11,71	9,73	201	3,27	336
	4.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	241
	5.	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Полдник	1.	Макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	206
	2.	Молоко	180	5,8	5	9,6	108	2,6	255
	2.	Вафли	50	2,2	0,87	15,4	75		
		Итого:		66,72	75,25	209,67	1876,51	184,82	

День 4				Б	Ж	У			
Завтрак	1.	Вермишель молочная	200	5,85	5,81	19,99	155	1	44
	2.	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248
	3.	Булка с сыром	50/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
2-й завтрак	1.	Сок	80	0,39	0	5,2	24,03	75,15	
	1.	Салат из помидоров	60	0,6	6,1	2,76	68,35	6	18
Обед	2.	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/6	3,68	7,07	8,58	118	19,41	56
	3.	Гуляш с гречкой	250	13,75	10,86	3,49	166,66	0,74	277
	4.	Кисель	180	0	0	16,2	54	0	233
	5.	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Полдник	1.	Молоко	180	5,8	5	9,6	108	2,6	255
	2.	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	289,314
		Итого:		46	56,44	137,31	1282,34	105,48	

День 5				Б	Ж	У			
Завтрак	1.	Омлет с кукуруз.	100/60	14,68	19,99	6,53	205,9	6,82	216,38
	2.	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	0,65	261
	3.	Булка с маслом	60/10	4,6	8,72	29,24	216	0	4
2-й завтрак	1.	Апельсин	100	0,39	0	11,22	45,56	0,33	
Обед	1.	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,82	6,08	4,2	72,66	15,7	3
	2.	Суп вермишелевый	250	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25	233

	3.	Котлета с картофельным пюре	80/180	11,93	12,62	8,09	194	0,4	306
	4.	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
		Компот из кураги	180	0,149	0	10,2	41,39	0,36	239
Полдник	1.	Каша рисовая молочная	200	5,55	7,47	26,08	192	1,95	173
		Молоко	180	5,8	5	9,6	108	2,6	255
		Пряник	50	2,2	0,87	15,4	75		
		Итого:		52,05	72,13	165,82	1447,21	37,06	

День 6			Б	Ж	У				
Завтрак	1	Каша гречневая с маслом и сахаром	120	3,6	5,12	17,52	210,4	0	186
	2	Какао со сгущенным молоком	180	1,8	2,3	17	100	0,34	250
	3	Бутерброд с маслом	60/10	4,6	8,72	29,24	216	0	4
2-й завтрак	1	Сок	80	0,39	0	5,2	24,03	75,15	
Обед	1	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33
	2	Мясной бульон с яйцом и гречками	250	2,5	0,63	0	10	0,85	31,58
	3	Капуста с тушеным мясом	200	19,7	15	13,65	269	4,72	336
	4	Компот из кураги	180	0,15	0	10,2	41,39	0,36	239
		Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Полдник	1	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	2	Печенье	50	2,2	0,87	15,4	75		
		Бананы	100	1,5	21	10	95	0,6	
		Итого:		43,95	69,03	143,01	1312,27	87,82	

День 7			Б	Ж	У				
Завтрак	1.	Каша «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	84
	2.	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	0,65	261
	3.	Бутерброд с сыром	50/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
2-й завтрак	1.	Яблоко	90	0,77	0	10,4	48,05	150,3	
Обед	1.	Суп с фрикадельками	250/50	7,56	6,16	16,88	222,09	12,23	39
	2.	Рыбное суфле с зеленым горошком	90/60	14,09	7,75	6,85	153,49	7,54	246,10
	3.	Напиток из лимона	180	0,14	0,012	21,99	86,4	5,76	282
	4.	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Полдник	1.	Молоко	180	5,8	5	9,6	108	2,6	255
	2.	Расстегай	70	5,3	6	25,3	149,3	1,39	455,58
		Итого:		49,8	49,65	166,24	1340,33	182,53	

День 8			Б	Ж	У				
Завтрак	1.	Творожная запеканка со сгущенным молоком	140/25	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	117
	2.	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	253
	3.	Булка с маслом	60/10	4,6	8,72	29,24	216	0	4
2-й завтрак	1	Мандарин	100	0,39	0	11,22	45,56	0,33	
Обед	1.	Салат из свежих огурцов	60	0,43	6,05	1,8	62,16	7,2	15
	2.	Свекольник со сметаной	250/10	1,93	6,34	10,05	104,16	6,54	34
	3.	Голубцы ленивые со сметаной	140/20	11,5	8,9	8,38	159,26	17,44	151
	4.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	241
		Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Полдник	1.	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88
	2.	Чай с сахаром	180/10	0	0	11,98	43	0	263,2 64
	3.	Вафля	50	2,2	0,87	15,4	75		
		Итого:		51,04	63,9	206,3	1681,44	35,36	

День 9			Б	Ж	У				
Завтрак	1.	Каша рисовая молочная	200	5,55	7,47	26,08	192	1,95	173
	2.	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248
	3.	Булка с сыром	50/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
2-й завтрак	1.	Сок	80	0,39	0	5,2	24,03	75,15	
Обед	1.	Салат из капусты с морковью	60	0,98	6,05	6,37	80,96	4	4
	2.	Рассольник с мясом и сметаной	250/10/6	4,1	7,16	20,93	145	8,2	33
	3.	Биточки с картофельным пюре	110/150	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282
	4.	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	5.	Кисель	180	0	0	16,2	54	0	233
Полдник	1.	Молоко	180	5,8	5	9,6	108	2,6	255
	2.	Пирожок с мясом	70	5,41	4,54	33,72	197,52	3,7	284
		Итого:		45	56,76	177,67	1390,51	97	

День 10			Б	Ж	У				
Завтрак	1.	Омлет с кабачковой икрой	100/60	9,73	15,34	6,87	203,05	6,25	110,9 3
	2.	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	0,65	261
	3.	Бутерброд с маслом	60/10	4,6	8,72	29,24	216	0	4
2-й завтрак	1.	Груша	100	1,59	0,59	21	95	10	
	2.	Винегрет	65	0,89	4,01	5,49	61,62	6,66	45
Обед	3.	Суп шахтерский с мясом и сметаной	250/10/6	4,15	6,04	19,67	144	7,87	101
	4.	Бефстроганов из печени с макаронами	90/150	45,05	28,3	185,65	654	4,25	36,20 4
	5.	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	6.	Компот из изюма	180	0,3		20,39	82,78	0,4	239

Полдник	1.	Курица отварная	60	12,66	8,16	0	124	0	300
	2.	Молоко	180	5,8	5	9,6	108	2,6	255
		Пряник	50	2,2	0,87	15,4	75		
		Итого:		90,22	85,58	341,43	1955,45	38,68	
Среднее значение за период				71	66	270	1950	76,88	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				97	96	98	100		