

УТВЕРЖДАЮ:



МДОБУ "Детский сад № 2"

Ю.М. Ринас

09 2023

Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте 3-7 лет

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн.
			Б	Ж	У	Ккал
	1 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с крупой манка	180/9	4,61	6,95	29,9	193
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Итого на завтрак		7,11	13	58,9	366,5
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	180	0,54	0	31,5	124,2
	<i>Обед</i>					
186	Щи со свежей капустой, сметаной	200/7/	1,09	5,43	11,31	89,8
416	Котлета мясная	80	11,5	7,41	7,39	141
550	Соус молочный	50	1	3,1	3,74	45,95
257	Каша вязкая ячневая с маслом	150	4,83	6,76	25,9	177,4
932	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	26,73	90,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	45	0,9	1,35	9	51,75
	Итого на обед		21,54	24,28	96,5	653
	<i>Уплотненный полдник</i>					
417	Макароны отварные с овощами	150	5,02	5,39	34,4	196
	Вафли	20				
295	Чай с молоком	180	1,22	1,34	13,97	69,48
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8
	Итого на полдник		6,84	7,13	52,37	286,28
	ИТОГО		36,03	44,41	239,27	1429,98

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн.
			Б	Ж	У	Ккал
	2 день					
	<i>Завтрак</i>					
53	Суп молочный с макаронными	200	6,03	7,96	25,65	192,5
2	Бутерброд с маслом и повидлом	65	2,43	4,4	34,55	179,3
300	Чай с сахаром	180	0,18		17,53	103,7
	Итого на завтрак		8,64	12,36	77,73	475,5
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	180				
	<i>Обед</i>					
135	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/15	5,27	4,33	17,86	125,5
160	Котлета рыбная из минтая	80	15,1	6,46	7,02	145
537	Соус белый основной	50	0,28	2,52	2,02	31,25
403	Рис припущенный с овощами	150	3,96	8,3	41,26	245,2
881	Кисель из облепихи	180	0,09	0	26,13	98,5
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	45	0,9	1,35	9	51,75
	Итого на обед		27,5	23,19	115,72	753,7
	<i>Уплотненный полдник</i>					
469	Запеканка из творога со сгущ мол	150	26,1	6,88	32,1	291
	Вафли	17				
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8
	Итого на полдник		26,88	7,28	50,13	365,1
	ИТОГО		63,02	42,83	243,58	1594,3

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн.
			Б	Ж	У	Ккал
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с крупой геркулес	180/9	4,61	6,95	29,9	193
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
286	Напиток кофейный	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	Итого на завтрак		9,73	15,94	62,4	416,9
	<i>2 завтрак</i>					
	Апельсины	100				
	<i>Обед</i>					
174	Суп крестьянский с крупой	200	1,32	4,07	14,63	92,7
649	Курица в соусе с овощами	60/180	18,2	15,8	30	319
932	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	26,73	102
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной-пшеничный	45	0,9	1,35	9	51,75
	Итого на обед		22,64	21,45	92,79	621,95
	<i>Уплотненный полдник</i>					
138	Суп картофельный с бобовыми	200	4,75	4,3	19,17	127,6
319	Сдоба обыкновенная	60	4,92	3,71	37,18	192,1
300	Чай с сахаром	180	1,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8
	Итого на полдник		11,45	8,41	74,38	393,8
	ИТОГО		43,82	45,8	229,57	1432,65
№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн.
			Б	Ж	У	Ккал

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн.
			Б	Ж	У	Ккал
	4 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная пшеничная	180/9	4,61	6,95	29,9	193
3	Бутерброд масло сыр	30/715	2,32	6,05	14,97	120,2
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,8
	Итого на завтрак		10,12	16,36	63,04	425
	<i>2 завтрак</i>					
	Йогурт фруктовый	180	2,5	3	11	144
	<i>Обед</i>					
110	Борщ со сметаной	200/7	1,68	5,37	18,64	110,8
401	Гуляш из говядины	70/70	21,7	18	4,97	267
469	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,8	39,5	214
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб пшенично-ржаной	45	0,9	1,35	9	51,75
	Итого на обед		31,85	29,75	98,57	753,35
	<i>Уплотненный полдник</i>					
257	Каша вязкая гречневая с маслом	150	4,83	6,76	25,9	177,4
318	Коржик молочный	60	3,97	7,34	42,74	242
644	Молоко кипяченое	180	5,32	6,08	8,93	110,2
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8
	Итого на полдник		14,72	20,58	81,57	550,4
	ИТОГО		59,19	69,69	254,18	1872,75

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн.
			Б	Ж	У	Ккал
	5 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная с крупой ячка	180/9	4,61	6,95	29,9	193
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,9	14,96	160,9
295	Чай с молоком	180	1,22	1,34	13,97	69,48
	Итого на завтрак		43,24	17,19	58,83	423,38
	<i>2 завтрак</i>					
	Груша					
	<i>Обед</i>					
129	Рассольник со сметаной	200/7	2,28	5,51	16,57	119,8
200	Тефтели мясные в молоч соусе	70/30	12,2	9,65	6,55	160
257	Каша вязкая пшеничная	150	4,83	6,76	25,9	177,4
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб пшенично-ржаной	45	0,9	1,35	9	51,75
	Итого на обед		22,56	23,5	93,94	656,05
	<i>Уплотненный полдник</i>					
215	Рагу из овощей	150	3,26	9,97	17,18	170,5
	Вафли	17				
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8
	Итого на полдник		4,04	10,37	35,21	244,6
	Итого за день		69,84	51,06	187,98	1324,03

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн.
			Б	Ж	У	Ккал
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная с крупой манка	180/9	4,61	6,95	29,9	193
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Итого на завтрак		7,11	13	58,9	366,5
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	180	0,54	0	31,5	124,2
	<i>Обед</i>					
213	Суп картофель с клецками	200/15	3,33	4,25	21,6	130,9
594	Мясо тушеное с капустой	60/150	21,59	21,8	15,88	346,4
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб пшенично-ржаной	45	0,9	1,35	9	51,75
	Итого на обед		28,17	27,63	82,4	676,15
	<i>Уплотненный полдник</i>					
132	Омлет натуральный	100	9,78	11,8	2,5	155
319	Калачик дрожжевой	60	4,92	3,71	37,18	192,1
295	Чай с молоком	180	2,06	2,3	15,37	86,88
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8
	Итого на полдник		17,36	18,21	59,05	454,78
	Итого за день		53,18	58,84	231,85	1621,63

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн.
			Б	Ж	У	Ккал
	7 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша мол ячневая	180/9	4,61	6,95	29,9	193
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
286	Напиток кофейный	180	2,8	2,94	17,33	103,7
	Итого на завтрак		9,73	15,94	62,2	416,9
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	180	0,54	0	31,5	124,2
	<i>Обед</i>					
110	Борщ из свеж капусты сметана	200/7	1,68	5,37	18,64	110,8
330	Шницель рыбный натуральный	80	16,5	10,3	8,03	189
537	Соус белый основной	50	0,28	2,52	2,02	31,25
469	Макароны отварные	150	5,49	4,8	39,5	214
932	Компот из сухофруктов	180	32	0	26,73	90,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб пшенично-ржаной	45	0,9	1,35	9	51,75
	Итого на обед		58,75	24,57	116,35	743,9
	<i>Уплотненный полдник</i>					
142	Запеканка морковная с творогом	150	15	9,11	34,2	252
	Печенье	30	2,25	3,54	22,29	125,1
	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,4	4	20,8
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Итого на полдник		17,61	13,05	74,52	451,2
	Итого за день		86,63	53,56	284,57	1736,2

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн.
			Б	Ж	У	Ккал
	8 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная с крупой пшено	180/9	4,61	6,95	29,9	193
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	103,7
	Итого на завтрак		10,12	16,36	63,04	416,9
	<i>2 завтрак</i>					
	Йогурт фруктовый	180	2,5	3	11	144
	<i>Обед</i>					
28	<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	60	0,94	6	10,8	80,2
186	Щи со сметаной	200/7	1,09	5,43	11,31	89,8
416	Котлета мясная из говядины	80	13,2	9,55	13,2	189
528	Соус красный основной	50	0,38	1,03	3,66	23,6
257	Каша вязкая гречневая	150	4,83	6,76	25,9	177,4
881	Кисель из облепихи	180	0,09	0	26,13	98,5
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб пшенично-ржаной	45	0,9	1,35	9	51,75
	Итого на обед		22,39	24,35	101,63	686,55
	<i>Уплотненный полдник</i>					
53	Суп молоч с вермишелью	200	6,03	7,96	25,65	192,5
695	Ватрушка с повидлом	60	3,94	2,21	41,59	191,6
300	Чай с сахаром	180	0,18		14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8
	Итого на полдник		10,75	10,57	85,27	458,2
	Итого за день		45,76	54,28	260,94	1705,65

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции			
			Б	Ж	У
	9 день				
	<i>Завтрак</i>				
102	Каша молочная "Дружба"	200/5	5,33	7,8	29,5
1	Бутерброд с маслом	30.июл	2,32	6,05	14,97
295	Чай с молоком	180	2,06	2,3	15,37
	Итого на завтрак		9,71	16,15	59,84
	<i>2 завтрак</i>				
	Сок фруктовый	180	0,54	0	31,5
	<i>Обед</i>				
174	Суп крестьянский сметана	200/7/	1,32	4,07	14,63
200	Тефтели в молочном соусе	80/35	13,9	11	7,49
257	Каша вязкая ячневая	150	4,83	6,76	25,9
588	Компот из изюма	200	0,32	0	26,73
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43
	Хлеб пшенично-ржаной	45	0,9	1,35	9
	Итого на обед		23,17	23,41	96,18
	<i>Уплотненный полдник</i>				
417	Макароны с овощами	150	5,02	5,39	34,4
	Печенье	15			
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4
	Итого на полдник		5,8	5,79	52,43
	Итого за день		39,22	45,35	239,95

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн.
			Б	Ж	У	Ккал
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					
132	Омлет натуральный	100	9,78	11,8	2,5	155
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
286	Напиток кофейный	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	Итого на завтрак		14,9	20,79	35	378,9
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	180	0,54	0	31,5	124,2
	<i>Обед</i>					
129	Рассольник со сметаной	200/7	2,28	5,51	16,57	119,8
416	Биточки мясные	80	13,2	9,55	13,2	189
468	Бобовые отварные	150	16,3	5,46	40,7	267
932	Компот из сухофруктов	180	32	0	26,73	90,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб пшенично-ржаной	45	0,9	1,35	9	51,75
	Итого на обед		66,58	22,1	118,63	774,65
	<i>Полдник</i>					
136	Суп с рыбными консервами	200	5,95	6,82	20,56	160,4
1044	Гренки в яично-молочной смеси	60	5,38	7,4	26,59	188,4
300	Чай с сахаром	180	0,18		14,06	53,3
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8
	Итого на полдник		12,11	14,62	65,21	422,9
	Итого за день		94,13	57,51	250,34	1700,65