

Утверждено



Заведующий МБДОУ
детским садом
общеразвивающего вида №9
«Солнышко»
С.Е.Соловьева

Приказ от «30» декабря 2019 г. № 88

Примерное

10 – дневное меню для питания детей от 3-7 лет муниципального
бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада
общеразвивающего вида № 9 «Солнышко»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша манная молочная	200	6,76	8,56	27,20	206,62		168
	Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,17	93,3	1,3	395
	Бутерброд с маслом	35/6	2,94	5,40	16,88	124,33		1
2 завтрак	Сок	130						399
			13,34	16,62	73,46	489,25	3,9	
Обед:	Щи с курицей и сметаной	250	4,56	5,10	8,38	100,2	18,47	67
	Котлета мясная	80	12,24	9,04	12,06	181	0,09	282
	Макаронные изделия с маслом	140	4,83	3,76	34,73	187,85		205
	Соус сметано-томатно-овощной	50	0,85	2,85	3,73	42,99		348
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86		376
			25,43	21,23	99,35	690,90	18,96	38
Полдник	Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,11	3,75	50,16	12,87	10
	Яйцо вареное	40	5,7	5,2	0,3	70,7		228
	Чай	200	0,13	0,020	11,33	45,55	3,14	392
	Хлеб пшеничный	35	2,39	1,27	33,98	154,62	19,15	
	Вафли	20						
			10,0	9,60	49,36	321,03	35,16	
Итого за первый день:			48,77	47,55	222,16	1501,18	58,02	
День 2								
Завтрак:	Творожно-манный пудинг	130	21,93	15,03	15,59	287,7	0,31	237
	Соус молочный	/20	0,95	0,7	8,29	41,2		365
	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	187,66	1,60	397
	Бутерброд с маслом	35/6	2,94	5,40	16,88	124,33		1
2 завтрак	Апельсин	130	0,92	0,2	9,6	40	18,0	
			30,54	24,76	73,25	705,89	4,51	
Обед:	Салат из свежей	60	1,41	4,08	7,82	95,20	1,9	65

	капусты с черносливом	250/5	5,1	6,2	16,5	142,7	8,25	76
	Суп рассольник с курицей и сметаной	85	5,46	6,27	6,9	106	0,32	287
	Тефтели мясные с рисом	50	0,85	2,85	3,73	42,99	0,6	
	в сметано- томатно- овощном соусе							348
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86		
	Компот из с/м ягод	200	0,15	0	13,32	52,68	1,50	372
			15,48	19,86	60,96	505,43	17,08	
Полдник:	Каша рисовая молочная	200	5,83	8,54	27,22	202,79	0	168
	Чай с молоком							
	Печенье	200	2,22	3,0	22,86	121,80		392
		30	3,53	3,10	15,08	102,66	1,58	
			11,58	14,64	65,16	427,25	1,58	
Итого за второй день:			52,87	50,92	176,95	1440,48	35,5	
День 3								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	6,76	9,52	24,96	206,97		168
	Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,17	93,3	1,3	395
	Бутерброд с маслом	35/6	2,94	5,40	16,88	124,33		1
2 завтрак:	Яблоко	130	0,26	0	13,13	54,60	8,03	
			13,08	17,58	69,14	479,20	9,33	
Обед:	Салат из св. томатов и лука	60	0,39	3,33	2,93	42,68	12,2	14
	Суп гороховый с мясом	250	12,68	5,28	29,85	211,50	5,81	81
	Картофельное пюре	180	4,14	5,06	34,37	193,58	0,16	321
	Рыбная котлета	85	11,16	3,90	9,04	116	0,35	256
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86		
	Компот из кураги и изюма	200	0,32	0	24,87	99,60	0,4	376
			31,20	18,03	113,75	729,22	18,92	
Полдник:	Молоко	200	5,60	7,00	9,00	124,00	1,0	400
	Пирог с ← 600 повидлом	80	6,77	6,20	54,23	293,90	0,75	454
			12,37	13,20	63,23	417,90	1,75	
Итого за третий			56,65	48,81	246,12	1626,32	30,00	

день:								
День 4								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	5,83	8,54	27,22	202,79		168
	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	187,66	1,60	397
	Бутерброд с маслом	35/6	2,94	5,40	16,88	124,33	1,3	1
2 завтрак	Банан	130	0,80	0	13,10	54,00	6,60	
			13,77	17,57	74,48	568,78	9,50	
Обед:	Долька св. томата	60	0,21	0	2,03	8,89	12,2	64
	Суп вермишелевый с курицей	250	6,77	18,29	20,56	149,52		82
	Капуста тушеная	150	4,35	4,99	15,10	136,40	25,78	336
	Колбаса	50	5,65	12,85	0	142,5		9
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86		
	Напиток из лимона	200	0,09	0	16,35	62,1	6,0	
			19,58	36,59	66,73	565,27	43,98	
Полдник:	Сырники со сгущенкой	120/ 20	22,42	15,20	13,68	280,8	0,30	231
	Кисель	200	0,12	0	2,2	9		376
	Пряник	35						
			22,54	15,20	15,88	289,80	0,30	
Итого за четверты й день:			55,89	69,36	157,09	1423,85	53,78	
День 5								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	6,90	9,00	25,20	208,22		168
	Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,17	93,3	1,3	395
	Бутерброд с маслом	35/6	2,94	5,40	16,88	124,33		1
2 завтрак	Апельсин	120	0,92	0,2	9,6	40	18,0	
			13,88	17,26	65,85	465,85	19,3	
Обед:	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,10	3,33	1,82	54,48	5,88	67
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,70	4,97	27,29	180,22	9,11	87
	Мясо тушеное с овощами	80/30	5,89	6,46	7,45	111,5	0,06	277
	Гречка с маслом	140	5,70	5,29	30,64	185,45		165
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86		
	Кисель	200	0,12	0	2,20	8,30		376
			23,02	20,51	82,09	605,81	15,05	
Полдник:	Чай	200	0,13	0,020	11,33	45,55	3,14	392
	Бутерброд с	40/15	7,65	5,05	31,22	196,79		3

	сыром Конфета	15						
			7,78	5,07	42,55	242,34		
Итого за пятый день:			44,68	42,84	190,49	1314,00	34,35	
День 6								
Завтрак:	Икра кабачковая	53	0,45	2,35	2,96	34,8		53
	Макаронны с маслом, сыром	150	9,04	7,76	21,75	192,65	0,14	206
	Какао с молоком	200	6,14	6,08	37,77	199,56	4,60	397
	Печенье	30						
2 завтрак:	Сок	130	0,52	0	15,21	65,0	2,6	399
			16,15	16,19	77,69	492,01	7,34	
Обед:	Щи с курицей и сметаной	250/5	4,56	5,10	8,38	100,2	18,47	67
	Куриное сотэ	85	16,62	9,36	9,13	189,16	0,13	282
	Гороховое пюре	150	11,66	4,92	29,35	201,40		
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86		
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
			35,79	19,86	87,31	669,62	19,0	
Полдник:	Молоко	200						400
	Оладьи со сгущенкой	145/ 25	9,89	3,57	57,08	299,83	0,88	448
			9,89	3,57	57,08	299,83	0,88	
Итого за шестой день:			61,83	39,62	222,08	1461,46	27,22	
День 7								
Завтрак:	Творожная запеканка со сгущенкой	130/ 25	15,74	14,89	30,33	317,89	0,31	231
	Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,17	93,3	1,3	395
	Бутерброд с маслом	35/6	2,94	5,40	16,88	124,33		1
2 завтрак:	Груша	115	0,42	0	13,30	56,0	7,03	
			22,22	22,95	74,68	591,52	8,64	
Обед:	Салат из капусты и моркови	60						65
	Суп картофельный с мясом и сметаной	250/5	7,36	6,50	27,20	190,38	8,25	78
	Мясные тефтели	80	6,49	6,55	5,96	109	0,35	288
	Соус сметанно- томатно- овощной	50	0,85	2,85	3,73	42,99	0,6	348

	Рис с маслом Хлеб ржаной Компот из чернослива и кураги	140 38 200	3,18 2,51 0,32	4,39 0,46 0	34,82 12,69 24,87	182,75 65,86 99,60	0,4	165 376
			20,71	20,75	109,27	690,58	9,60	
Полдник:	С/с семга Винегрет Чай с лимоном Хлеб ржаной Зефир	39 180 200 20 50	20,71 9,89 0,03 0,94	20,75 11,51 0 0,14	109,27 22,85 43,25 9,96	650,58 22,42 175,70 42,80	9,60 1,8	45 393
			10,89	11,65	76,06	240,92	3,8	
Итого за седьмой день:			53,79	55,35	260,01	1523,02	22,04	
День 8								
Завтрак:	Каша гречневая молочная Какао с молоком Бутерброд с маслом	200 200 35/6	7,00 4,20 2,94	8,92 3,63 5,40	26,14 17,28 16,88	207,22 187,66 124,33	1,60 1,3	168 397 1
2 завтрак:	Яблоко	130	0,42	0	13,30	56,0	7,03	
			14,56	17,95	73,60	575,21	9,66	
Обед:	Салат из св. огурцов и томатов Суп рисовый с курами Рыба запеченная в сметанно- томатно- овощном соусе Капуста тушеная Хлеб ржаной Чай Конфета	60 250 80/30 150 38 200 15	0,36 6,98 14,49 4,35 2,51 0	3,33 18,24 11,34 4,99 0,46 0	2,03 28,30 3,72 15,10 12,69 23,31	39,94 178,71 178,06 136,40 65,86 91,38	2,6 8,25 25,78	64 80 247 336 392
			28,69	38,36	85,15	690,35	36,63	
Полдник:	Йогурт плюшка	115 75	8,54	7,50	53,95	321,40		454
			8,54	7,50	53,95	321,40		
Итого за восьмой день:			51,79	63,81	212,70	1586,96	46,29	
День 9								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная Кофейный напиток Бутерброд с маслом	200 200 35/6	6,76 3,12 2,94	9,52 2,66 5,40	24,96 14,17 16,88	206,97 93,3 124,33	1,3	168 395 1

2 завтрак:	Груша	115	0,42	0	13,30	56,0	7,03	
			13,24	17,58	69,31	480,60	8,33	
Обед:	Борщ с мясом и сметаной	250/5	13,0	6,2	13,8	183,7	15,62	62
	Картофель по домашнему с мясом (печенью)	180	13,40	6,73	34,01	243,79	5,43	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86		
	Сок	200	0,80	0	23,40	100,00	4,0	399
			36,53	15,83	83,90	643,35	25,05	
Полдник:	Запеканка пшенно-рисовая с повидлом	150/30	13,28	6,73	34,01	243,09		
	Кисель	200	0,12	0	2,2	9		376
			13,40	6,73	36,21	252,09		
Итого за девятый день:			63,17	40,14	189,42	1376,04	33,38	
День 10								
Завтрак:	Салат из зеленого горшка и моркови	60	1,03	0	4,04	20,26	8,75	10
	Омлет	85	5,86	11,69	5,05	160	0,27	228
	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	187,66	1,60	397
	Бутерброд с маслом, сыром	35/5/15	7,39	9,12	16,87	177,01		3
2 завтрак:	Мандарин	100	0,5	0	5,8	26,0	1,3	
			18,98	24,44	49,04	570,93	11,92	
Обед:	Суп с клецками, курами	250	8,51	19,61	23,22	178,79		
	Ленивые голубцы с мясом	180	14,20	9,04	20,26	219	20,03	298
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86		
	Компот из с/м , ягод	200	0,15	0	13,32	52,68	1,25	372
			25,37	29,11	69,49	516,33	21,28	
Полдник:	Ряженка	200	5,60	7,00	9,00	124,0	2,0	401
	Пряник	45	4,00	0	32,85	151,20		
			9,60	7,00	41,65	275,20	2,0	
Итого за десятый день:			53,95	60,55	160,18	1362,46	35,20	
Итого за весь период			54285	51738	2056	14787,59	3577	
Среднее значение за период			54,3	51,7	205	1478	35,80	
Содержание белков, жиров,			14,6	31,5	55,4			

углево дов в меню за период в % от калорийн ости								
ужин								
День 1								
Ужин	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,52	164,70	0,16	321
	Долька соленого огурца	50	0,48	0,04	0,93	6,71		
	Рыба тушеная с овощами	100	7,93	4,55	2,20	81	1,80	247
	хлеб ржаной	30	1,51	0,21	14,94	64,20		
	чай	150	0,06	0,02	11,10	44,44	0,03	392
	печенье	30	2,22	3,0	22,86	121,80		
	Ряженка	200	5,6	7,0	9,0	124,0	2,0	401
	Пряник	45	4,0	0	32,85	151,20		
Итого за первый день:			25,47	20,58	118,4	758,05	3,99	
День 2								
Ужин	Каша гречневая с маслом и тушенкой	140	5,70	5,29	30,64	185,45		165
	Хлеб ржаной	50	7,5	8,5	0	106,5		
	Компот из кураги	38	2,51	0,46	12,69	65,86		
	Печенье	200	0,32	0	24,87	99,60	0,4	376
	йогурт	25	1,85	2,5	19,05	101,5		
	Хлеб пшеничный	200	5,60	7,0	9,0	124,0		401
		40	3,32	0,52	19,24	90,80	2,0	
Итого за второй день:			44,68	24,27	115,49	773,71		
День 3								
Ужин	Икра кабачковая	40	0,08	0,08	0,08	1,0		53
	Рожки с маслом и сыром	145	9,29	10,01	22,71	218,0	0,14	206
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10		
	Сок	200	0	0	22,4	89,6		399
Итого за третий день:			11,86	10,48	59,62	595,7	0,14	

День 4								
Ужин	Яблоко	150	0,26	0	13,13	54,60	8,03	
	Салат из зеленого горошка и кукурузы	60	2,0	0	6,3	146,5	6,04	10
	Омлет	85	8,64	11,69	5,05	160,0	0,27	228
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80		
	Чай	200	0,06	0,02	11,10	44,44	0,03	392
Итого за четвертый день:			14,28	12,23	54,82	496,34	14,37	
День 5								
Ужин	Каша пшенная молочная	200	5,4	5,03	35,7	209,5		168
	Кисель	200	0,12	0	25,87	106,10		376
	Слойка	50	12,0	16,5	33,6	395		
Итого за пятый день			17,52	21,53	95,17	710,6		
День 6								
Ужин	Долька соленого огурца	50	0,48	0,04	0,93	6,71		
	Рис с маслом	140	3,18	4,39	34,82	182,75		165
	Рыба тушеная с овощами	100	7,93	4,55	2,20	81	1,80	247
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20		
	Кисель фруктовый	200	0,12	0	25,87	106,10		376
	Пряник	40	2,96	4,0	30,48	162,40		
	Ряженка	200	5,60	7,00	9,00	124,0	2,0	401
	Печенье	25	1,85	2,5	19,05	101,5		
Итого за шестой день:			23,53	22,69	137,29	774,66	3,8	
День 7								
Ужин	Макароны с маслом	145	9,29	10,01	22,71	218,0	0,14	206
	Мясо тушеное с овощами	80	5,89	6,46	7,45	111,5	0,06	277
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20		
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80		
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376

	Ряженка Вафля	200 18	5,60 0	7,00 0	9,00 12,21	124,0 49,10	2,0	401
Итого за седьмой день:			25,95	24,22	113,31	770,6	2,6	
День 8								
Ужин	Картофель тушеная с печенью (мясо) Долька свежего огурца Хлеб ржаной Компот из сухофруктов Пряник	190 50 30 200 45	9,40 0,4 1,41 0,44 4,0	5,28 0,05 0,21 0,02 0	28,08 1,4 14,94 27,76 32,85	191,93 7,5 64,20 113 151,20	0,16 0,40	376
Итого за восьмой день:			15,65	5,56	104,13	527,83	0,56	
День 9								
Ужин	Манные биточки Джем Печенье Кисель	140 30 25 200	7,22 0,12 1,85 0,12	7,15 0 2,5 0	36,77 20,61 19,05 25,87	231,20 78,00 101,5 106,10		400 376
Итого за девятый день:			9,31	9,65	102,3	516,8		
День 10								
Ужин	Каша рисовая молочная Хлеб пшеничный Сок Конфета	200 40 200 10	5,83 3,32 0,52 0,01	8,54 0,52 0 0,01	27,22 19,24 15,21 9,21	202,79 90,80 65,0 34,80	2,6	168 376 399
Итого за десятый день			9,68	9,07	70,88	393,39	2,6	