

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детского сада № 3

_____ Н.В. Соколова

Примерное весеннее десятидневное меню для детей 3-7 лет

" ____ " _____ 20__ г.

МБДОУ детского сада № 3

День первый								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая (манная)	210.00	4.52	4.07	30.57	155.00	0.00	182
	Какао с молоком	180.00	3.67	3.19	15.82	87.00	1.43	416
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Сыр (порциями)	13.00	2.32	10.95	0.00	36.00	0.07	7
	Итого за завтрак:	458.00	14.71	19.85	75.07	408.00	1.50	
Второй завтрак	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Итого 2-ой завтрак:	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	
Обед	Огурец соленый кусочком	60.00	0.00	0.00	1.80	7.20	0.00	11
	Бульон мясной детский	250.00	0.43	0.35	0.33	5.00	0.00	59.00
	Гренки из пшеничного хлеба	20.00	2.49	0.32	15.21	73.64	0.00	123
	Жаркое по-домашнему	170.00	20.80	7.33	18.50	205.00	7.26	292
	Компот из свежих ягод	200.00	0.30	0.12	22.15	90.80	32.25	393
	Хлеб ржаной	60.00	3.30	0.55	20.50	100.00	0.00	02
	Итого за обед:	760.00	27.31	8.67	78.49	481.64	39.51	
Полдник	Молоко кипяченое	200.00	6.11	5.44	10.11	113.33	2.73	419
	Яблоко	70.00	0.28	0.28	6.86	30.80	7.00	386
	Итого полдник:	270.00	6.39	5.72	16.97	144.13	9.73	
Ужин	Рыба, припущенная с овощами	160.00	11.82	0.50	5.08	72.00	1.68	258
	Рис отварной с овощами	150.00	3.46	6.96	31.30	183.70	0.90	334
	Чай с сахаром	190.00	0.06	0.02	9.99	30.00	0.03	411
	Итого ужин:	500.00	15.34	7.48	46.37	285.70	2.61	
	Итого за 1 день		64.25	41.72	227.00	1370.14	55.35	
День второй								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Пудинг из творога (запеченый)	100.00	15.14	12.76	24.33	255.00	0.19	249
	Салат из свеклы с яблоками	60.00	0.65	3.69	2.08	44.22	14.94	36
	Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	81.00	1.17	414
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Яйцо вареное	40.00	5.08	4.60	0.28	55.00	0.00	213
	Итого: за завтрак:	435.00	27.92	25.10	69.73	565.22	16.30	
Второй завтрак	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Итого 2-ой завтрак:	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	
Обед	Салат из зеленого горошка (консервированного)	60.00	1.79	3.11	3.75	50.16	6.60	10
	Борщ	250.00	1.61	4.84	10.93	93.75	10.54	62
	Бефстроганов из отварного мяса	80.00	10.34	10.28	2.19	124.50	0.01	294
	Каша рассыпчатая	150.00	8.60	6.09	38.60	243.75	0.00	330
	Компот из сушеных фруктов	200.00	0.44	0.02	27.77	113.00	0.40	394
	Хлеб ржаной	60.00	3.30	0.55	20.50	100.00	0.00	02
	Итого обед:	800.00	26.08	24.89	103.74	725.16	17.55	
Полдник	Кефир	180.00	5.22	4.50	7.20	135.00	1.26	420

	Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	Итого полдник:	280.00	5.62	4.90	17.00	179.00	11.26	
<u>Ужин</u>	Сосиски отварные	70.00	7.70	16.73	0.28	182.00	0.00	291
	Капуста тушеная	150.00	3.00	4.80	14.10	112.60	25.70	354
	Чай с сахаром	190.00	0.06	0.02	9.99	30.00	0.03	411
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого ужин:	465.00	14.96	23.19	53.05	454.60	25.73	
	Итого за 2 день		75.08	78.08	253.62	1974.65	72.84	

День третий

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая (овсяная "Геркулес")	210.00	5.35	2.75	31.95	154.00	0.00	182
	Какао с молоком	180.00	3.67	3.19	15.82	87.00	1.43	416
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Масло (порциями)	10.00	0.08	12.25	0.13	63.00	0.00	6
	Итого за завтрак:	455.00	13.30	19.83	76.58	434.00	1.43	
<u>Второй завтрак</u>	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Печенье	30.00	6.15	3.45	19.80	152.00	0.00	05
	Итого за 2-ой завтрак:	130.00	6.65	3.45	29.90	202.67	2.00	
<u>Обед</u>	Салат из свеклы	60.00	0.86	3.65	5.02	56.34	5.70	34
	Суп картофельный	250.00	2.34	2.83	16.64	101.25	12.00	83
	Птица, тушеная в соусе с овощами	230.00	11.94	8.64	20.88	209.00	9.24	319
	Кисель из джема	200.00	0.11	0.00	23.43	94.20	0.35	401
	Хлеб ржаной	60.00	3.30	0.55	20.50	100.00	0.00	02
	Итого за обед:	800.00	18.55	15.67	86.47	560.79	27.29	
<u>Полдник</u>	Снежок	180.00	4.86	1.80	21.96	144.20	2.88	04
	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	80.00	4.61	1.98	38.30	235.80	0.27	437.0
	Итого за полдник:	260.00	9.47	3.78	60.26	380.00	3.15	
<u>Ужин</u>	Салат из зеленого горошка (консервированного)	60.00	1.79	3.11	3.75	50.16	6.60	10
	Рыба, запеченная с картофелем	160.00	12.34	9.26	15.74	196.00	4.48	264
	Чай с сахаром	190.00	0.06	0.02	9.99	30.00	0.03	411
	Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого за ужин:	565.00	17.00	11.32	64.21	400.00	14.51	
	Итого за 3 день		64.97	54.05	317.42	1977.46	48.38	

День четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая (гречневая)	210.00	6.21	5.28	27.90	164.00	0.91	182
	Молоко кипяченое	200.00	6.11	5.44	10.11	113.33	2.73	419
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого завтрак:	465.00	16.52	12.36	66.69	407.33	3.64	
<u>Второй завтрак</u>	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Итого 2-ой завтрак:	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	
<u>Обед</u>	Салат из соленых огурцов с луком	60.00	0.51	3.06	1.56	35.88	3.33	20
	Щи из свежей капусты с картофелем	250.00	1.74	4.88	8.48	84.75	18.46	73
	Мясо отварное	80.00	22.77	2.26	0.30	89.00	0.30	289

	Картофель отварной	150.00	3.05	4.17	24.08	146.00	21.98	136
	Компот из сушеных фруктов	200.00	0.44	0.02	27.77	113.00	0.40	394
	Хлеб ржаной	60.00	3.30	0.55	20.50	100.00	0.00	02
	Итого обед:	800.00	31.81	14.94	82.69	568.63	44.47	
Полдник	Кефир	180.00	5.22	4.50	7.20	135.00	1.26	420
	Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	Итого полдник:	280.00	5.62	4.90	17.00	179.00	11.26	
Ужин	Запеканка из творога с морковью	200.00	23.32	22.59	47.56	268.00	1.41	252
	Чай с молоком	200.00	2.97	2.60	15.90	78.89	1.33	413
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого за 4 день	455.00	30.49	26.83	92.14	476.89	2.75	

День пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	85.00	5.75	10.29	1.15	120.06	0.11	229
	Салат из кукурузы (консервированной)	60.00	1.73	3.70	4.80	59.60	5.60	12
	Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	81.00	1.17	414
	Масло (порциями)	10.00	0.08	12.25	0.13	63.00	0.00	6
	Сыр (порциями)	13.00	2.32	10.95	0.00	36.00	0.07	7
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	149.00	0.00	01
	Итого завтрак:	403.00	16.93	41.24	49.12	508.66	6.95	
Второй завтрак	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Печенье	30.00	6.15	3.45	19.80	152.00	0.00	05
	Итого 2-ой завтрак:	130.00	6.65	3.45	29.90	202.67	2.00	
Обед	Икра морковная	60.00	2.35	4.60	12.33	100.10	6.72	55
	Суп картофельный с бобовыми	250.00	2.18	6.10	10.60	105.94	23.08	87
	Гренки из пшеничного хлеба	20.00	2.49	0.32	15.21	73.64	0.00	123
	Плов из птицы	210.00	21.47	19.69	35.69	406.00	1.01	321
	Напиток лимонный	200.00	0.15	0.01	24.43	96.00	6.40	282
	Хлеб ржаной	60.00	3.30	0.55	20.50	100.00	0.00	02
	Итого обед:	800.00	31.93	31.27	118.76	881.68	37.21	
Полдник	Снежок	180.00	4.86	1.80	21.96	144.20	2.88	04
	Сдоба обыкновенная	80.00	6.21	3.78	41.84	256.60	0.00	449
	Итого полдник:	260.00	11.07	5.58	63.80	400.80	2.88	
Ужин	Пюре картофельное	150.00	3.00	4.80	20.40	147.20	18.10	339
	Тефтели из печени с рисом	80.00	5.11	5.57	8.70	105.34	3.74	301
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Чай с сахаром	190.00	0.06	0.02	9.99	30.00	0.03	411
	Итого ужин:	475.00	12.37	12.03	67.77	412.54	21.87	
	Итого за 5 день		78.95	93.57	329.36	2406.35	70.91	

День шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая (рисовая)	210.00	3.09	4.07	32.09	167.00	0.00	182
	Какао с молоком	180.00	3.67	3.19	15.82	87.00	1.43	416
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого завтрак:	445.00	10.96	8.90	76.59	384.00	1.43	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Итого 2-ой завтрак:	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	
	Огурец соленый кусочком	60.00	0.00	0.00	1.80	7.20	0.00	11

Обед	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	250.00	2.95	3.29	12.80	92.00	6.88	80
	Запеканка картофельная с мясом	160.00	12.13	9.50	25.70	237.00	3.80	308
	Компот из сушеных фруктов	200.00	0.44	0.02	27.77	113.00	0.40	394
	Хлеб ржаной	60.00	3.30	0.55	20.50	100.00	0.00	02
	Итого обед:	730.00	18.82	13.36	88.57	549.20	11.08	
Полдник	Молоко кипяченое	200.00	6.11	5.44	10.11	113.33	2.73	419
	Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	Итого полдник:	300.00	6.51	5.84	19.91	157.33	12.73	
Ужин	Запеканка капустная	180.00	12.13	9.50	25.70	237.00	3.80	165
	Рыба запеченная	80.00	10.10	5.97	7.98	126.00	0.25	268
	Чай с сахаром	190.00	0.06	0.02	9.99	30.00	0.03	411
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого ужин:	505.00	26.49	17.13	72.35	523.00	4.08	
Итого за 6 день			63.28	45.23	267.52	1664.20	31.32	

День седьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макаронные отварные с сыром	165.00	11.17	10.28	31.78	264.00	0.14	220
	Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	81.00	1.17	414
	Масло (порциями)	10.00	0.08	12.25	0.13	63.00	0.00	6
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого завтрак:	410.00	18.30	26.58	74.95	538.00	1.31	
Второй завтрак	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Печенье	30.00	6.15	3.45	19.80	152.00	0.00	05
	Итого 2-ой завтрак:	130.00	6.65	3.45	29.90	202.67	2.00	
Обед	Салат из свеклы	60.00	0.86	3.65	5.02	56.34	5.70	34
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250.00	5.16	2.78	14.41	103.27	10.29	90
	Котлеты рубленые из птицы (с молоком)	80.00	15.64	13.68	13.46	151.00	0.14	322
	Рагу из овощей	155	2.4	11.33	13.59	166	8.27	148
	Компот из свежих плодов	200.00	0.16	0.16	23.88	97.60	1.72	390
	Хлеб ржаной	60.00	3.30	0.55	20.50	100.00	0.00	02
	Итого обед:	800.00	27.52	32.15	90.86	674.21	26.12	
Полдник	Кефир	180.00	5.22	4.50	7.20	135.00	1.26	420
	Булочка ванильная	80.00	6.32	6.50	43.58	268.60	0.00	450
	Итого полдник:	260.00	11.54	11.00	50.78	403.60	1.26	
Ужин	Сырники с морковью	200.00	28.18	25.10	42.24	360.00	1.46	247
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Кисель из джема	200.00	0.11	0.00	23.43	94.20	0.35	401
	Итого ужин:	455.00	32.49	26.74	94.35	584.20	1.81	
Итого за 7 день			96.50	99.92	340.85	2402.68	32.50	

День восьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая (пшеничная)	210.00	5.39	2.75	31.95	160.00	0.00	182
	Какао с молоком	180.00	3.67	3.19	15.82	87.00	1.43	416
	Сыр (порциями)	13.00	2.32	10.95	0.00	36.00	0.07	7
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого завтрак:	458.00	15.58	18.53	76.45	413.00	1.50	

Второй завтрак	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Итого 2-ой завтрак:	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60.00	0.51	3.06	1.56	35.88	3.33	20
	Борщ с картофелем	250.00	8.14	9.04	10.30	155.00	0.45	64
	Капуста тушеная	150.00	3.00	4.80	14.10	112.60	25.70	354
	Тефтели из говядины	60.00	8.14	9.04	10.30	155.00	0.45	304
	Компот из сушеных фруктов	200.00	0.44	0.02	27.77	113.00	0.40	394
	Хлеб ржаной	60.00	3.30	0.55	20.50	100.00	0.00	02
	Итого обед:	780.00	23.53	26.51	84.53	671.48	30.33	
Полдник	Снежок	180.00	4.86	1.80	21.96	144.20	2.88	04
	Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	Итого полдник:	280.00	5.26	2.20	31.76	188.20	12.88	
Ужин	Винегрет овощной	60.00	0.82	3.70	5.06	56.88	0.10	46
	Биточки рыбные с овощами запеченные	80.00	8.99	5.94	13.85	145.00	12.55	275
	Пюре картофельное	150.00	3.00	4.80	20.40	147.20	18.10	339
	Чай с молоком	200.00	2.97	2.60	15.90	78.89	1.33	413
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого ужин:	545.00	19.97	18.68	83.89	557.97	32.08	
Итого за 8 день			64.84	65.92	286.73	1881.32	78.79	
День девятый								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога	125.00	21.05	18.46	20.58	186.40	0.29	251
	Молоко сгущенное с сахаром	30.00	1.58	3.90	12.40	39.30	0.00	09
	Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	81.00	1.17	414
	Масло (порциями)	10.00	0.08	12.25	0.13	63.00	0.00	6
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого завтрак:	400.00	29.76	38.66	76.15	499.70	1.46	
Второй завтрак	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Итого 2-ой завтрак:	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	
Обед	Салат из свеклы	60.00	0.86	3.65	5.02	56.34	5.70	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	250.00	1.74	4.88	8.48	84.75	18.46	73
	Картофель отварной	150.00	3.05	4.17	24.08	146.00	21.98	136
	Рыба, припущенная с овощами	80.00	5.91	3.66	2.54	36.00	0.84	258
	Напиток лимонный	200.00	0.15	0.01	24.43	96.00	6.40	282
	Хлеб ржаной	60.00	3.30	0.55	20.50	100.00	0.00	02
	Итого обед:	800.00	15.01	16.92	85.05	519.09	53.38	
Полдник	Кефир	180.00	5.22	4.50	7.20	135.00	1.26	420
	Печенье	30.00	6.15	3.45	19.80	152.00	0.00	05
	Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	Итого полдник:	310.00	11.77	8.35	36.80	331.00	11.26	
Ужин	Салат из зеленого горошка (консервированного)	60.00	1.79	3.11	3.75	50.16	6.60	10
	Тефтели из печени с рисом	80.00	5.11	5.57	8.70	105.34	3.74	301
	Макаронные изделия отварные	180.00	5.68	4.36	27.25	170.00	0.14	335
	Чай с сахаром	190.00	0.06	0.02	9.99	30.00	0.03	411
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого ужин:	565.00	16.84	14.70	78.37	485.50	10.51	
Итого за 9 день			73.88	78.63	286.47	1885.96	78.61	

День десятый								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Салат из кукурузы (консервированной)	60.00	1.73	3.70	4.80	59.60	5.60	12
	Омлет натуральный	85.00	7.52	13.46	1.51	157.00	0.15	229
	Молоко кипяченое	200.00	6.11	5.44	10.11	113.33	2.73	419
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого завтрак:	400.00	17.83	20.54	40.30	400.33	2.88	
Второй завтрак	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Итого 2-ой завтрак:	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	
Обед	Икра морковная	60.00	2.35	4.60	12.33	100.10	6.72	55
	Суп картофельный	250.00	2.34	2.83	16.64	101.25	12.00	83
	Рыба запеченая	80.00	10.10	5.97	7.98	126.00	0.25	268
	Рис отварной с овощами	150.00	3.46	6.96	31.30	183.70	0.90	334
	Кисель из сухофруктов	200.00	0.30	0.01	24.40	96.80	0.28	874
	Хлеб ржаной	60.00	3.30	0.55	20.50	100.00	0.00	02
	Итого обед:	800.00	21.85	20.92	113.15	707.85	20.15	
Полдник	Снежок	180.00	4.86	1.80	21.96	144.20	2.88	04
	Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	Итого полдник:	280.00	5.26	2.20	31.76	188.20	12.88	
Ужин	Салат из свеклы с яблоками	60.00	0.65	3.69	2.08	44.22	14.94	36
	Рагу из овощей	155.00	2.4	11.33	13.59	166	8.27	148
	Чай с молоком	200.00	2.97	2.60	15.90	78.89	1.33	413
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого ужин:	470.00	10.22	19.26	60.25	419.11	24.54	
Итого за 10 день			55.66	62.92	255.55	1766.16	62.46	