

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Заведующего С.С. Гуменная

« 05 » сентября 2018 г.



# Примерное 10-дневное меню

**Примерное цикличное 10 дневное меню для питания детей с 3 до 7 лет,  
Посещающих дошкольные образовательные учреждения  
с 12 часовым пребыванием**

№ рецепт ур Сборн ика 2012го да	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций (г)  3-7лет	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ( ккал  3-7лет)	С 3-7л  8
			Б 3-7лет	Ж 3-7л	У 3-7л		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Первый день						
	Завтрак						
219	Каша геркулесовая молочная	200	5.2	2,75	26.4	174	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Печенье с маслом сливочным	40	8,08	11,99	36,19	300	-
	Итого	420	13,34	14,76	72.58	514.	0,03
	Второй завтрак						
368	Яблоко	100	0,4	0.4	9.8	44	10
	Обед						
82	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2.69	2.84	17.14	105	8.25
318	Картофель тушеный с курицей	200	10,2	15,8	19,6	261	11,0
	Свежий огурец	30	0.96	0.06	1.98	12	3.06
399	Сок	180	0,9		18,18	75,6	3,6
700	Хлеб ржаной	50	3,3	3,6	16,7	87	-
	Итого	660	18.05	22.3	73.6	540.6	25,91
	Полдник						
400	Молоко	200	6.0	5.4	10,0	113	2.7
701	Хлеб пшеничный	50	4.0	0,5	24,15	118	
	Итого	250	10,0	5,9	34,15	231	2,7
	Ужин						
236	Пудинг из творога с рисом	150	10,1	14.66	28,89	336	0,29
92	Кисельная подлива	70	0,028	-	7,0	28,0	0,01
397	Какао на молоке	200	4,0	3,5	17,5	118	1,58

41	Морковь с сахаром	70	2,24	0,14	4,62	28	7,14
	Итого	490	16 ,36	18,3	58,01	510	9,02
	Всего за день	1920	58,15	61,66	248,14	1839,6	47,66
	Второй день						
	Завтрак						
168	Каша пшеничная молочная	200	6.64	6,65	37.4	187	0,29
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	121	1,17
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,5	7,8	15,3	143	0,03
	Итого	420	11,99	16,86	67,06	451	1,49
	Второй завтрак						
368	Банан	100	1.5	0.5	21	95	10
	Обед						
76	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	200	2.1	5.1	16.6	151	7.53
295	Рулет из говядины с луком и яйцом	80	9,6	7.8	7.4	138	2.45
325	Тушеная свекла	130	2.5	2.2	16	137,0	9.1
372	Компот из яблок	180	0.1	0.1	21.5	87.8	1.5
700	Хлеб ржаной	50	3,3	3,6	16,72	87	-
	Итого	640	17,6	18,8	78,22	600,8	20,58
	Полдник						
401	Ряженка	200	5,8	5,0	8,1	101	1,5
701	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	-
	Итого	250	9,75	5,5	32,25	219	1,5
	Ужин						
143	Котлеты капустные со сметанным соусом	200	10,2	11,87	25.56	255,3	20,5
700	Хлеб ржаной	30	1,98	2,16	10,03	52,2	-
392	Чай	200	0,06	0,02	11,1	44,4	0,03
	Пряник	30	2,54	2,3	24,1	97	-

	Итого	460	14,78	16,35	70,79	448,9	0,03
	Всего за день	1870	55,62	58,01	269,32	1814,7	54,1
	Третий день						
	Завтрак						
237	Запеканка из творога	150	9,31	14,08	23,73	301	0,36
92	Кисельная подлива	70	0,02	-	5,0	20,0	0,01
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	1,23	3,78	7,31	68,0	0,03
	Итого	440	13,41	20,27	50,4	480	1,57
	Второй завтрак						
368	Апельсин	100	0,5	0,5	9,8	40,1	10,1
	Обед						
58	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	1,74	4,88	8,48	84	18,46
277	Гуляш из отварного мяса	100	7,6	7,3	5,24	160	1,11
313	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,5	6,77	40,9	180	
	Свежий помидор	30	0,96	0,06	1,98	12	3,06
399	Сок	180	0,9		18,18	75,6	3,6
700	Хлеб ржаной	50	3,3	3,6	16,72	87	
	Итого	680	21	22,61	91,5	598,6	26,23
	Полдник						
400	Молоко	200	6,0	5,4	10,0	113	2,7
466	Плюшка	70	4,6	3,16	24,74	154	0,11
	Итого	270	10,6	8,56	34,7	267	2,81
	Ужин						
237	Каша рисовая молочная	220	6,73	7,31	36,44	216,7	0,95
392	Чай	200	0,06	0,02	11,1	44,4	0,03
701	Хлеб пшеничный с сыром	42	2,51	3,93	28,88	161	0,48
	Итого						

		462	9,3	11,26	76,42	422,1	1,46
	Всего за день	1952	54,81	63,2	262,83	1807,8	40,59
1	2	3	4	5	6	7	8
	Четвертый день						
	Завтрак						
168	Каша манная молочная	200	5,2	9,8	32,8	253,6	0,8
397	Какао с молоком	180	3,67	3,2	15,8	107	1,43
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,5	7,8	15,3	143	0,03
	Итого	420	11,37	20,8	63,89	503,6	2,26
	Второй завтрак						
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Обед						
80	Суп картофельный с крупой (пшено) на мясном бульоне	200	2,51	2,79	17	103	8,25
281	Котлета из говядины	80	8,31	10,32	7,98	162	0,09
319	Пюре картофельное	130	3,5	3,7	19,7	127	16,2
	Свежий огурец	30	0,96	0,06	1,98	12	3,06
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
700	Хлеб ржаной	50	3,3	3,6	16,72	87	
	Итого	670	18,98	20,49	88,37	593	27,96
	Полдник						
401	Снежок	200	4,8	5,0	8,2	101,0	1,6
701	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
	Итого	250	8,75	5,5	29,35	219	1,6
	Ужин						
269	Пудинг рыбный	110	7,01	8,01	10,11	163	0,33
206	Макароны отварные	130	5,7	6,9	22,8	145	
700	Хлеб ржаной	30	1,98	2,1	10,0	34,8	
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,4	0,03
	Итого	470	14,75	17,03	60,01	387,2	0,36/

	Всего за день	1910	54,25	64,22	251,43	1746,8	42,1
<i>I</i>	2	3	4	5	6	7	8
	Пятый день						
	Завтрак						
177	Каша гречневая молочная	200	4,52	4,07	25,57	157	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
1	Бутерброд с маслом сливочным сыром	30/10/15	6,68	8,45	19,39	180	0,11
	Итого	435	14,05	14,93	59,32	428	1,28
	Второй завтрак						
368	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10
	Обед						
58	Свекольник на курином бульоне	200	2,04	5	14,11	110	8,79
304	Плов из мяса кур	200	8,3	10	15,69	177	1,01
	Свежий помидор	30	0,96	0,06	1,98	12	3,06
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	3,6	16,7	87	
	Итого	660	15,0	18,68	73,47	488	13,22
	Полдник						
401	Кефир	200	4,8	5,0	8,2	101	1,6
701	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
	Итого	250	8,75	5,5	32,35	219	1,6
	Ужин						
45	Картофельный салат с солёным огурцом (зелёным горошком)	180	9,73	14,35	16,88	189	20,5
392	Чай	200	0,06	0,02	11,1	44,4	0,03
	Вафля	30	2,2	2,9	22,3	125	
700	Хлеб ржаной	40	2,64	2,88	13,37	69,6	
	Итого	450	14,63	20,15	63,65	428	20,53

	Всего за день	1895	53,93	59,76	249,79	1658	46,63
	Шестой день						
	Завтрак						
168	Каша пшённая молочная	200	5,64	4,65	37,4	187	
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
1	Печенье с маслом сливочным	30	2,94	2,95	20,43	120	
		10	5,14	9,04	15,76	180	
	Итого	420	13,78	16,66	83,58	527	0,03
	Второй завтрак						
368	Апельсин	100	0,5	0,5	9,8	40,1	10,1
	Обед						
67	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	1,74	4,88	8,48	84	18,46
276	Жаркое по- домашнему	200	12,53	9,47	32,95	285	8,97
	Свежий огурец	30	0,96	0,06	1,98	12	3,06
399	Сок	180	0,9		18,18	75,6	3,6
700	Хлеб ржаной	50	3,3	3,6	16,72	87	
	Итого	660	19,43	18,01	78,31	543,6	34,09
	Полдник						
400	Молоко	200	6,0	5,4	10,0	113	2,7
701	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
	Итого	250	9,95	5,9	34,15	231	2,7
	Ужин						
231	Сырники из творога	150	8,99	12,6	26,78	286,0	0,38
92	Кисельная подлива	70	0,028	-	7,0	28,0	0,01
397	Какао на молоке	200	4,0	3,5	17,5	118	1,58
41	Морковь с сахаром	70	2,24	0,14	4,62	28	7,14
	Итого	490	15,25	16,24	55,9	460	9,11

	Всего за день	1920	58,91	57,73	261,74	1801,7	56,03
	Седьмой день						
	Завтрак						
168	Каша рисовая молочная	200	6,12	6,65	33,13	197	0,87
395	Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	121	1,17
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,5	7,8	15,3	143	0,03
	Итого	420	11,47	16,86	62,79	461	2,07
	Второй завтрак						
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Обед						
76	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	200	2,1	5,1	16,6	151	7,53
281	Биточек из говядины	80	8,31	9,32	7,98	162	0,09
313/354	Каша гречневая рассыпчатая с томатным соусом	140	5,5	5,77	32,9	140	
	Свежий помидор	30	0,96	0,06	1,98	12	3,06
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
700	Хлеб ржаной	50	3,3	3,6	16,7	87	
	Итого	680	20,57	23,87	101,15	654	11,04
	Полдник						
401	Ряженка	200	5,8	5,0	8,1	101	1,5
701	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
	Итого	250	9,75	5,5	32,25	219	1,5
	Ужин						
342	Рагу из овощей	200	5,29	11,8	17,6	261,3	11,04
700	Хлеб ржаной	30	1,98	2,16	10,03	52,2	
392	Чай	200	0,06	0,02	11,1	44,4	0,03
	Вафли	30	2,5	2,6	15,4	71	



	Итого	460	9,83	16,58	54,13	428,9	11,07
	Всего за день	1910	52,02	63,21	260,12	1806,9	35,68
	Восьмой день						
	Завтрак						
219	Каша молочная геркулесовая	200	5,2	2,75	26,4	174	
392	Чай сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
1	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	30/10/15	6,68	8,45	19,39	180	0,11
	Итого	435	11,94	11,22	55,78	394	0,14
	Второй завтрак						
368	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10
	Обед						
82	Суп вермишелевый на мясном бульоне	200	2,69	2,84	17,14	105	8,25
298	Голубцы ленивые со сметанным соусом	190	12,6	14,54	21,96	261	20,04
372	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	21,7	88	1,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	3,6	16,72	87	
	Итого	620	18,69	21,08	77,52	541	29,79
	Полдник						
400	Молоко	200	6,0	5,4	10,0	113	2,7
701	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,15	118	
	Итого	250	10,0	5,9	34,15	231	2,7
	Ужин						
238	Творожная запеканка с морковью	150	10,31	14,08	29,73	371	0,36
92	Кисельная подлива	70	0,03	-	5,0	28,0	0,01
395	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,9	101	0,18
701	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
	Итого	450	15,87	17,05	65,12	570,8	0,55

	Всего за день	1855	58,0	55,71	253,57	1831,8	43,18
	Девятый день						
	Завтрак						
168	Каша манная молочная	200	5,2	9,8	32,8	253,6	0,8
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,8	15,3	143	0,03
	Итого	420	11,37	20,8	63,89	503,6	2,26
368	Апельсины	100	0,5	0,5	9,8	40,1	10,1
	Обед						
58	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	1,74	4,88	8,48	84	18,46
139	Картофельная запеканка с мясом	180	11,3	9,2	33,4	237	16,01
	Свежий огурец	30	0,2	0,1	0,4	3,3	1,3
376	Компот из яблок	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	3,6	16,72	87	
	Итого	640	17,7	17,76	85,57	522	37,89
	Полдник						
401	Кефир	200	5,8	5,0	8,1	101	1,5
454	Пирожок с повидлом	70	4,6	3,16	26,74	154	0,1
	Итого	270	10,4	8,16	34,84	255	1,6
	Ужин						
256	Котлета рыбная	80	7,57	3,72	9,68	111	0,12
166	Пшённая каша рассыпчатая	150	6,44	7,5	16,25	242,8	1,9
700	Хлеб ржаной	30	1,98	2,1	10,0	34,8	
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,4	0,03
	Итого	460	12,05	10,34	43,03	433	2,05
	Всего за день	1890	56,02	60,56	241,13	1753	53,86

	Десятый день						
	Завтрак						
177	Каша молочная «Дружба»	200	4,52	4,07	25,57	157	
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
1	Бутерброд с маслом сливочным сыром	30/10/15	6,68	8,45	19,39	180	0,11
	Итого	435	14,05	14,93	59,32	428	1,28
	Второй завтрак						
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Обед						
80	Суп картофельный на курином бульоне	200	2,15	2,79	17	103	6,6
336	Капуста тушеная с курицей	200	14,6	13,2	29,7	321	29,0
372	Компот из сухофруктов	180	0,1	0,1	21,5	87,8	1,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	3,6	16,72	87	
	Итого	630	20,15	19,69	84,92	598,8	37,1
	Полдник						
401	Снежок	200	4,8	5,0	8,2	101	1,6
701	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
	Итого	250	8,74	5,5	32,35	219,0	1,6
	Ужин						
219	Омлет рисовый	100	7,3	9,6	14,8	266	0,8
325	Свекла тушёная	130	2,5	2,2	16,0	137,0	9,1
700	Хлеб ржаной	30	1,98	2,16	10,03	52,2	
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,4	0,03
	Итого	460	11,84	13,98	51,93	499,6	9,93
	Всего за день	1875	55,18	54,5	238,32	1789,4	59,91

Пронумеровано, пронумеровано,  
скреплено печатью и подписью

И. Венедукта листов

И.о. заведующего МБДОУ

«Детский сад № 81»

С.С. Гуменная

«13» сентября 2021 г.

