

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №9 «Родничок»

«Утверждаю»



М.П. Блинова
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Д/с №9 «Родничок»

**Примерное
десятидневное меню
с 10,5 часовым
пребыванием детей
в возрасте от 3 лет до 7 лет.**

Десятидневное примерное меню детей 3 - 7 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №1								
ЗАВТРАК	1)Каша манная молочная	200,0	4,9	7,03	23,24	175,6	1,0	99 ^а
	2)Чай с сахаром	200/13	-	-	12,97	49,3	-	411 ^а
	3)Печенье (в завис. от приобретения)	25,0	1,88	2,95	18,6	109,0	-	-
	4)Масло слив. (порциями)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05	-	6 ^а
Итого		444,0	9,16	16,01	54,87	398,63	1,25	
2-ой ЗАВТРАК	1)Фрукты (банан)	84,0	1,26	0,08	17,64	74,76	8,9	-
Итого		84,0	1,26	0,08	17,64	74,76	8,9	-
ОБЕД	1)Салат из свеклы с зел.горошком	60,0	1,23	3,08	5,71	54,54	6,4	35 ^а
	2)Щи из свежей капусты с мясом птицы, со смет.	250/30 8	5,1	7,02	13,29	138,11	43,22	73 ^а
	3)Тефтели мясные	80,0	14,57	11,09	5,76	182,61	1,0	303 ^а
	4)Пюре картофельное	140,0	2,97	4,41	17,67	125,14	19,95	339 ^а
	5)Соус сметанный с томатом	30,0	0,69	0,64	5,27	24,91	1,38	373 ^а
	6)Хлеб (пеклеванная новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
	7) Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 ^а
Итого		798,0	27,02	26,62	84,03	682,23	72,28	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	220,0	6,16	7,04	10,34	127,6	2,2	
	2)Булка (батон.)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1	-	
Итого		255	8,79	7,36	27,49	206,7	2,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,23	50,07	184,03	1362,32	84,63	

Десятидневное примерное меню детей 3 - 7 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №2								
ЗАВТРАК	1)Вареники ленивые творожные	130,0	18,8	13,14	23,75	291,7	0,48	501 ^а
	2)Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	3,2	16,68	103,48	0,12	414 ^а
	3)Бутерброд с маслом	35/5/0	2,7	3,94	17,21	112,15		1
Итого		370	24,3	20,28	57,64	507,33	0,60	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Салат из моркови	60,0	0,73	3,05	5,02	49,8	2,8	42 ^а
	2)Рассольник на курином б-не со смет.	250,0/8	2,37	4,98	16,34	119,82	12,42	79 ^а
	3)Плов из мяса птицы	200,0	16,29	14,57	35,0	340,04	2,4	321 ^а
	4) Хлеб (пеклеваемый новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6		
	5)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 ^а
Итого		748,0	21,85	22,98	92,69	666,58	17,95	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	220,0	6,16	7,04	10,34	127,6	2,2	419
	2)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1		
	3)Повидло (в зависимости от приобретения)	15,0	0,06	-	9,79	36,6	0,08	
Итого		270	8,88	8,36	37,29	243,75	2,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,97	51,81	206,18	1498,29	22,63	

Десятидневное примерное меню детей 3 - 7 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №3								
ЗАВТРАК	1)Каша пшеничная молочная	200,0	5,72	7,66	26,38	196,75	1,0	191 ^а
	2)Чай с сахаром	200,0/13	-	-	12,97	49,3		411 ^а
	3)Бутерброд с маслом	35,0/ 5,0	2,7	3,94	17,21	112,15		1 ^а
	4)Яйца вареные	1/2(20)	2,54	2,3	0,14	31,4	0,17	227 ^а
Итого		460	10,96	13,2	56,7	389,6	1,17	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Салат из репчатого лука	60	0,8	3,0	5,19	50,34	5,7	11 ^а
	2)Суп из макаронных изделий с мясом птицы со смет.	250/30/8	4,98	6,98	15,08	146,01	1,05	100 ^а
	3)Биточки рыбные запеченные	80,0	11,66	4,91	10,69	136,01	0,15	271 ^а
	4)Пюре картоф.	140	2,97	4,41	17,67	125,14	19,95	339
	5)Соус томатный	30,0	0,64	1,13	4,28	29,98	2,35	366
	6) Хлеб (пеклеванный новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
	7)Компот из сухих фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 ^а
Итого		798	23,51	20,81	29,24	644,4	29,53	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	220	6,16	7,04	10,34	127,6	2,2	419
	2)Булка (батон.)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1	-	
Итого		255,0	8,79	7,36	27,49	206,7	2,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,2	42,26	131,99	1321,33	34,78	

Десятидневное примерное меню детей 3 - 7 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №4								
ЗАВТРАК	1) Омлет натуральный	120,0	8,69	12,68	5,24	171,37	0,6	229
	2) Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	3,2	16,68	103,48		414 ^а
	3) Бутерброд с маслом	35,0 5,0	2,7	3,94	17,21	112,15		1 ^а
Итого		360	14,19	19,82	39,13	387	0,6	
2-ой ЗАВТРАК	1) Фрукты (яблоко)	106	0,42	-	11,97	48,76	13,78	
Итого		106	0,42	-	11,97	48,76	13,78	
ОБЕД	1) Салат из моркови	60,0	0,73	3,05	5,02	49,8	2,8	42 ^а
	2) Суп свекольный на мясном бульоне со смет.	250/8	2,14	2,69	15,15	90,23	14,12	2 ^а
	3) Гуляш из отварного мяса	50/40	10,48	8,77	6,36	145,9	4,82	293 ^а
	4) Каша гречневая	140	5,71	4,74	28,0	180,49		
	5) Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 ^а
	6) Хлеб (пеклеваный новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
Итого		778	21,52	19,63	90,86	623,34	22,07	
ПОЛДНИК	1) Какао с молоком	200,0	4,2	4,8	21,93	143,8	1,5	416
	2) Булка с (батон) <i>сирок</i>	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1	-	
Итого		235	6,83	5,12	39,08	222,9	1,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,49	44,57	181,04	1282,0	37,95	

Десятидневное примерное меню детей 3 - 7 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №5								
ЗАВТРАК	1)Каша «Дружба» (молочная)	200,0	5,25	7,38	27,68	197,89	1,0	4 ^а
	2)Чай с молоком с сахаром	200,0/13	2,8	3,2	17,67	107,3	1,0	411
	3)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1		
	4)Масло сливочное порционное	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05		6 ^а
	5)Сыр (порционный) костромской	9,0	2,34	2,41	-	31,68	0,25	7 ^а
Итого		449	13,06	16,93	62,56	449,02	1,25	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Салат из свеклы с солеными огурцами	60,0	0,79	3,0	5,28	50,78	4,6	37 ^а
	2)Суп картофельный с рыбой.	250,0	11,49	4,17	16,89	150,57	17,93	5 ^а
	3)Котлета из мяса говядины	80,0	14,44	13,36	9,79	277,14	0,93	299 ^а
	4)Капуста тушеная	160,0	3,73	3,21	14,25	171	126,8	354
	5)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 ^а
	6) Хлеб (пеклеваемый новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
Итого		788	32,91	24,12	82,54	806,41	150,59	
ПОЛДНИК	1)Кисель	200,0			10,95	57,15	15	396 ^а
	2)Булочка «Домашняя»	80,0	5,53	6,78	36,01	287,9	0,3	452 ^а
Итого		280,0	5,53	6,78	46,96	345,05	15,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,44	48,02	210,62	1681,11	169,02	

Десятидневное примерное меню детей 3 - 7 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №6								
ЗАВТРАК	1)Макаронные изделия отварные с маслом с сахаром	200,0	5,24	4,175	38,91	220,5	0,44	219 ^а
	2) Яйца вареные	1/2(20)	2,54	3,62	0,06	33,05	0,17	
	3)Чай с сахаром	200,0/13	-	-	12,97	49,3		411
	4)Печенье	30,0	1,88	2,95	18,6	109,0		
	5)Масло сливочное (порциями)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05		6 ^а
Итого		460	9,7	13,05	70,68	443,25	0,17	
2-ой ЗАВТРАК	Сок фруктовый (без консервантов)	125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Сельдь	50,0	3,4	4,7	-	55,9		
	2)Борщ на мясном бульон. со смет	250,0/8	1,57	4,65	10,4	88,92	17,85	64 ^а
	3)Запеканка картофельная с мясом	200,0	11,49	13,18	23,72	263,25	27,5	308 ^а
	4)Соус сметанный с томатом	30,0	0,69	0,64	5,27	24,91	1,38	373 ^а
	5)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 ^а
	6) Хлеб (пеклеваный новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
Итого		768	18,99	23,46	69,18	566,85	47,06	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	220	6,16	7,04	10,34	127,6	2,2	419
	2)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1		
Итого		255,0	8,79	7,36	27,49	206,7	2,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,42	44,06	185,91	1297,43	51,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №7								
ЗАВТРАК	1)Сырники из творога	120,0	19,91	13,96	16,11	322,23	-	245 ^а
	2)Кисельная подлива	30,0	-	-	3,65	19,05	5,0	1 ^г
	3)Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	3,2	16,68	103,48		414 ^а
	4)Бутерброд с маслом	35,0/ 5,0	2,7	3,94	17,21	112,15		1 ^а
Итого		390	25,41	21,1	53,65	556,91	5,0	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Икра овощная	60,0	1,16	3,25	6,96	59,1	7,06	56
	2)Суп крестьянский на курином бульоне со смет.	250/8	1,97	4,86	16,2	115,4	23,2	8 ^а
	3)Биточки из мяса птиц. запеченные	80,0	14,60	16,58	11,07	234,94	1,15	323 ^а
	4)Рис отварной	140	3,18	3,35	37,43	174,94	1,0	332
	5)Соус томатный	30,0	0,64	1,13	4,28	29,98	2,35	366 ^а
	6)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 ^а
	7) Хлеб (пеклеванный новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
Итого		798	24,01	29,55	112,27	771,28	35,06	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	220	6,16	7,04	10,34	127,6	2,2	419
	2)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1		
Итого		255	8,79	7,36	27,49	206,7	2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,15	58,2	211,97	1615,52	43,88	

Десятидневное примерное меню детей 3 - 7 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №8								
ЗАВТРАК	1)Каша «галлиинская» молочная	200,0	6,04	7,83	85,65	191,34	1,0	13 ^а
	2)Чай с сахаром	200,0/13	-	-	12,97	49,3		411
	3)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1		
	4)Масло сливочное порцион.	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05		6 ^а
	5)Сыр (порционный) костромской	9,0	2,34	2,41	-	31,68	0,25	7 ^а
Итого		449	13,81	17,34	119,54	438,56	2,25	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Салат из репчатого лука	60	0,8	3,0	5,19	50,34	5,7	11
	2)Суп овощной с мясом со сметаной	250/8	1,79	4,83	9,23	89,2	22,8	9 ^а
	3)Биточки рыбные запеченные	80,0	11,66	4,91	10,69	136,01	0,15	271 ^а
	4)Пюре картофельное	140	2,97	4,41	17,67	125,14	19,95	339
	5)Соус томатный	30,0	0,64	1,13	4,28	29,98	2,35	366
	6) Хлеб (пеклеваемый новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
	7)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 ^а
Итого		798	33,73	22,49	85,61	691,76	51,28	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	220	6,16	7,04	10,34	127,6	2,2	419
	2)Булка(батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1		
	3)Повидло (в зависимости от приобретения)	15,0	0,06	-	9,79	36,6	0,08	
Итого		270,0	8,88	7,36	37,29	243,75	2,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56,1	48,17	263,7	1468,5	57,69	

Десятидневное примерное меню детей 3 - 7 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №9								
ЗАВТРАК	1)Каша геркулесовая молочная	200,0	5,46	7,7	22,89	177,44	1,0	10 ^а
	2)Чай с сахаром	200,0	-	-	12,97	49,3		
	3)Булка(батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1		
	4)Масло слив (порционное)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05		6 ^а
	5)Сыр (порцион) костромской	9,0	2,34	2,41	-	31,68	0,25	7 ^а
Итого		449	10,47	14,05	53,07	288,22	1,25	
2-ой ЗАВТРАК	1)Фрукты (в завис. от приобретения) (банан)	84,0	1,26	0,08	17,64	74,76	8,9	-
Итого		84,0	1,26	0,08	17,64	74,76	8,9	-
ОБЕД	1)Салат морковный	60,0	0,73	3,05	5,02	49,8	2,8	42
	2)Суп рыбный	250	6,86	3,83	10,13	76,83	6,6	14 ^а
	3)Котлета из мяса говядины	80,0	14,44	13,36	9,79	277,14	0,93	299 ^а
	4)Рагу овощное	170,0	4,33	4,76	20,95	145,34	45,45	361
	5) Хлеб (пеклеваемый новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
	6)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 ^а
Итого		798	28,78	25,38	82,22	706,03	56,11	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	220,0	6,16	7,04	10,34	127,6	2,2	419
	2)Оладьи	80	5,16	7,2	32,44	269,09	1,8	431 ^а 432
Итого		300	11,32	14,24	42,78	396,69	3,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,83	53,75	195,71	1465,7	70,08	

Десятидневное примерное меню детей 3 - 7 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №10								
ЗАВТРАК	1)Запеканка из творога	140,0	19,17	12,45	16,94	258,73	0,25	251
	2)Кисельная подлива	30,0	-	-	3,65	19,05	5,0	12 ^а
	3)Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	3,2	16,68	103,48		414 ^а
	4)Бутерброд с маслом	35,0/5,0	2,7	3,94	17,21	112,15		1 ^а
Итого		410	24,67	19,59	54,48	493,41	5,25	
2-ой ЗАВТРАК	1)Фрукты (яблоко)	106	0,42	-	11,97	48,76	13,78	
Итого		106	0,42	-	11,97	48,76	13,78	
ОБЕД	1)Салат из свеклы	60,0	0,95	3,0	7,55	59,58	5,6	34
	2)Суп гороховый с гречками, со смет.	250,0	7,5	5,22	24,85	220	15,82	11 ^а
	3)Голубцы ленивые	180,0	12,45	12,02	15,46	276,33	53,5	314 ^а
	4)Соус сметанный с томатом	30,0	0,69	0,64	5,27	24,91	1,38	373 ^а
	5) Хлеб (пеклеваемый новый).	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
	6)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 ^а
Итого		758	24,05	21,26	89,45	737,74	76,63	
ПОЛДНИК	1)Какао с молоком	200,0	4,2	4,8	21,93	143,8	1,6	416 ^а
	2)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1	-	
	3) Сыр (порциями)	9,0	2,34	2,41	-	31,68		
Итого		244	9,17	7,53	39,08	254,58	1,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,54	48,38	194,98	1534,49	97,26	