

10-дневное меню на детей в возрасте от 3-х до 7-ми лет

Заведующий МБДОУ детским садом №113



УТВЕРЖДАЮ

И.Г. Маркелова

Приказ № 30-0

« 01 » ноября 2023 г.

Прием пищи Неделя 1 День 1	Наименование блюда	Пищевые вещества (г.)					№ рецептуры
		Энергет. ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 180 гр.	191	6	6	29	180	7.2/4/2
	Батон с маслом, сыром 40/5/15 гр	175	6	9	20	60	7.357/4
	Кофейный напиток с молоком 180 гр	85	2	3	13	180	7.13/10/1
		96					
ИТОГО за завтрак		462	14	18	62	420	
Второй завтрак	Сок фруктовый /фрукт	69	1	0	15	100	7.031/7.H008
ИТОГО за второй завтрак		69	1	0	15	100	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 60 гр.	81	1	4	8	60	7.32/1/7
	Суп картофельный с бобовыми 180 гр.	117	4	4	16	180	7.17/2/3
	Капусты тушеная 130 гр	90	3	2	15	130	7.8/3/3
	Биточек (котлета) из мяса говядины с рисом 80 гр.	189	12	12	4	80	7.15/8/2
	Компот из кураги, изюма 180 гр.	66	0	0	16	180	7.4/10/2
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	10	20	7.050
	Хлеб ржаной 30 гр.	52	2	0	12	30	7.002/1
ИТОГО за обед		642	24	22	81	680	
Полдник	Кефир 180 гр	201	5	5	34	180	7.075
	Запеканка из творога 150 гр	279	13	16	13	150	7.9/5/2
	Стушеное молоко 10 гр.	38	1	1	7	10	7.351
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	10	20	7.050
ИТОГО за полдник		665	21	22	64	360	
ИТОГО за день		1838	60	62	222	1560	

День 2

	Каша манная молочная с маслом сливочным 180 гр						
Завтрак	178	5	5	25	180	7.5/4/1	
	142	3	6	21	46	7.035/1	
	127	3	3	21	180	7.14/10/5	
Какао с молоком 180 гр.							
ИТОГО за завтрак	447	11	14	67	406		
Второй завтрак	69	1	0	15	100	7.031-4 / 7.H008	
Сок фруктовый / фрукт							
ИТОГО за второй завтрак	69	1	0	15	100		
Огурец свежий порционный 60 гр.	6	0	0	2	40	7.367	
Суп -пюре из картофеля 180 гр.	80	2	2	11	180	7.25/2/2	
Плов из мяса кур 1800 гр.	235	20	5	26	180	7.4/9/2	
Компот из чернослива, изюма 180 гр.	82	0	0	20	180	7.5/10/1	
Хлеб ржаной 30 гр.	50	2	0	11	30	7.002/1	
Гренки 10 гр	28	1	0	5	10	7.34/2/3	
Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	10	20	7.050	
ИТОГО за обед	475	25	7	73	640		
Подник	85	2	2	14	100	7.15/3/3	
Свекла тушеная в молочном соусе 100 гр							
Чай 180гр.	34	0	0	8	180	7.10/10/1	
Печенье 40 гр.	183	4	2	30	40	7.308/1	
Хлеб пшеничный 20 гр.	43	1	0	9	20	7.050	
ИТОГО за подник	345	7	4	61	340		
ИТОГО за день	1336	44	25	216	1486		

День 3

Завтрак	Батон с маслом 40/6 гр.	141	3	6	22	46	7.035/1
	Омлет натуральный 185 гр.	148	8	10	2	185	7.н038/9
	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	85	2	2	12	180	7.13/10/1

ИТОГО за завтрак 374 13 18 36 411

Второй завтрак Сок фруктовый / фрукт 69 1 0 15 100 7.031-4 / 7.н008

ИТОГО за второй завтрак 69 1 0 15 100

Обед	Кукуруза консервированная 45 гр.	44	1	0	8	45	7.375/2
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной 180 гр	133	5	5	14	180	7.15/2/2
	Рыба, тушеная с овощами 100 гр.	160	13	8	5	100	7.4//7/1
	Картофельное пюре 130 гр.	133	3	4	20	130	7.3/3/2
	Компот из яблок, кураги 180 гр.	64	0	0	15	180	7.1/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр.	51	2	0	12	30	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	50	2	0	11	20	7.050

ИТОГО за обед 635 26 17 85 685

Полдник	Суп молочный с лапшой 100 гр.	57	2	2	7	100	7.21/2/6
	Чай 180 гр.	34	0	0	8	180	7.10/10/1
	Ватрушка со сметаной 60 гр.	253	6	9	31	60	7.6/12
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	10	20	7.050

ИТОГО за полдник 391 10 11 56 360

ИТОГО за день 1469 50 46 192 1556

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г.)						№ рецептуры
		Энергет. ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда		
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180 гр.	133	4	3	20	180	7.14/4/1	
	Батон с маслом, сыром 40/5/15 гр	182	7	9	22	60	7.357/1	
	Кофейный напиток с молоком 180 гр	97	2	3	13	180	7.13/10/1	
ИТОГО за завтрак		412	13	15	55	420		
Второй завтрак	Сок фруктовый /фрукт	69	1	0	15	100	7.031/7.Н008	
ИТОГО за второй завтрак		69	1	0	15	100		
Обед	Огурец порционный 40 гр	9	0	0	2	35	7.014-1	
	Борщ со сметаной 180 гр.	91	2	4	11	180	7.2/2/2	
	Жаркое по-домашнему 180 гр.	253	17	18	17	180	7.н070/1	
	Кисель с витаминами и пребиотиком "Витошка" 200 гр.	11	0	0	3	200	7.506	
	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	12	30	7.002/1	
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10	20	7.050	
ИТОГО за обед		464	23	22	55	645		
Полдник	Сырники из творога 150 гр	317	14	17	20	150	7.6/5/1	
	Морковь тушеная 75 гр.	69	1	3	8	75	2021/16/2	
	Чай 180 гр.	34	0	0	8	180	7.10/10/1	
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10	20	7.050	
ИТОГО за полдник		446	17	20	46	425		
ИТОГО за день		1391	54	57	171	1590		

День 5

Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180 гр.						
	211	6	6	28	180	7.15/4/1	
	140	3	6	21	46	7.035/1	
	128	3	3	21	180	7.14/10/5	
Какао с молоком 180 гр.							

ИТОГО за завтрак 479 12 15 70 406

Второй завтрак Сок фруктовый / фрукт 69 1 0 15 100 7.031-4 / 7.Н008

ИТОГО за второй завтрак 69 1 0 15 100

Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом 60 гр.						
	76	1	5	5	60	7.21/1	
	130	6	5	13	180	7.19/2/2	
	Суп картофельный с рыбой 180 гр.						
	219	13	13	6	80	07.08.2008	
	Бефстроганов из отварного мяса говядины (вариант 2) 80 гр.						
	175	4	3	30	130	2021//46/3	
Макаронные изделия отварные 130 гр.							
82	0	0	20	180	7.5/10/1		
Компот из чернослива, изюма 180 гр.							
55	2	0	13	30	7.002/1		
Хлеб ржаной 30 гр.							
47	2	0	10	20	7.050		
Хлеб пшеничный 20 гр.							
ИТОГО за обед 784 28 26 97 680							

Полдник	Картофель отварной 110 гр.						
	115	2	3	18	110	7.63с-1/4	
	34	0	0	8	180	7.10/10/1	
	142	2	1	31	40	7.307	
Пряник 40 гр.							
47	2	0	10	20	7.050		
Хлеб пшеничный 20 гр.							

ИТОГО за полдник 338 6 4 67 350

ИТОГО за день 1670 47 45 249 1536

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Вес блюда, гр.	№ рецептуры
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180 гр.	202	5	5	30	180	7.14/4/1
	Батон с маслом, сыром 40/5/15 гр.	182	7	9	21	60	7.35/7/1
	Какао с молоком 180 гр.	128	3	3	21	180	7.14/10/5
Итого за завтрак		512	15	17	72	420	
Второй завтрак	Сок фруктовый / фрукт	69	1	0	15	100	7.031-4/7.N008
Итого за второй завтрак		69	1	0	15	100	
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы, репчатого лука и растительным маслом 60 гр.	83	1	4	9	60	7.27/1
	Суп фасолевый 180 гр.	62	1	3	6	180	7.32/2/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом 150 гр.	209	10	12	10	150	7.83/1
	Компот из кураги, изюма 180 гр.	66	0	0	16	180	7.4/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	13	30	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	10	20	7.050
Итого за обед		522	16	19	64	620	
Полдник	Сгущенное молоко 10 гр.	34	1	1	6	10	7.262
	Запеканка морковная 100 гр.	112	2	4	20	100	7.38/3
	Чай с молоком 180 гр.	51	1	1	8	150	7.12/10/2
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом) 60 гр.	206	4	3	37	60	7.17-2/12
Хлеб пшеничный 20 гр.		47	2	0	10	20	7.050
Итого за полдник		450	10	9	81	340	
Итого за день		1553	42	45	232	1480	

День 7

Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 180 гр.	227	6	6	34	180	7.7/4/1
	Батон с маслом, сыром 40/5/15 гр.	172	7	8	21	60	7.357/1
	Какао с молоком 180 гр.	124	3	3	21	180	7.14/10/5

ИТОГО за завтрак 523 16 17 76 420

Второй завтрак Сок фруктовый / фрукт 69 1 0 15 100 7.031.4 / 7.1H008

ИТОГО за второй завтрак 69 1 0 15 100

Обед	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом 60 гр.	72	1	4	8	60	7.28/1
	Щи из свежей капусты со сметаной 180 гр.	57	1	3	7	180	7.6/2/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 130 гр.	235	6	6	39	130	7.44/3/2

Обед	Биточки (котлеты) из мяса ку 80 гр.	138	11	3	13	80	7.5/9
	Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр.	72	0	0	17	180	7.7/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	12	30	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	10	20	7.050

ИТОГО за обед 676 23 16 106 680

Полдник	Свекла тушеная в молочном соусе 100 гр.	85	2	2	14	100	7.15/3/3
	Чай 180гр.	34	0	0	8	180	7.10/10/1
	Праник 40 гр.	142	2	1	31	40	7.307
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	10	20	7.050

ИТОГО за полдник 308 6 3 63 340

ИТОГО за день 1576 46 36 260 1540

День 8

Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 180 гр.	151	4	5	19	180	7.4/4/1
	Батон с маслом 40/6 гр.	131	3	6	21	46	7.035/1
	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	96	2	2	13	180	7.13/101

ИТОГО за завтрак 378 9 13 53 406

Второй завтрак Сок фруктовый / фрукт 69 1 0 15 100 7.031-4 / 7.Н008

ИТОГО за второй завтрак 69 1 0 15 100

Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60 гр.	69	1	4	6	60	7.20/1
	Рассольник с крупой и сметаной 180 гр.	104	2	4	13	180	7.11/2/2
	Биточки (котлеты) рыбные 80 гр.	113	14	5	1	80	7.9/7
	Картофельное пюре 130 гр.	136	3	4	20	130	7.3/3/2
	Компот из яблок, кураги 180 гр.	64	0	0	15	180	7.1/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	13	30	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	9	20	7.050

ИТОГО за обед 588 24 17 77 680

Полдник	Омлет с картофелем (запеченный) 130 гр.	140	6	6	13	130	7.4/6/6
	Чай 180гр.	34	0	0	8	180	7.10/10/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	10	20	7.050

ИТОГО за полдник 221 8 6 31 330

ИТОГО за день 1256 42 36 176 1516

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г.)						№ рецептуры
		Энергет. ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры	
День 9								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180 гр.	170	5	6	23	180	7.8/4/1	
	Батон с маслом 40/6гр	138	3	6	21	46	7.035/1	
	Чай с молоком 180 гр	154	1	1	10	180	7.12/10	
	ИТОГО за завтрак	462	9	13	54	406		
Второй завтрак	Сок фруктовый /фрукт	69	1	0	15	100	7.031/7.Н008	
ИТОГО за второй завтрак	69	1	0	15	100			
Обед	Огурец порционный 40 гр	9	0	0	2	40	7.014-1	
	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной 180 гр.	56	1	2	6	180	7.195-5	
	Соус(молочный) для запекания 20 гр.	34	1	2	2	20	7.3/11/2	
	Суфле из мяса говядины 60 гр.	204	14	13	2	60	7.26/8/2	
	Каша рисовая рассыпчатая 100 гр.	121	3	3	20	100	7.45/3/3	
	Кисель с витаминами, пребиотиком "Витошка 200 гр."	11	0	0	3	200	7.506	
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10	20	7.050	
	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	12	30	7.002/1	
	ИТОГО за обед	535	23	20	57	630		
	Полдник	Снежок 180 гр	150	5	6	20	180	7.082-2
Запеканка из творога с изюмом 150 гр		331	24	14	26	150	7.11/5/2	
Хлеб пшеничный 20 гр.		46	2	0	10	20	7.050	
ИТОГО за полдник	527	31	20	56	350			
ИТОГО за полдник	1593	64	53	182	1486			

День 10

Завтрак	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 180 гр.	169	4	5	22	180	7.19/4/1
	Батон с маслом 40/6 гр.	133	3	6	20	46	7.035/1
	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	87	2	2	13	180	7.13/10/1

ИТОГО за завтрак

389 9 13 55 406

Второй завтрак Сок фруктовый / фрукт

69 1 0 15 100 7.031-4/7.Н008

ИТОГО за второй завтрак

69 1 0 15 100

Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 60 гр.	60	2	9	4	60	7.19/4
	Уха рыбацкая 180 гр.	94	15	3	10	180	7.30/2/2
	Картофельное пюре с морковью 130 гр.	119	2	4	17	130	7.4/3/2
	Печень в молочном соусе 100 гр.	167	15	8	5	100	7.10/8/1
	Компот из черносливя, изюма 180 гр	67	0	0	16	180	7.5/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	13	30	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	9	20	7.050

ИТОГО за обед

609 38 24 74 700

Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром 110 гр.	171	5	4	25	110	7.43-2/3/2
	Чай с молоком 180 гр.	64	1	4	11	200	7.12/10/2
	Печенье 40 гр.	183	4	2	30	40	7.308/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	9	20	7.050

ИТОГО за полдник

465 12 10 75 370

ИТОГО за день

1532 60 47 219 1576

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 138886899515110284398995661652590028330255961008

Владелец Маркелова Инна Гаптрашитовна

Действителен с 19.03.2024 по 19.03.2025