

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
	Кофеинный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52	7.13/10
<b>Итого завтрак</b>		<b>400</b>	<b>10,83</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>380</b>	<b>0,91</b>	
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
<b>Итого обед</b>		<b>600</b>	<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,3</b>	<b>630</b>		
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
	Сгущеное молоко	10	1,05	1,24	8,19	46,1		7.351
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,14	49		7.050
<b>Итого полдник</b>		<b>360</b>	<b>10,2</b>	<b>11,4</b>	<b>49,5</b>	<b>342</b>	<b>1,08</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1460</b>	<b>40,2</b>	<b>44,71</b>	<b>202,27</b>	<b>1422</b>	<b>37,5</b>	

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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,83</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>380</b>	<b>0,83</b>	
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
<b>Итого обед</b>		<b>600</b>	<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,3</b>	<b>630</b>		
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
<b>Итого полдник</b>		<b>350</b>	<b>9,6</b>	<b>10,8</b>	<b>45,7</b>	<b>330</b>	<b>5,01</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1450</b>	<b>39,33</b>	<b>43,88</b>	<b>198</b>	<b>1410</b>	<b>37,5</b>	

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 , гречка	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
	Кофеинный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52	7.13/10
<b>Итого завтрак</b>		<b>400</b>	<b>10,83</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>380</b>	<b>0,91</b>	
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
<b>Итого обед</b>		<b>600</b>	<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,3</b>	<b>630</b>		
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
<b>Итого полдник</b>		<b>350</b>	<b>9,6</b>	<b>10,8</b>	<b>45,7</b>	<b>330</b>	<b>1,67</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1450</b>	<b>39,33</b>	<b>43,88</b>	<b>198</b>	<b>1410</b>	<b>37,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4</b>								
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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,83</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>380</b>	<b>0,83</b>	
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 рыбакская	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
<b>Итого обед</b>		<b>600</b>	<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,3</b>	<b>630</b>		
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
<b>Итого полдник</b>		<b>360</b>	<b>10,2</b>	<b>11,4</b>	<b>49,5</b>	<b>342</b>	<b>0,18</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1460</b>	<b>40,2</b>	<b>44,71</b>	<b>202,27</b>	<b>1422</b>	<b>37,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 5</b>								
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
<b>Итого завтрак</b>		<b>400</b>	<b>10,83</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>380</b>	<b>0,91</b>	
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	7.61р
	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
<b>Итого обед</b>		<b>600</b>	<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,3</b>	<b>630</b>		
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/
<b>Итого полдник</b>		<b>350</b>	<b>9,6</b>	<b>10,8</b>	<b>45,7</b>	<b>330</b>	<b>0,75</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1450</b>	<b>39,33</b>	<b>43,88</b>	<b>198</b>	<b>1410</b>	<b>37,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 6</b>								
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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,83</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>380</b>	<b>0,8</b>	
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
	<b>Итого обед</b>	<b>600</b>	<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,3</b>	<b>630</b>		
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
	Сгущеное 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
	<b>Итого полдник</b>	<b>360</b>	<b>10,2</b>	<b>11,4</b>	<b>49,5</b>	<b>342</b>	<b>0,34</b>	
	<b>Итого за 6 день</b>	<b>1460</b>	<b>40,2</b>	<b>44,71</b>	<b>202,27</b>	<b>1422</b>	<b>37,5</b>	

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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,83</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>380</b>	<b>0,8</b>	
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
	<b>Итого обед</b>	<b>600</b>	<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,3</b>	<b>630</b>		
	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
	<b>Итого полдник</b>	<b>360</b>	<b>10,2</b>	<b>11,4</b>	<b>49,5</b>	<b>342</b>	<b>3,92</b>	
	<b>Итого за 7 день</b>	<b>1460</b>	<b>40,2</b>	<b>44,71</b>	<b>202,27</b>	<b>1422</b>	<b>37,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 8</b>								
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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,83</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>380</b>	<b>0,8</b>	
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
	<b>Итого обед</b>	<b>600</b>	<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,3</b>	<b>630</b>		
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
	<b>Итого полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,6</b>	<b>10,8</b>	<b>45,7</b>	<b>330</b>	<b>0,38</b>	
	<b>Итого за 8 день</b>	<b>1450</b>	<b>39,33</b>	<b>43,88</b>	<b>198</b>	<b>1410</b>	<b>37,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 9</b>								
Завтрак	Каша яичневая 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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,83</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>380</b>	<b>0,8</b>	
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	7.113/1
	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
	<b>Итого обед</b>	<b>600</b>	<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,3</b>	<b>630</b>		
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
	<b>Итого полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,6</b>	<b>10,8</b>	<b>45,7</b>	<b>330</b>	<b>5,2</b>	
	<b>Итого за 9 день</b>	<b>1450</b>	<b>39,33</b>	<b>43,88</b>	<b>198</b>	<b>1410</b>	<b>37,5</b>	
<b>День 10</b>								
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			
	<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,83</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>380</b>	<b>0,9</b>	
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
	<b>Итого обед</b>	<b>600</b>	<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,3</b>	<b>630</b>		
Уплотненный полдник	Суфле творожное	150	5,45	7,16	25,17	217,4	0,3	7.19/5/1
	Сгущеное 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
	<b>Итого полдник</b>	<b>360</b>	<b>10,2</b>	<b>11,4</b>	<b>49,5</b>	<b>342</b>	<b>0,3</b>	
	<b>Итого за 10 день</b>	<b>1460</b>	<b>40,2</b>	<b>44,71</b>	<b>202,27</b>	<b>1422</b>	<b>37,5</b>	

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891267

Владелец Чусовитина Наталия Игоревна

Действителен С 02.07.2024 по 02.07.2025