



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ "Детский сад №7"
В. Н. Савельева
"10" 01 2022

Примерное десятидневное меню
возрастная категория 3-7 лет, сезон весна - лето



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецент
			Б	Ж	У			
День 1			Б	Ж	У			
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
	Итого:	395	11,77	11,92	65,67	421,56	1,48	
Второй завтрак:								
	Фрукты свежие	100	0,48	0,48	11,76	44	16	368
Обед:								
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	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
	Итого:	780	24,33	26,28	101,13	691,1	8,95	
Полдник:								
	Молоко кипяченое	200	4,57	4,08	7,57	85	2	
	Сдоба	50	1,98	3,75	16,17	143	0	371
	Итого:	250	6,55	7,83	23,74	228	2	
Итого за 1 д:		1525	43,13	46,51	202,3	1384,66	51,17	

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
	Итого:	435	9,09	17,108	53,74	401,77	6,295	

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
	Итого:	730	17,38	20,41	105,54	628,46	18,52	

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
	Итого:	250	3,9	5,47	25,78	159,19	1,441	

Итого за 2 д:

		1565	33,97	45,748	190,46	1276,42	27,576	
--	--	-------------	--------------	---------------	---------------	----------------	---------------	--

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	
	Итого:	415	10,08	14,028	58,95	373,27	0,625	
Второй завтрак:								
	Сок фруктовый	150	1	0,2	19,8	82,46	4	399
Обед:								
	Салат из свежих огурцов или помидоров	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
	Итого:	710	24,44	19,23	93,86	636,9	15,53	
Полдник:								
	Варенец	200	5,8	5	8,2	106	1,6	401
	Булочка молочная	50	3,38	6,9	26	180	0	371
	Итого:	250	9,18	11,9	34,2	286	1,6	
<i>Итого за 3 день:</i>		1525	44,7	45,358	206,81	1378,63	42,9	

ДЕНЬ 4

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	
	Итого:	400	21,87	23,738	76,08	475,59	1,7	
Второй завтрак:								
	Свежие фрукты	100	0,48	0,48	11,76	44	16	368
	Итого:	100	0,48	0,48	11,76	44	16	
Обед:								
	Салат "Здоровье"	60	0,54	3,46	10,5	32,64	4,5	45
	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
	Итого	705	23,6	25,78	89,38	600,54	28,88	
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	
	Итого:	250	7,2	6,65	47,05	290,4	0,6	
<i>Итого за 4 день:</i>								
		1455	53,15	56,648	224,27	1410,53	47,18	

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
	Итого:	400	8,25	19,66	56,78	406,51	2,405	

Второй завтрак:

	Йогурт	150	3,6	2,76	5,4	87	1,32	401
--	--------	-----	-----	------	-----	----	------	-----

Обед:

	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	2,49	5,69	4,5	61,99	1,9	
	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
	Итого:	770	17,32	27,75	96,55	679,95	21,28	

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
	Итого:	315	2,74	2,288	44,83	189,5	10,401	

Итого за 5 день:

		1635	31,91	52,458	203,56	1362,96	43,36	
--	--	-------------	--------------	---------------	---------------	----------------	--------------	--

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
Итого:	420	15,19	14,38	71,64	351,77	4,41	

Второй завтрак:

Яблоки свежие	100	0,37	0,48	11,76	44	16	368
---------------	-----	------	------	-------	----	----	-----

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	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
Хлеб ржаной	20	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
Итого:	725	17,39	23,24	105,28	647,87	24,7	

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
Сок фруктовый	180	2,95	2,5	5,9	84	0,96	406
Итого:	290	12,65	14,08	37,71	315,7	1,13	

Итого за 6 день :

	1535	48,55	54,68	160,65	1443,34	31,2	
--	------	-------	-------	--------	---------	------	--

ДЕНЬ 7

Завтрак								
	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
	Итого:	425	10,67	12,92	52,27	373,56	4,885	
Второй завтрак: Фрукты свежие 100 1,5 0,5 23 95 10 368								
Обед:								
	Свежие огурцы или помидоры	50	1,19	4,1	4,5	33,44	7,4	10
	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
	Итого:	690	18,18	14,76	97,58	633,06	16,02	
Полдник:								
	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
	Итого:	300	21,55	8,18	33,86	333,12	0,936	
Итого за 7 день :		1515	51,9	36,36	206,71	1434,74	31,841	

ДЕНЬ 8

ДЕНЬ 8								
Завтрак:								
	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
	Итого	400	3,95	5,268	26,94	180,77	1,67	
Второй завтрак:								
	Сок яблочный	150	0,95	0	17,15	88	3,7	
Обед:								
	Салат морковный с зеленым горошком	60	0,54	2,08	9,42	41,64	4,8	22
	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
	Итого	740	24,7	19,48	97,06	596,56	15,95	
Полдник:								
	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
	Итого	260	9,68	7,37	38,7	284,13	0,04	
Итого за 8 день :		1550	39,28	32,118	179,85	1149,46	21,67	

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
	Итого	405	131,52	125,124	59,12	413,77	1,14	
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
	Итого	730	19,09	25,03	84,5	676,62	12,62	
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
	Итого	250	20,63	6,13	34,69	295,9	1,51	
Итого за 9 день :		1475	171,83	156,404	194,97	1466,16	73,48	

ДЕНЬ 10

Завтрак:								
	Капа 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
	Итого	410	12,39	16,24	63,25	435,36	4,69	
Второй завтрак:								
	Сок фруктовый	100	1	0,2	14	82,46	4	399
Обед:								
	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
	Итого	740	24,52	22,988	86,98	636,58	8,95	
Полдник:								
	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
	Итого	250	5,04	5,38	30,76	232,43	0,24	
Итого за 10 день:								
		1500	45,42	46,908	201,13	1457,33	14,96	
			464,51	497,916	2061,01	14322,54		