

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Детский сад №1»

М.П. Шолева



01 2021 г.

Примерное 10-дневное меню

для детей, посещающих МБДОУ с 12 часовым режимом функционирования

(на одного ребенка в возрасте от 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК :	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА"	200	4,92	5,88	26,39	177,33	1,29	№84
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,8	№126
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	№509
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		11,72	12,48	68,29	429,53	2,09	
ЗАВТРАК 2 :	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	6,2	2,5	8,9	86	1,08	№401
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ СВ.КАПУСТЫ	60	0,96	6,06	4,44	76,2	16,8	№45
	СУП КАРТ.С ГОРОХОМ,МЯСОМ	200	12,1	8,9	17,5	161,6	4,8	№32
	БИТОЧКИ РУБ. ИЗ СВИНИНЫ	75	11,7	8,7	11,8	172	0,1	№272
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,45	5,06	1,62	45	0,06	№226
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	7,3	36,9	240,6	0	№65
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75		15,15	63,3	3	№ 399
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		37,6	36,4	106,51	850,5	24,76	
УПЛОТНЕННЫЙ	БИГУС С МЯСОМ	220	14,7	16	11	242,3	69,8	№ 77
ПОЛДНИК :	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	40	0,8	№431
	СЫР ТВ. (ПОРЦ.)	20	4,7	6,2	0	76	0,5	№13
	БАТОН	30	1,5	0,1	10	47,3	0	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		21,1	22,3	31,1	405,6	71,1	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		76,62	73,68	214,8	1771,63	99,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК :	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,29	5,73	26,35	174,7	1,29	№172
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,5	17,6	118,9	1,6	№397
	Б/Д С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	35/5/20	5,04	6,3	20,6	156,3	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		14,41	15,53	64,55	449,9	2,89	
ЗАВТРАК 2 :	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	1,05	№401
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,5	4,3	2,3	51	12,8	№37
	СУП КАРТ.С РЫБОЙ И СМЕТ.	200	6,05	3,55	12,19	119	11,2	№84
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	27,1	20,7	18,8	370	6,5	№274
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0	19,5	74,5	5,2	№631
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		36,89	28,93	71,89	706,3	35,7		
УПЛОТНЕННЫЙ								
ПОЛДНИК :	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	150/25	26,3	16,2	22,3	332,5	0,3	№366
	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,8	0	22,2	89,4	0,07	№383
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		27,1	16,2	44,5	421,9	0,37	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ			82,8	64,46	186,94	1657,6	40,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК 1 :	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,2	6,1	26,61	179	1,29	№177
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,3	0	10	39	0,03	№400
	Б/Д С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,08	10,9	87,06	0	№15
	КОНФЕТЫ	30	0,8	1,3	27,2	102,3		№16
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		8,9	11,48	74,71	407,36	1,32	
ЗАВТРАК 2 :	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	6,2	2,5	8,9	86	1,08	№401
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ СВЕЖ.ОГУРЦОВ	60	0,5	7,3	1,6	73,4	6,2	№36
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5,9	6,2	11,6	127,2	11	№34
	РЫБНОЕ СУФЛЕ	80	17,2	8,4	42,8	324	17,04	№151
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,1	19,7	133,4	10,1	№759
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0	19	72,2	3,8	№416
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		29,94	27,38	113,8	822	48,14	
уплотнённый								
ПОЛДНИК :	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,76	4,72	52,3	284	0	№466
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0	23,9	97	0,8	№241
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,6	0	22,1	100,8	10,5	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		9,8	4,72	98,3	481,8	11,3	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		54,84	46,08	295,71	1797,16	61,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК 1 :	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	200	4,9	5,5	22,17	165,3	1,29	№177
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,8	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	20/7	2,3	6	15,1	124	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		11,7	15,2	56,87	416,4	2,09	
ЗАВТРАК 2 :	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	1,05	№401
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,5	4,3	2,3	51	12,8	№37
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	12,1	8,9	17,5	161,6	4,8	№32
	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	75/40	9,4	6,5	2,1	132	0,4	№277
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,76	3,44	28,76	315	0	№353
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0	19,1	82,5	6	№407
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		28,8	23,52	88,86	833,9	24	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК :	САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩ.	200	3	20,2	12,6	189	20,5	К/К
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0	13	53,44	0,8	№431
	БАТОН	20	2,3	0,2	15,1	71	0	480
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,6	0	22,1	100,8	10,5	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		7	20,4	62,8	414,24	31,8	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:		51,9	62,92	214,53	1744,04	58,94	

Примерное десятидневное меню для детей от 3-7 лет с 12 час пребыванием на летний период на 2022 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК :								
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	8,98	9,37	35,51	262,68	1,32	№177
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,8	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	35/7	2,6	7,6	17,5	146	0	№ 15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		16,08	20,67	72,61	535,78	2,12	
ЗАВТРАК 2 :								
	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	1,05	№401
ОБЕД :								
	ПОМИДОР СВЕЖ.(ПОРЦ.)	60	0,4		1,7	8,4	12	№71
	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТ.	200	8,8	9,4	16,6	150,9	0	№30
	МАКАРОННИК С МЯСОМ(ЗАПЕЧ.)	200	14,3	15,8	26,2	309	7,9	№627
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1,4	0	26,6	110	80	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		27,94	25,58	90,2	670,1	99,9	
УПЛОТНЕННЫ								
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,94	8,02	9,15	181	15,09	№ 07018
ПОЛДНИК :								
	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	75/75	3,5	5,6	17,1	128,7	19,7	№123
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0	23,9	97	0,8	№241
	БАТОН	42	3,2	0,3	21	99,4	1,1	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		24,08	13,92	62	506,1	21,6	
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:		72,5	63,97	230,81	1791,48	124,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК :	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	5,15	8,32	28,51	209,88	1,32	№177
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,5	17,6	118,9	1,6	№397
	ВАФЛИ	30	0,8	1,02	23,2	106	0	№ 508
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		10,03	12,84	69,31	434,78	2,92	
ЗАВТРАК 2 :	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	6,2	2,5	8,9	86	1,08	№401
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ СВ.КАПУСТЫ	60	0,96	6,06	4,44	76,2	16,8	№45
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТ.	200	8,9	10	12,5	140,7	10,2	№33
	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,9	14,1	15	243,5	7,8	№42
	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,8	0	22,2	89,4	0,07	№383
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		27,6	30,54	73,24	641,6	34,87	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК :	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	9,28	18,03	1,86	193	0,18	№215
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/15/5	5,6	9,5	13,02	161,3	0	№3
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	40	0,8	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,6	0	22,1	100,8	10,5	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		16,68	27,53	45,22	495,1	11,3	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:		60,51	73,41	196,67	1657,48	50,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
ПРИЕМ 1:	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200/5	5,05	5,65	23,37	161,33	1,29	№91
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,8	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	35/7	2,6	7,6	17,5	146	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		12,15	16,95	60,47	434,43	2,09	
ПРИЕМ 2:	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0	15,5	63,3	3	№399
ПРИЕМ 3:	САЛАТ ИЗ СВЕЖ ОГУРЦОВ	60	0,5	7,3	1,6	73,4	6,2	№36
	ЩИ С КАРТ С МЯСОМ СО СМЕТ.	200	8,2	9,2	8,3	155,2	12,3	№36
	ПЛОВ	200	17,2	8,4	42,8	324	17,04	№601
	КОМПОТ ИЗ СВ ПЛОДОВ	200	0,2	0	19	72,2	3,8	№416
	БАТОН	37	2,8	0,3	18,6	88	0	№480
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		31,94	25,58	109,4	804,6	39,34	
ПРИЕМ 4:	ПЛОТНЫЙ СЫРНИКИ С МОЛОКОМ СГУЩ	150/20	15,3	18,6	40,2	326	0,43	№286
	ОЛДНИК : ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,3	0	10	39	0,03	№400
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,6	0	22,1	100,8	10,5	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		18,2	18,6	72,3	465,8	10,96	
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:			63,04	61,13	257,67	1768,13	55,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК 1 :	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200/5	7	7,9	24,7	141	1,29	№42
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,5	17,6	118,9	1,6	№397
	Б/Д С МАСЛОМ	30/7	2,3	6,7	15,44	129	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		13,38	18,1	57,74	388,9	2,89	
ЗАВТРАК 2 :	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	1,05	№401
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ СВ. КАПУСТЫ	60	0,96	6,06	4,44	76,2	16,8	№45
	СУП КАРТ. С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/35	9,4	9,5	16,9	195	10,5	№29
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80/5	11,5	3,7	7,8	111	0,32	№255
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,1	19,7	133,4	10,1	№759
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0	19,5	74,5	5,2	№631
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		28,2	24,74	87,44	681,9	42,92	
ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК :	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	7,3	36,9	303	0	№130
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,1	4,5	6,5	81	0	№435
	БАТОН	20	2,3	0,2	15,1	71	0	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		15	12	58,5	455	0	
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:		60,98	58,64	209,68	1605,3	46,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК 1 :	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	6,07	8,18	27,32	207,24	1,32	№179
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,8	№126
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/15/5	5,6	9,5	13,02	161,3	0	№3
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		16,17	21,38	59,94	495,64	2,12	
ЗАВТРАК 2 :	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0	15,5	63,3	3	№399
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ СВЕЖОГУРЦОВ	60	0,5	7,3	1,6	73,4	6,2	№36
	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200/50	9	6,4	9,2	119,7	10,5	№31
	КОТЛЕТА РУБ. ИЗ ПТИЦЫ	75	11,2	8,5	10,2	172	9,6	№314
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,7	2,8	2,7	39,3	0,1	№535
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,64	5,37	36,67	210	0	№315
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0	19,5	74,5	5,2	№631
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		28,28	30,75	98,97	780,7	31,6	
ПОТЕННЕННЫЙ УДИННИК :	ОЛАДЬИ СО СГУЩ. МОЛОКОМ	150/20	11	10,5	69,15	417	0	№475
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0	23,9	97	0,8	№241
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,4	0	12,6	57	90	К/К
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		12,84	10,5	105,65	571	90,8	
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:		58,04	62,63	280,06	1910,64	127,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК 1 :	КАША ВЯЗКАЯ "АССОРТИ"	200/5	4,5	5,6	23,1	163,3	1,29	№50
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,8	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	35/7	2,6	7,6	17,5	146	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		11,6	16,9	60,2	436,4	2,09	
ЗАВТРАК 2 :	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0	15,5	63,3	3	№399
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ СВ.КАПУСТЫ	60	0,96	6,06	4,44	76,2	16,8	№45
	БОРЩ С КАП.СВ.И КАРТ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,31	5,55	15	79,37	7,8	№5
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80/50	9,78	11,66	16,41	210	7,37	№284
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,12	53,35	20,52	152,5	20,17	№321
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0	19	72,2	3,8	№416
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		20,45	77	94,47	682,07	55,94	
ПОЛДЕННЫЙ	ТЕФТЕЛИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/50	12,4	22	16,8	313,2	1,2	№618
УДИНКИ :	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТ.	100	1,3	7,4	8,5	106	7,7	№56
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	40	0,8	№431
	БАТОН	25	1,9	0,2	12,6	59,2	0	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		15,8	29,6	48	518,4	9,7	
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:		48,6	123,5	218,17	1700,17	70,73	