



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ "Детский сад №7"  
В. Н. Савельева  
" 01 " 2013

**Примерное десятидневное меню**  
**возрастная категория 3-7 лет, сезон осень - зима**

---

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
Завтрак:								
	Макароны отварные	150	5,5	4,2	33,3	196	0	147
	Бутерброд с маслом	40 г+5г	2,49	4,47	16,82	118,77	0,045	101
	Кисель из плодового концентрата	200	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44	213
	<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>11,77</b>	<b>11,92</b>	<b>65,67</b>	<b>421,56</b>	<b>1,48</b>	
Второй завтрак:								
	Фрукты свежие	<b>100</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>44</b>	<b>16</b>	368
Обед:								
	Салат луковый с зеленым горошком	40 /20	2,49	5,69	4,5	61,99	1,9	
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	2,8	3	11,2	84,3	5,6	80
	Рыба тушеная с овощами	120	11,6	13,12	10,32	197,2	0,06	70
	Пюре картофельное	150	3,36	3,51	21,51	113,59	0,95	124
	Компот из смеси сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>24,33</b>	<b>26,28</b>	<b>101,13</b>	<b>691,1</b>	<b>8,95</b>	
Полдник:								
	Молоко кипяченое	200	4,57	4,08	7,57	85	2	
	Сдоба	50	1,98	3,75	16,17	143	0	371
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>6,55</b>	<b>7,83</b>	<b>23,74</b>	<b>228</b>	<b>2</b>	
<b>Итого за 1 д:</b>		<b>1525</b>	<b>43,13</b>	<b>46,51</b>	<b>202,3</b>	<b>1384,66</b>	<b>51,17</b>	

## День 2

Завтрак:								
	Каша рисовая молочная	180	5	8,2	30,3	215	3,4	131
	Чай с лимоном	200	0,12	0,018	10,2	41	2,8	393
	Бутерброд с маслом и сыром	40г+5г+10г	3,97	8,89	13,24	145,77	0,095	104
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>9,09</b>	<b>17,108</b>	<b>53,74</b>	<b>401,77</b>	<b>6,295</b>	
Второй завтрак:								
	Йогурт	150	3,6	2,76	5,4	87	1,32	
Обед:								
	Винегрет овощной	50	0,54	3,46	10,5	32,64	4,5	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,16	7,26	15,72	83,8	7,26	82
	Тефтели мясные	70 / 38,25	4,43	4,91	5,8	85	0,56	286
	Бобовые отварные	150 / 65,75	7,17	3,82	32,4	193	5,76	146
	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,44	0,02	17,28	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	11,29	56,7	0,04	700
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>17,38</b>	<b>20,41</b>	<b>105,54</b>	<b>628,46</b>	<b>18,52</b>	
Полдник:								
	Какао с молоком	200	2,78	3,7	15,55	106,79	1,44	397
	Кондитерские изделия	50	1,12	1,77	10,23	52,4	0,001	368
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,9</b>	<b>5,47</b>	<b>25,78</b>	<b>159,19</b>	<b>1,441</b>	
<i>Итого за 2 д:</i>		<b>1565</b>	<b>33,97</b>	<b>45,748</b>	<b>190,46</b>	<b>1276,42</b>	<b>27,576</b>	

### ДЕНЬ 3

Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная жидкая	180 /5	7,47	9,54	28,53	202,5	0,18	133
	Кофейный напиток	200	0,12	0,018	13,6	52	0,4	194
	Бутерброд с маслом	30 г + 5г	2,49	4,47	16,82	118,77	0,045	
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>10,08</b>	<b>14,028</b>	<b>58,95</b>	<b>373,27</b>	<b>0,625</b>	
Второй завтрак:								
	Сок фруктовый	150	1	0,2	19,8	82,46	4	399
Обед:								
	Салат морковный	50	0,54	2,08	3,42	34,64	4,8	
	Борщ	200	1,28	4,88	12,74	128,9	6,2	56
	Жаркое по-домашнему	220 /97,4	18,48	11,28	24,76	241,1	3,5	276
	Кисель из плодового концентрата	180	0,5	0,05	27,1	111,24	0,99	213
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>24,44</b>	<b>19,23</b>	<b>93,86</b>	<b>636,9</b>	<b>15,53</b>	
Полдник:								
	Варенец	200	5,8	5	8,2	106	1,6	401
	Булочка молочная	50	3,38	6,9	26	180	0	371
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,18</b>	<b>11,9</b>	<b>34,2</b>	<b>286</b>	<b>1,6</b>	
<i>Итого за 3 день:</i>		<b>1525</b>	<b>44,7</b>	<b>45,358</b>	<b>206,81</b>	<b>1378,63</b>	<b>42,9</b>	

## ДЕНЬ 4

Завтрак:								
	Запеканка из творога	150	17	16,72	43,57	268	2,3	155
	Соус молочный сладкий	20	0,82	1,75	2,17	15,82	0,006	354
	Чай с сахаром	180	0,12	0,018	13,6	52	0,4	194
	Бутерброд с сыром	40г+10г	3,93	5,25	16,74	139,77	0,1	
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>21,87</b>	<b>23,738</b>	<b>76,08</b>	<b>475,59</b>	<b>1,7</b>	
Второй завтрак:								
	Свежие фрукты	100	0,48	0,48	11,76	44	16	368
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>44</b>	<b>16</b>	
Обед:								
	Салат из свеклы с яблоками	60	2,49	5,69	4,5	61,99	1,9	
	Рассольник	200	2,3	6,56	10,44	93	5,64	
	Плов из курицы	180 /57,8	1,92	7,42	14,25	131,25	11,65	100
	Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный	35	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>23,6</b>	<b>25,78</b>	<b>89,38</b>	<b>600,54</b>	<b>28,88</b>	
Полдник:								
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	112,6	0,6	401
	Кондитерские изделия	50	1,4	1,65	38,65	177,8	0	
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,2</b>	<b>6,65</b>	<b>47,05</b>	<b>290,4</b>	<b>0,6</b>	
<i>Итого за 4 день:</i>		<b>1455</b>	<b>53,15</b>	<b>56,648</b>	<b>224,27</b>	<b>1410,53</b>	<b>47,18</b>	

## День 5

Завтрак:								
	Каша манная	180 /5	5,7	10,8	36,1	221	0,4	130
	Какао с молоком	180	1,85	5,12	17,26	133,17	1,96	397
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,08	33	0,045	6
	Хлеб пшеничный	30	0,66	0,12	3,34	19,34	0	700
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>8,25</b>	<b>19,66</b>	<b>56,78</b>	<b>406,51</b>	<b>2,405</b>	
Второй завтрак:								
	Йогурт	150	3,6	2,76	5,4	87	1,32	401
Обед:								
	Салат "Здоровье"	60	0,54	3,46	10,5	32,64	4,5	45
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,3	3,9	7,38	81,78	12,6	67
	Биточки паровые	80 / 59	7,52	8,72	8,61	146,66	2,9	289
	Отварные макароны с маслом	150	0,61	7,56	25,91	142,9	2,14	106
	Соус томатный	20	0,2	0,88	1,2	12	0,6	
	Компот из апельсинов (мандаринов) с яблоками	200	0,56	0,06	23,11	123,6	1,1	213
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	46,7	0,04	700
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>15,37</b>	<b>25,52</b>	<b>102,55</b>	<b>650,6</b>	<b>23,88</b>	
Полдник:								
	Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	52	0,4	194
	Кондитерские изделия	15	1,12	1,77	9,23	42,5	0,001	368
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	22	95	10	368
	<b>Итого:</b>	<b>315</b>	<b>2,74</b>	<b>2,288</b>	<b>44,83</b>	<b>189,5</b>	<b>10,401</b>	
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>1635</b>	<b>31,91</b>	<b>52,458</b>	<b>209,56</b>	<b>1362,96</b>	<b>43,36</b>	

## ДЕНЬ 6

Завтрак:								
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,46	4,74	42,14	153,4	3,14	
	Чай с лимоном	180	2,8	4,39	12,76	58,6	1,17	
	Бутерброд с сыром	30 г+10г	5,93	5,25	16,74	139,77	0,1	102
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>15,19</b>	<b>14,38</b>	<b>71,64</b>	<b>351,77</b>	<b>4,41</b>	
Второй завтрак:								
	Яблоки свежие	<b>100</b>	<b>0,37</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>44</b>	<b>16</b>	<b>368</b>
Обед:								
	Свекла отварная	50	0,66	3,2	3,28	30,84	4,15	34
	Суп гороховый с гречками	200	4,1	4,28	13,9	106,6	6,12	81
	Овощное рагу с мясом	220	8,55	14,8	34,5	276,41	13,99	136
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный	35	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	20	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>17,39</b>	<b>23,24</b>	<b>105,28</b>	<b>647,87</b>	<b>24,7</b>	
Полдник:								
	Омлет натуральный	90	7,9	11,28	18,52	175	0,13	152
	Хлеб ржаной	20	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	Чай с лимоном	180	2,95	2,5	5,9	58,6	0,96	406
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>12,65</b>	<b>14,08</b>	<b>37,71</b>	<b>290,3</b>	<b>1,13</b>	
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>1535</b>	<b>48,55</b>	<b>54,68</b>	<b>160,65</b>	<b>1443,34</b>	<b>31,2</b>	

### ДЕНЬ 7

<i>Завтрак</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	200/2	4,4	5,2	19,9	148	3,4	131
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44	397
	Бутерброд с маслом	40 г+5 г	2,49	4,47	16,82	118,77	0,045	101
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>10,67</b>	<b>12,92</b>	<b>52,27</b>	<b>373,56</b>	<b>4,885</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	23	95	10	368
<i>Обед</i>	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,54	2,08	9,42	41,64	4,8	22
	Суп картофельный с клецками	200	1,7	2,3	11,5	74	6,28	41
	Плов из курицы	180 /57,8	11,09	7,36	25,54	281	1,2	100
	Напиток из апельсинов или мандаринов	200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	213
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
<i>Полдник:</i>	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>17,53</b>	<b>12,74</b>	<b>102,5</b>	<b>641,26</b>	<b>13,42</b>	
	Сырники из творога	100	18,33	4,43	29,29	243,8	0,19	157
	Соус молочный сладкий (шоколадный)	20	0,82	1,75	1,17	25,82	0,006	354
	Сок	180	2,4	2	3,4	63,5	0,74	406
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>21,55</b>	<b>8,18</b>	<b>33,86</b>	<b>333,12</b>	<b>0,936</b>	
<i>Итого за 7 дней:</i>		<b>1515</b>	<b>52,5</b>	<b>39,36</b>	<b>217,11</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>31,841</b>	



## ДЕНЬ 8

<i>Завтрак:</i>	Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,3	10,6	31,7	225	0,2	133
	Бутерброд с сыром	30г+10г	3,83	5,25	16,74	139,77	0,1	102
	Чай с сахаром	180	0,12	0,018	10,2	41	2,8	393
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>3,95</b>	<b>5,268</b>	<b>26,94</b>	<b>180,77</b>	<b>1,67</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Сок яблочный	150	0,95	0	17,15	88	3,7	
<i>Обед</i>	Салат "Витаминный"	60	1,19	4,1	4,5	33,44	7,4	10
	Свекольник	200	1,6	5,14	11,28	82,8	6,01	58
	Картофель тушеный с мясом	220 /50	18,48	11,28	24,76	241,1	3,5	276
	Компот из свежих плодов (лимон и яблоко)	200	0,44	0,04	25,76	110	1,6	206
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>25,35</b>	<b>21,5</b>	<b>92,14</b>	<b>588,36</b>	<b>18,55</b>	
<i>Полдник:</i>	Ватрушка с творогом	80	4,28	7,28	31,5	229,77	0,04	371
	Кефир, ряженка	180	5,4	0,09	7,2	54,36	0	401
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>9,68</b>	<b>7,37</b>	<b>38,7</b>	<b>284,13</b>	<b>0,04</b>	
<b>Итого за 8 день:</b>		<b>1550</b>	<b>39,93</b>	<b>32,118</b>	<b>174,93</b>	<b>1141,26</b>	<b>21,67</b>	

### ДЕНЬ 9

Завтрак:	Каша манная	180	5,7	10,8	36,1	221	0,4	130
	Кофейный напиток с молоком	180	2,14	2,9				
	Бутерброд с маслом	40 г+5г	2,49	4,47	10,6	70	0,9	397
	<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>133,47</b>	<b>129,164</b>	<b>59,12</b>	<b>413,77</b>	<b>1,14</b>	
Второй завтрак:	Фрукты свежие	100	0,59	0,12	16,66	79,87	39,37	
Обед:	Винегрет	50	0,54	3,46	10,5	39,64	4,5	
	Суп "Овощной"	200	2,3	6,56	14,44	93,4	5,64	73
	Котлеты	80 /59,2	11,6	13,12	10,32	197,2	0,06	70
	Каша гречневая рассыпчатая с соусом томатным	150/20	0,89	0,84	1,83	153,4	1,16	
	Кисель из плодового концентрата	180	0,12	0,11	21,57	71,96	1,22	
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>19,09</b>	<b>25,03</b>	<b>84,5</b>	<b>676,62</b>	<b>12,62</b>	
Полдник:	Печенье	50	18,33	4,43	29,29	243,8	0,19	157
	Йогурт	200	2,3	1,7	5,4	52,1	1,32	401
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>20,63</b>	<b>6,13</b>	<b>34,69</b>	<b>295,9</b>	<b>1,51</b>	
Итого за 9 день:		<b>1475</b>	<b>173,78</b>	<b>160,444</b>	<b>194,97</b>	<b>1466,16</b>	<b>73,48</b>	

## ДЕНЬ 10

<i>Завтрак:</i>	Каша молочная "Дружба"	180	4,68	7,74	30,96	208,8	3,15	134
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44	397
	Бутерброд с сыром	40г + 10 г	3,93	5,25	16,74	119,77	0,1	102
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>12,39</b>	<b>16,24</b>	<b>63,25</b>	<b>435,36</b>	<b>4,69</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Сок фруктовый	100	1	0,2	14	82,46	4	399
<i>Обед:</i>	Салат "Пестрый"	60	2,49	5,69	4,5	61,99	1,9	19
	Уха с крупой	200/20	3,53	1,75	11,01	89,34	3,93	48
	Макароны отварные	150	4,34	0,48	26,64	113,52	0	147
	Гуляш	70/30	11,07	14,62	14,14	229,34	2,72	58
	Компот из яблок	200	0,12	0,018	13,6	52	0,4	376
	Хлеб пшеничный	35	1,98	0,25	12,08	61,38	0	701
	Хлеб ржаной	30	0,99	0,18	5,01	29,01	0	700
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>24,52</b>	<b>22,988</b>	<b>86,98</b>	<b>636,58</b>	<b>8,95</b>	
<i>Полдник:</i>	Булочка домашняя	50	2,57	3,28	24,62	161,93	0	4
	Ряженка	200	2,47	2,1	6,14	70,5	0,24	401
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>5,04</b>	<b>5,38</b>	<b>30,76</b>	<b>232,43</b>	<b>0,24</b>	
<i>Итого за 10 дней</i>		<b>1500</b>	<b>45,42</b>	<b>46,908</b>	<b>201,13</b>	<b>1457,33</b>	<b>14,96</b>	
			<b>464,51</b>	<b>497,916</b>	<b>2061,01</b>	<b>14322,54</b>		