

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующим МБДОУ «Детский сад № 5»
Приказ от 22.03.2021 г. № 134

Примерное 10-дневное меню
для детей от 3 до 7 лет
в МБДОУ «Детский сад №5»

ПОНЕДЕЛЬНИК- дс5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,94	8,21	35,13	246,17	86
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,9	17,8	106,82	253
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	1,6	0,2	9,7	47	
	масло сливочное	10	0,1	7,8	0,1	71	
Итого за завтрак		410	12,16	19,11	62,73	470,99	
Второй завтрак	молоко кипяченое	100	2,8	3,2	4,7	58,8	255
Итого за второй завтрак		100	2,8	3,2	4,7	58,8	
Обед	Щи из свежей капусты на мясо-костном бульоне	200	9,78	12,72	9,12	186,95	55,30
	Бефстроганов из отварной говядины	100	18,42	12,14	3,25	276,88	148
	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12	191
	Компот из сухофруктов	180	0,5		25,1	102,41	241
	Хлеб Дарницкий (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,22	8,2	40	
	Салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,40	9
Итого за обед		650	33,18	33,51	77,71	824,76	
Полдник	Сухарики	50	6,0	0,71	39,13	186,84	
	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	86	
Итого за полдник		250	7	0,91	59,15	272,84	
Ужин	Блинчики с джемом (с маслом, вареньем, медом)	180	8,72	6,2	57,2	319,24	265
	чай с сахаром (вареньем, медом)	200	0,12	0	12,4	48,64	263
	фрукты (яблоко)	70	0,3	0,3	6,87	33,23	
Итого за ужин		450	9,14	6,5	76,47	401,11	
Итого за день		1860	64,28	63,23	280,76	2028,5	

ВТОРНИК							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16	96
	Какао с молоком	180	4,4	4,53	29,46	176,2	249
	Сыр (твердый Российский, Пошехонский, Костромской)	10	2,45	2,85	0	3,54	
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	20	1,6	0,2	9,7	
Итого за завтрак		410	32,89	16,25	63,94	416,6	
Второй завтрак	Груша (фрукты)	100	0,42	0,33	10,3	46,48	
Итого за второй завтрак		100	0,42	0,33	10,3	46,48	
Обед	Свекольник на мясо-костном бульоне	200	7,26	8,98	8,04	141,35	34,30
	Помидор свежий (нарезка)	50	0,55	0,1	1,85	10	
	Рыба тушеная с овощами	100	10,32	5,71	5,32	113,9	144
	Макароны (отварные)	100	3,68	3,53	23,55	140,73	194
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	241
	Хлеб Дарницкий (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,22	8,2	40	
Итого за обед		650	23,63	18,54	72,06	548,39	
Полдник	молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	255
	сушка	20	2,1	2,5	14,35	88,3	
Итого за полдник		220	7,69	8,88	23,73	205,61	
Ужин	запеканка рисовая с творогом	200	9,08	10,63	48,79	327,15	120
	чай сладкий	200	0,12	0	12,4	48,64	263
	Хлеб пшеничный	50	50	4	0,5	24,25	
Итого за ужин		450	59,2	14,63	61,69	400,04	
Итого за день		1830	123,83	58,53	231,72	1432,24	

СРЕДА							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	200	7,23	6,67	39,54	246,87	99
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	253
	масло сливочное	10	0,1	7,8	0,1	71	
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	20	1,6	0,2	9,7	
Итого за завтрак		430	30,12	19,26	59,55	446,26	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	43	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на мясо- костном бульоне	200	6,88	6,53	10,89	129,80	36,30
	Тефтели из говядины с рисом (ежики) в том соусе	100	9,16	13,53	9,44	196,14	174
	капуста тушеная (без томата)	100	2,62	3,23	13,45	87,16	200
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	240
	Хлеб Дарницкий (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,55	20,5	100	
Итого за обед		650	22,12	23,84	68,37	573,74	
Полдник	гренки пшеничные	50	5,95	0,71	39,14	186,84	58
	Кисель из повидла , джема или варенья	200	0,15	0	38,71	155,43	234
Итого за полдник		250	6,1	0,371	77,85	342,27	
Ужин	Салат «Мозаика» (картофель, морковь, зел.гор.)	100	2,87	7,37	10,15	118,90	
	омлет	100	8,96	13,9	2,34	170,23	110
	чай сладкий	200	0.12	0	12,4	48,64	263
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,4	0,3	14,55	70,5	
	Хлеб Дарницкий (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,22	8,2	40	
Итого за ужин		450	15,67	21,79	47,64	448,27	
Итого за день		1880	74,51	65,361	263,51	1853,54	

ЧЕТВЕРГ							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	200	6,52	8,33	35,09	241,11	84
	Чай с молоком	180	1,12	1,28	13,9	71,46	261
	Бутерброд со сгущенным молоком	30/15	3,36	1,51	22,9	120	
Итого за завтрак		425	11	11,12	71,89	432,57	
Второй завтрак	Печенье порционное	25	1,6	2,5	15	44,5	
	Чай (без сахара)	100	0	0	0,5	1	
Итого за второй завтрак		125	1,6	2,5	15,5	45,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,31	67,47	4
	Суп крестьянский с крупой на мясо-костном бульоне	200	7,93	10,34	12,34	174,12	42,30
	Плов из отварной говядины	160	19,46	16,55	26,97	334,74	163
	Сок фруктовый	200					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,64	0,44	16,4	80	
Итого за обед		650	29,85	32,37	61,02	656,33	
Полдник	компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	240
	пряник порционный	50	2,95	2,35	37,5	182,95	
Итого за полдник		250	3,11	2,35	52,46	243,59	
Ужин	запеканка морковная с творогом	170	16,61	9,2	30,0	371,1	118
	соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75	224
	Чай сладкий с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	263
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,4	0,3	14,55	70,5	
Итого за ужин		450	20,4	12,17	65,11	551,99	
Итого за день		1900	65,96	60,51	265,98	1929,98	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	88
	Чай сладкий с сахаром	200	0.12	0	12,4	48,64	263
	Бутерброд с сыром	20/8	3,56	2,48	9,7	49,83	
Итого за завтрак		428	10,21	9,51	60,88	343,39	
Второй завтрак	яблоко	100	0,40	0	0,40	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,40	0	0,40	44	
Обед	Салат из свежих помидоров	50	0.5	5,08	2,30	56,96	18
	Суп молочный с овощами	200	4,14	5,71	15,14	118,99	46
	Котлета или биточки рыбные	75	10,36	1,93	6,79	85,93	134
	Пюре картофельное	150	3,2	6,06	23,3	160,51	206
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	241
	Хлеб Дарницкий (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,22	8,2	40	
Итого за обед		675	20,02	19,0	80,83	564,48	
Полдник	йогурт	200	5,6	5,0	28	180	
	Печенье порционное	50	3,2	5,0	30,0	89,0	
Итого за полдник		250	8,8	10,0	58,0	269	
Ужин	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	10,12	6,26	123,76	11
	яйцо вареное ½	20	3,3	3,05	0,15	40,0	
	Ватрушка с творогом	100	11.9	9,83	48	328,66	
	Чай сладкий с сахаром	200	0.12	0	12,4	48,64	263
	Хлеб Дарницкий (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,33	12,3	60	
Итого за ужин		450	19,2	23,33	79,11	601,06	
Итого за день		1903	58,63	61,84	279,22	1821,93	

Среднее значение за период				
Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
2123	59.988	70.6	265.446	1952.6

ПОНЕДЕЛЬНИК -2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	98
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	253
	масло сливочное	10	0,1	7,8	0,1	71	
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	20	1,6	0,2	9,7	
Итого за завтрак		430	28,01	19,21	52,62	409,52	
Второй завтрак	молоко кипяченое	100	2,8	3,2	4,7	58,8	255
Итого за второй завтрак		100	2,8	3,2	4,7	58,8	
Обед	Суп – Рассольник Ленинградский на мясо-костном бульоне	200	9,38	12,7	25,90	174,08	33,30
	Котлеты , биточки, шницель мясные	70	10,68	11,72	5,74	176,75	161
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,01	228
	Каша перловая рассыпчатая	100	2,32	4,29	20,5	122,16	158
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	241
	Хлеб Дарницкий (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,22	8,2	40	
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	0,54	5,10	3,16	60,70	6
Итого за обед		670	25,01	35,87	91,22	704,11	
Полдник	Сухарики (порционные)	50	6,0	0,71	39,13	186,84	
	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	86	
Итого за полдник		250	7	0,91	59,15	272,84	
Ужин	винегрет овощной	150	1,89	15,21	12,48	193,89	1
	яйцо вареное	50	6,6	6,1	0,3	80,0	213 (...)
	Кисель яблочный	200	0,14	0,14	29,06	117,7	
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,4	0,3	14,55	70,5	
	Хлеб Дарницкий (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,22	8,2	40	
Итого за ужин		450	12,35	21,97	64,59	502,09	
Итого за день		1900	75,17	81,16	272,28	1947,36	

ВТОРНИК-2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,92	91
	Чай с лимоном	180	0,06	0,009	13,78	55,46	260
	Бутерброд с джемом или повидлом 30/5/20	55	2,49	0,04	3,93	156	2 стр.85
Итого за завтрак		435	9,99	8,12	52,99	454,46	
Второй завтрак	яблоко	100	0,40	0	0,40	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,40	0	0,40	44	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо-костном бульоне	200	7,62	5,95	17,41	153,67	38,30
	огурец свежий (нарезка)	50	0,35	0	1,35	6,8	
	Жаркое по-домашнему из говядины	190	21,16	34,25	24,65	491,49	153
	компот из свежих плодов или ягод	180	0,15	0	13,49	54,58	240
	Хлеб Дарницкий (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,33	12,9	60	
Итого за обед		650	31,26	40,53	69,8	766,54	
Полдник	манник	50					
	компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,8	241
Итого за полдник		250					
Ужин	вареники ленивые	200	32,49	9,82	33,22	351,22	116
	соус сладкий	50					
	молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	117,6	255
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	20	1,6	0,2	9,7	
Итого за ужин		470					
Итого за день		1905	64.655	71.98	262.71	1881.9	

СРЕДА-2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная из геркулеса жидкая	200	6,33	8,9	25,49	207,38	93
	Какао с молоком	180	4,4	4,53	29,46	176,2	249
	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,45	0,08	7,55	136	1 стр.85
Итого за завтрак		420	13,18	13,51	62,5	519,58	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	43	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,31	67,47	4
	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99	41
	Гуляш из отварной говядины	100	18,56	20,72	5,77	283,79	152
	каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	175,87	186
	Компот из кураги с изюмом	180	0,3	0	20,39	82,76	239
	Хлеб Дарницкий (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,33	12,9	60	
Итого за обед		650	38,05	33,0	79,73	762,88	
Полдник	напиток кисло-молочный - «Снежок»	200	6,72	6,66	8,42	120,5	
	печенье (порционное)	50	1,48	2,0	15,24	84,88	
Итого за полдник		250	8,2	8,66	23,66	205,38	
Ужин	рулет из говядины с яйцом	60	9,45	6,38	3,83	110,58	170
	капуста тушеная (без томата)	100	2,62	3,23	13,45	87,16	200
	Чай сладкий	200	0	0	14,97	59,88	263
	банан	60	0,9	0	0,3	57	368 стр.334
	Хлеб Дарницкий (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,33	12,9	60	
Итого за ужин		450	14,95	9,94	45,45	374,62	
Итого за день		1870	74,88	65,21	221,44	1905,46	

ЧЕТВЕРГ-2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	44
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,9	17,8	106,82	253
	Сыр (твердый Российский, Пошехонский, Костромской)	10	2,45	2,85	0	3,54	
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	20	1,6	0,2	9,7	
Итого за завтрак		410	30,55	13,38	37,73	276,14	
Второй завтрак	Напиток яблочный (из джема)	100	0,05	0	10,8	41,97	
Итого за второй завтрак		100	0,05	0	10,8	41,97	
Обед	Салат из свежей моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,40	9
	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне	200	6,93	8,99	8,65	143,29	27,30
	Картофельная запеканка с мясом	160	21,82	21,18	15,73	342,52	157
	Соус молочный	50	1,68	3,45	4,61	56,17	221
	Сок фруктовый	180	1,0	0,2	20,2	86	
	Хлеб Дарницкий (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,33	12,9	60	
Итого за обед		670	33,98	39,19	67,28	756,38	
Полдник	Кисель	200	0,15	0	38,71	155,43	234
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	50	4,0	0,5	24,25	117,5	
Итого за полдник		250	4,15	0,5	62,96	272,93	
Ужин	Сырники творожные с морковью	150	23,55	9,62	37,23	329,66	132
	соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75	224
	Чай сладкий	200	0,12	0	12,4	48,64	263
	Фрукты (груша)	50	0,21	0,17	5,15	23,24	
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	20	1,6	0,2	9,7	
Итого за ужин		470	45,15	14,06	63,14	472,99	
Итого за день		1900	113,88	67,13	241,91	1820,41	

ПЯТНИЦА-2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,92	91
	Какао с молоком	180	4,4	4,53	29,46	176,2	249
	Бутерброд с маслом и сыром 20/5/10	35	22,5	8,35	0,25	48,74	3 стр.86
Итого за завтрак		415	34,34	20,95	64,99	468,86	
Второй завтрак	Компот из свежих плодов (апельсины)	100	0.14	0,03	12,20	50,34	
Итого за второй завтрак		100	0.14	0,03	12,20	50,34	
Обед	Салат витаминный (капуста, яблоки, морковь)	50	0.57	5,07	5,77	70,97	2
	Рассольник домашний на курином бульоне	200	4,72	9,18	25,90	161,68	32,28
	Кура отварная порционная	70	18,22	18,22	0,97	242,68	181
	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,69	194
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	241
	Хлеб Дарницкий (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,33	12,9	60	
Итого за обед		630	29,67	36,33	95,0	778,43	
Полдник	напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	256
	пряник порционный	50	2,95	2,35	37,5	182,95	
Итого за полдник		250	3,63	2,35	58,51	229,82	
Ужин	Салат свеклы с растительным маслом	30	0,43	0	2,07	28,17	33 стр.101
	Рыба отварная	70	4,33	0,51	0,43	57,32	136
	картофель отварной запеченный со сметаной	150	2,39	9,76	19,75	120,5	151
	Чай сладкий	200	0.12	0	12,4	48,64	263
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,4	0,3	14,55	70,5	
Итого за ужин		480	9,55	10,57	49,2	325,13	
Итого за день		1875	77,33	70,23	279,9	1852,58	

Среднее значение за период				
Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1890	81,18	71,14	255,6	1881,54