

УТВЕРЖДЕНО : Заведующий МБДОУ №62 Чусовитина Н.И.

10 -дневное меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,5	4,35	31,8	154,2	0,39	7.7/4
	Батон с повидлом	50	2,5	0,95	27,7	136,8		7.035/8
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52	7.13/10
Итого завтрак		400	10,83	12	52,2	380	0,91	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,27	0,31	9,27	70	4,14	7.008
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	50	1,5	5,58	5,1	74,0	3,2	7.32/1/1
	Рассольник с крупой и сметаной	180	1,62	4	15,77	97	9,1	7.11/2/2
	Гуляш из отварного мяса	70	8,4	10,9	3,2	155	0	7.256
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	6,4	5,8	32,76	165,2	6,2	7.44/3/2
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	16,47	64,8	25	7.115/3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	18	74	0	7.003
Итого обед		600	18,9	21	91,3	630		
Уплотненный полдник	Биокефир	180	2,2	3,8	8,9	56,2		7.403/12
	Сырники из творога	150	5,45	6,16	22,27	190,7	1,08	7.077
	Сгущенное молоко	10	1,05	1,24	8,19	46,1		7.351
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,14	49		7.050
Итого полдник		360	10,2	11,4	49,5	342	1,08	
Итого за 1 день		1460	40,2	44,71	202,27	1422	37,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	4,87	4,5	23,4	136	0,31	7.15/4/1
	Батон с маслом	50	3,13	9,45	21,4	138,9	0	7.035-5
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	105,1	0,52	7.285
Итого завтрак		400	10,83	12	52,2	380	0,83	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,0	0,08	8,8	70	16,0	7.033/2
Обед	Салат из помидор с растительным маслом	50	0,5	5	7,75	74	11,2	7.097/1
	Борщ со сметаной	180	1,62	3,87	21,74	136,5	17,5	7.2/2
	Мясо говядины тушенное с овощами	200	15,70	15,70	38,21	305,00	10,68	7.3/8
	Напиток с витаминами Витошка (КИСЕЛЬ)	180	0	0	5,6	40,5		7.504
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	18	74	0	7.003
Итого обед		600	18,9	21	91,3	630		
Уплотненный полдник	Рыба отварная под маринадом	150	6,84	9,34	25,48	216,1	4,74	7.2/7
	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	64,9	0,27	7.12/10
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,14	49	0,0	7.050
Итого полдник		350	9,6	10,8	45,7	330	5,01	
Итого за 2 день		1450	39,33	43,88	198	1410	37,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	Каша молочная ассорти рис , греча	150	3,8	4,4	18,5	139,2	0,39	7.18/4
	Батон с маслом и сыром	50	5,93	8,33	22,15	151,8		7.357/7
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52	7.13/10
Итого завтрак		400	10,83	12	52,2	380	0,91	
Второй завтрак	Банан	100	0,9	0,09	13,77	70	7,83	7.223/2
Обед	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	50	0,75	3,4	7,8	64	2,4	7.31/1
	Суп лапша на курином бульоне	180	1,58	2,75	26,9	118	0,38	7.20/2
	Суфле из мяса кур паровое	70	13,80	15,90	3,15	227,70	0,31	7.8/9
	Капуста тушеная	130	3	2,51	19,98	81,4	18,9	7.8/3
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	16,47	64,9	25	7.115/3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	18	74	0	7.003
Итого обед		600	18,9	21	91,3	630		
Уплотненный полдник	Омлет с картофелем запеченный	150	6,84	9,34	25,48	226,1	1,4	7.4/6/5
	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	0,27	7.10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,14	49	0,0	7.050
Итого полдник		350	9,6	10,8	45,7	330	1,67	
Итого за 3 день		1450	39,33	43,88	198	1410	37,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Суп молочный с лапшой	150	2,55	2,7	9	136	0,31	7.22/2
	Батон с маслом	50	3,13	9,45	21,4	138,9	0	7.035-5
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	105,1	0,52	7.285
Итого завтрак		400	10,83	12	52,2	380	0,83	
Второй завтрак	Сок фруКТовый	100	0	0,08	8,8	70	16	7.033/2
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,3	4,9	11,3	59	3,1	7.14/1/4
	Уха рыбацкая	180	6,12	1,89	18,82	89,3	6	7.30/2
	Печень по- строгановски	70	8,8	9,2	2,09	155	4,3	7.9/8/2
	Картофельное пюре	130	2,6	3,64	24,8	189	9,3	7.3/3
	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,36	0,09	16,29	63,7	17	7.7/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	18	74	0	7.003
Итого обед		600	18,9	21	91,3	630		
Уплотненный полдник	Пудинг из творога	150	5,15	7,58	24	196,7	0,18	7/7/5/1
	Сгущеное молоко	10	1,05	1,24	8,19	46,8		7.351
	Биойогурт	180	2,5	2,38	7,67	49,5		7.270/1/12
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,14	49	0,0	7.050
Итого полдник		360	10,2	11,4	49,5	342	0,18	
Итого за 4 день		1460	40,2	44,71	202,27	1422	37,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак	Каша молочная ассорти пшенично - кукурузная	150	4,5	4,5	20,55	139,2	0,39	7.19/4
	Батон с маслом и сыром	50	5,93	8,33	22,15	151,8		7.357/7
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52	7.13/10
Итого завтрак		400	10,83	12	52,2	380	0,91	
Второй завтрак	Груша	90	0,4	0,27	0,9	70	3,9	
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом и раст маслом	50	0,6	4,08	10,1	78,3	0,73	7.332
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,8	3,6	14,31	130,2	11	7.17/2
	Суфле из рыбы	70	10,3	12,9	2,2	102,8	0,61	7.61p
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,21	2,95	30,04	180,8	0	7.45/3
	Компот из яблок и изюма	180	0,27	0	16,65	63,9	45,0	7.2/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	18	74	0	7.003
Итого обед		600	18,9	21	91,3	630		
Уплотненный полдник	Макаронные изделия с сыром	150	8,01	10,6	27,26	228,6	0,0	7.43-2/3
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,14	49	0,0	7.050
	Чай с лимоном	180	0,09	0	8,3	52,4	0,72	7.11/10/
Итого полдник		350	9,6	10,8	45,7	330	0,75	
Итого за 5 день		1450	39,33	43,88	198	1410	37,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,9	3,8	20,6	174,2	0,3	7,066
	Батон с повидлом	50	2,5	0,95	27,7	116,8		7.035/8
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,5	7.13/10
	Итого завтрак	400	10,83	12	52,2	380	0,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,0	0,08	8,8	70	16,0	7.033/2
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	50	0,9	3,4	14,29	60	5,8	7.27/1
	Суп- пюре из разных овощей	180	2,4	3,24	28,5	121,9	13,6	7.27/2
	пудинг из мяса	70	14,7	13,5	0,7	134,6	0,07	4.25/8
	Морковь тушеная	130	3,2	2,9	12	157,4	0	7.45/3
	Соус молочный с овощами	20	0,38	1,16	1,34	17,3	0,35	7.4/11
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	16,47	64,8	25	7.115/3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	18	74	0	7.003
	Итого обед	600	18,9	21	91,3	630		
Уплотненный полдник	Напиток кисломолочный Снежок	180	1,9	2,8	8,43	51,5		7.356
	Запеканка из творога	150	5,75	7,16	22,74	194,7	0,34	7.9/5/2
	Сгущенное молоко	10	1,05	1,24	8,19	46,8		7.351
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,14	49	0,0	7.050
	Итого полдник	360	10,2	11,4	49,5	342	0,34	
	Итого за 6 день	1460	40,2	44,71	202,27	1422	37,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
			День 7					
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4,8	4,5	23,4	136	0,3	7.н119с
	Батон с маслом	50	3,13	9,45	21,4	138,9	0	7.035-5
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	105,1	0,5	7.285
	Итого завтрак	400	10,83	12	52,2	380	0,8	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,6	0,09	6,48	70	47,9	7.297/1
Обед	салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,3	4,9	11,3	60	4,5	7.14/1/4
	Свекольник со сметаной	180	1,53	3,3	26,7	122,7	13,5	7.5/2
	Рагу из мяса кур	200	19,80	21,80	29,70	348,80	9	7.3/9
	Напиток с витаминами Витошка (КИСЕЛЬ)	180	0	0	5,6	24,5		7.504
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	18	74	0	7.003
	Итого обед	600	18,9	21	91,3	630		
	Запеканка из рыбы с капустой	150	7,14	8,84	27,98	221,5	3,6	7.8/7
	Соус молочный с овощами	10	0,3	1,1	1,3	17,3	0,05	7.1/11/2
	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,2	0,27	7.12/10
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,14	49	0,0	7.050
	Итого полдник	360	10,2	11,4	49,5	342	3,92	
	Итого за 7 день	1460	40,2	44,71	202,27	1422	37,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	День 8							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,8	5,5	20,4	139,2	0,3	7.8/4
	Батон с маслом и сыром	50	5,93	8,33	22,15	151,8		7.357/7
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,5	7.13/10
	Итого завтрак	400	10,83	12	52,2	380	0,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	80	0,0	0,08	8,8	70	16,0	7.033/2
Обед	Салат из морской капусты, моркови с яйцом и раст. маслом	50	1	5,5	5,4	60	0,8	7.19/1
	Рассольник домашний со сметаной	180	1,62	3,96	19,9	132,7	6,12	7.10/2/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	200	15,3	14,08	30,23	281,2	14,4	7.36/8/4
	соус молочный	20	0,3	1,1	1,3	17,3	0,05	7.1/11/2
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	16,47	64,8	17	7.115/3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	18	74	0	7.003
	Итого обед	600	18,9	21	91,3	630		
Уплотненный полдник	Омлет натуральный запеченный	150	6,84	9,34	25,48	226,1	0,11	7.038
	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	0,27	7.12/10
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,14	49	0,0	7.050
	Итого полдник	350	9,6	10,8	45,7	330	0,38	
	Итого за 8 день	1450	39,33	43,88	198	1410	37,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	День 9							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,9	23	136	0,3	7.043
	Батон с маслом	50	3,13	9,45	21,4	138,9	0	7.035-5
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	105,1	0,5	7.285
	Итого завтрак	400	10,83	12	52,2	380	0,8	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,3	0,31	9,27	70	4,1	7.008
Обед	Салат овощной с растительным маслом	50	1,6	4,1	9,6	69,3	3,5	7.425/1
	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	180	1,4	3,8	16,9	127,4	12,1	7.7/2
	Биточки (Котлета) паровые из мяса, запеченные в сметанном соусе	70	11,9	11,2	13,91	213	0,1	4.17/8
	Свекла тушеная в сметанном соусе	130	2,1	2,3	16,6	79,4	5,5	7.н113/1
	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,36	0,09	16,29	66,9	23,4	7.7/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	18	74	0	7.003
	Итого обед	600	18,9	21	91,3	630		
Уплотненный полдник	Сельдь	40	4,99	7,56	14,81	138,7		
	Картофель отварной с маслом сливочным	110	3,1	3,04	12,45	106,3	4,4	7.63с/4
	Чай с лимоном	180	0,01	0	8,3	36	0,8	7.11/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,14	49	0,0	7.050
	Итого полдник	350	9,6	10,8	45,7	330	5,2	
	Итого за 9 день	1450	39,33	43,88	198	1410	37,5	
	День 10							
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,3	4,4	16,5	139,2	0,4	7.4/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,5	7.13/10
	Батон с маслом и сыром	50	5,93	8,33	22,15	151,8		7.357/7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Итого завтрак	400	10,83	12	52,2	380	0,9	
Второй завтрак	Банан	100	0,9	0,09	13,77	70	7,8	7.223/2
Обед	Салат из моркови с яблоком и растительным маслом	50	0,5	3,3	5	81,2	2,6	7.11/1
	Суп фасолевый	180	3,06	3,5	28,9	168,5	13,6	
	Бигус с мясом куры	200	18,7	7	22,75	225,1		7.350/2
	Компот из яблок и изюма	180	0,27	0	16,65	81,2	25,0	7.2/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	18	74	0	7.003
	Итого обед	600	18,9	21	91,3	630		
Уплотненный полдник	Суфле творожное	150	5,45	7,16	25,17	217,4	0,3	7.19/5/1
	Сгущенное молоко	10	1,05	1,24	8,19	19,3		7.351
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,14	49	0,0	7.050
	Биокефир	180	2,2	2,8	6	56,3		7.403/12
	Итого полдник	360	10,2	11,4	49,5	342	0,3	
	Итого за 10 день	1460	40,2	44,71	202,27	1422	37,5	

Итого за весь период		398	443	2001	14160	375	
Среднее значение за период		40	44	200	1416	38	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		2,8	3,1	14,1			

54

60

261

1800