

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №71 от
11.07.2022

Примерное 10-ти дневное меню
для детей от 3 до 7 лет
МБДОУ "Детский сад №145"

Единое 10-ти дневное меню для детей от 3 до 7 лет							
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (Понедельник)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
213	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,1	4,6	0,3	63	0
43	Суп молочный с крупой	200	5,43	9,95	24,18	207	1,54
375	Чай - заварка	200	0,06	0,02	11,98	3	0,03
Пр.пр.	Печенье (3 шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
	Итого:	470	13,0	18,5	56,6	398,3	1,6
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	Итого:	200	1	0	20,2	85	4
Обед							
57	Икра кабачковая (консервы)	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5
67	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на м/к б-не	200/11	2,96	6,43	7,18	101,64	1,95
276	Жаркое по-домашнему	200	10,93	15	20,91	262,36	15,8
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,04	17,64	72,72	0,29
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	Итого:	736	21	25	85	656	23
Полдник							
167	Запеканка морковная с маслом	150/5	4,77	9,5	29,44	222	2,2
458	Ватрушка с повидлом	60	3,82	1,49	37,82	190	0,07
394	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	1,33
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	Итого:	455	15	14	102	605	4
	ВСЕГО	1861	50	58	264	1744	32

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,6	136	0
90	Каша манная молочная жидкая с маслом	200\5	6,3	9,98	24,69	212	1,54
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16	101	1,3
	Итого:	445	11,9	20,2	55,3	449,4	2,8
Второй завтрак							
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Обед							
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	11,19	3,15	5,87	57	9,39
57	Борщ с капустой и картофелем на м/к б-не	200	1,45	3,93	10,21	83	8,23
298	Голубцы ленивые со сметаной	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	73	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	Итого:	736	33	17	88	603	38
Полдник							
355	Капуста, тушенная в молоке	200	4,43	4,35	14,7	116	33,3
258	Шницель рыбный натуральный	80	11,85	3,57	7,79	110,6	2,44
477	Булочка молочная	50	4,9	1,6	31	156,9	0,1
233	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,1	0,1	27,9	113	2
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	Итого:	570	24	10	101	591	38
	ВСЕГО	1851	70	48	254	1687	89

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,6	136	0
86	Каша гречневая на молоке с маслом	200/5	7	10,44	25,77	224,28	1,54
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16	101	1,3
	Итого:	445	13	21	56	461	3
Второй завтрак							
368	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Итого:	100	0,4	0,3	10,3	46	5
Обед							
80	Суп картофельный с крупой на м/к бульоне	200	2,32	2,35	11,85	80	6,6
477	Суфле из мяса	80	20,3	7,76	2,8	165	0,19
322	Пюре картофельное с морковью	150	5,52	4,52	26,45	125	0
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	72,72	0,29
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	Итого:	706	35	16	93	614	7
Полдник							
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	35,08	24,1	34,3	494	0,48
454	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	3,9	3,71	20,76	132	0,66
233	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,1	0,1	27,9	113	2
	Итого:	480	39	28	83	739	3
	ВСЕГО	1731	87	64	243	1861	18

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,7	139	0,08
84	Каша "Рябчик"	200	6,64	7,54	27,61	203	1,95
397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	119	1,6
	Итого:	445	16	18	60	461	4
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	Итого:	200	1	0	20,2	85	4
Обед							
39	Суп "Снежок" с мясом птицы	200\15	5,5	7,2	18,35	205	12,76
317	Макаронные отварные	200	5,76	0,83	31,4	155	2,26
305	Биточки рубленые из курицы	80	15,67	3,89	13,46	151	0,14
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	73	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	Итого:	720	30	12	96	662	15
Полдник							
256	Котлеты любительские из рыбы	80	11,2	3,9	9,04	116	3,06
315	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,69	210	0
354	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22	8,19
375	Чай - заварка	200	0,06	0,02	11,98	2,58	0,03
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
Пр.пр.	Печенье (3 шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
	Итого:	530	21	15	99	571	11
	ВСЕГО	1895	68	46	275	1778	34

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
93	Каша овсяная «Геркулес» молочная	200	7	11,28	24,61	226,83	1,54
213	Яйцо вареное (1шт.)	40	5,1	4,6	0,3	63	0
375	Чай - заварка	200	0,06	0,02	11,98	2,58	0,03
Пр.пр.	Печенье (3шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
	Итого:	470	15	20	57	418	2
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	Итого:	200	1	0	20,2	85	4
Обед							
81	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	200	4,95	4,35	13,1	113	4,65
282	Биточки, рубленные из мяса	80	12,4	9,24	12,6	183	0,12
344	Рагу из овощей	150	2,81	6,41	14,91	129	12,45
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	73	0,29
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	Итого:	695	27	21	93	670	18
Полдник							
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
454	Пирог с картофелем и луком	60	4,51	5,04	28,47	189	21,6
394	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	1,33
Пр.пр.	Печенье (3 шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
	Итого:	440	13	16	79	527	49
	ВСЕГО	1805	55	57	248	1700	72

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,7	139	0,08
215	Омлет с зеленым горошком	180	9,2	12,2	5,2	165	3,5
397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	119	1,6
	Итого:	425	18	23	37	423	5
Второй завтрак							
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Обед							
58	Свекольник на м\к б-не	180	1,98	3,73	10,08	83,55	6,32
291	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	13,3	9,89	30,6	265	4,27
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	72,72	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	Итого:	675	19	14	73	499	11
Полдник							
200	Крупеник с маслом	200\5	22,47	15,95	43,86	409	0,53
400	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	2,6
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	Итого:	445	31,43	21,35	72,78	610	3,13
	ВСЕГО	1645	69	59	193	1576	29

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,6	136	0
96	Каша пшеничная молочная с маслом	200\6	7,11	10,53	28,74	238	0
394	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	1,33
	Итого:	446	13	21	59	473	1
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	Итого:	200	1	0	20,2	85	4
Обед							
77	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	200\40	7,12	6,88	13,7	146,8	9,88
305	Котлета рубленая из курицы	80	15,64	3,89	13,46	151	0,14
199	Пюре гороховое с маслом	150\5	13,41	6,74	34,46	251	0
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	73	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	Итого:	700	39	18	94	699	10
Полдник							
249	Рыба, запеченная в омлете	80	12,7	3,63	2,57	94	0,3
145	Свекла тушеная в сметане	150	3,1	9,54	14,14	155	1,99
233	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,1	0,1	27,9	113	2
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
Пр.пр.	Печенье (3 шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
	Итого:	500	21	18	84	582	4
	ВСЕГО	1846	74	56	258	1839	20

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,7	139	0,08
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,05	10	23,67	208	1,54
397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	119	1,6
	Итого:	445	15	21	56	466	3
Второй завтрак							
368	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Итого:	100	0,4	0,3	10,3	46	5
Обед							
	Суп картофельный с рыбой с гренками	200/25	8,91	4,19	31,14	207	9,7
15	Сложный гарнир	130	2,7	4,9	27,6	113,5	13,3
261	Тефтели рыбные тушеные	80/30	9,9	3,5	10,7	113	0,4
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	73	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	Итого:	690	25	13	102	584	24
Полдник							
235	Пудинг из творога	200	30,28	21,52	48,66	510	0,38
394	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	1,33
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	Итого:	440	36	25	84	703	2
	ВСЕГО	1690	77	58	252	1799	34

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
213	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,1	4,6	0,3	63	0
1	Бургерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,6	136	0
84	Каша «Дружба» с маслом	200/5	6,23	10,2	27,28	225	1,54
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16	101	1,3
	Итого:	485	17	25	58	525	3
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	Итого:	200	1	0	20,2	85	4
Обед							
99	Суп из овощей на м/к бульоне	200	1,87	4,14	7,32	81,16	8,31
379	Запеканка капустная с говядиной	200	24,5	23	10,5	347	8,8
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	72,72	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	Итого:	641	33	28	70	673	17
Полдник							
84	Овощи тушеные в молочном соусе	200	3,72	6,35	15,95	170	8,7
454	Пирог с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	0,03
375	Чай - заварка	200	0,06	0,02	11,98	3	0,03
Пр.пр.	Печенье (3шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	Итого:	530	12,84	14,42	102,12	579,33	8,76
	ВСЕГО	1856	64	68	250	1862	33