

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОБУ "Детский сад № 29"

" 18" февраля 2023 г.

И.Ф. Будим

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

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые ценности, г			Эн.ценность Ккал
			Б	Ж	У	
1 день						
Завтрак						
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,31	4,40	14,96	105,20
2 завтрак						
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
Обед						
27	Икра свекольная	60	1,32	4,00	14,08	74,40
136	Щи из свежей капусты	200/7	1,09	5,43	11,31	89,80
200	Тефтели из говядины	70	11,60	8,47	11,40	166,00
472	Каша рассыпчатая	150	8,73	6,12	46,97	266,25
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
Уплотненный ужин						
215	Рагу из овощей	150	2,33	6,99	20,80	132,00
313	Булочка Дорожная	70	4,97	10,50	42,60	274,00
645	Чай с сахаром	180	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	ИТОГО		47,39	56,67	300,28	1786,95
2 день						
Завтрак						
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,03	7,96	25,65	192,50
3	Бутерброд с маслом	30/7	37,41	8,90	14,96	160,90
262	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,80
2 завтрак						
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
Обед						
27	Икра морковная	60	1,32	4,00	14,08	74,40
110	Свекольник со сметаной	200/8	2,09	5,64	20,57	118,10
325	Котлета рыбная любительская	70	11,80	6,24	6,64	122,00
472	Картофельное пюре	150	2,59	4,14	21,22	127,56
333	Соус красный основной	50	0,38	1,03	3,66	23,60
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50

	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
469	Запеканка из творога	120	20,90	5,50	25,70	233,00
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
811	Кисель из сока	180	0,09	0,00	26,13	98,50
	Гренки в яично-молочной смеси	60	5,38	7,40	26,59	188,40
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	ИТОГО		97,86	57,49	288,53	1830,51
3 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
2	Бутерброд с маслом и повидлом	65	2,43	4,40	34,55	179,30
628	Чай без сахара	180	0,19	0,00	0,07	1,08
	2 завтрак					
	Напиток кисло-молочный Йогурт	150	4,20	4,50	25,50	129,00
	Обед					
37	Винегрет	60	1,06	4,02	6,78	62,00
135	Суп гороховый	200	4,75	4,30	19,70	127,60
402	Плов из курицы	70/150	22,10	19,87	44,29	431,30
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
132	Омлет натуральный	80	7,82	9,44	2,00	124,00
335	Пирожок печеный	70	10,40	8,04	26,40	213,00
262	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,80
	Фрукты	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	ИТОГО		66,58	65,52	279,46	1875,18
4 день						
	Завтрак					
52	Суп молочный с крупой	200	4,96	6,21	19,93	151,10
1	Бутерброд с маслом повидлом	55	2,39	4,40	28,02	154,60
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
88	салат из моркови с яблоками	60	0,59	4,04	10,81	70,30
138	Борщ с капустой и картофелем	200/7	1,68	5,37	18,64	110,80
191	Суфле из печени	80	11,50	8,90	7,30	162,60
	Соус молочный	50	1,00	3,10	3,74	45,95
463	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,80	39,50	214,00
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
118	Картофель в молоке	200	4,50	9,14	24,40	198,00
300	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	201,60

	Чай с сахаром	180	0,19	0,00	14,03	53,30
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,25	13,20	63,00
	ИТОГО		43,81	51,24	309,59	1798,55
5 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
3	Бутерброд с сыром	55	2,43	4,40	34,55	179,30
295	Чай с молоком	180	1,22	1,34	13,97	69,48
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
27	Икра морковная	60	1,32	4,00	14,08	74,40
129	Рассольник ленинградский со сметаной	200/7	2,28	5,51	16,57	119,80
180	Гуляш из говядины	70/70	21,70	18,00	4,97	267,00
472	Картофельное пюре	150	2,59	4,14	21,22	127,56
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
53	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	5,95	6,82	20,56	160,40
834	Шанежка наливная	70	5,50	10,47	36,89	254,60
300	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	ИТОГО		53,51	62,27	285,04	1824,94
6 день						
	Завтрак					
521	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,31	4,40	14,96	105,20
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
295	чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
28	Салат из свеклы с чесноком	60	0,94	6,00	10,80	80,20
132	Суп из овощей со сметаной	200/7	1,45	5,46	11,93	96,60
201	Котлеты из говядины	70	11,60	8,47	11,40	166,00
553	Соус сметанный (или молочный)	30	0,44	1,52	1,91	22,80
469	Макароны отварные	150	5,49	4,80	39,50	214,00
811	Кисель из облепихи (смородины)	180	0,09	0,00	26,13	98,50
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
345	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	10,00	6,53	24,50	166,67
	Вафли	40	1,36	12,08	25,88	212,00
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70

	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	ИТОГО		51,63	64,39	283,56	1810,27
7 день						
Завтрак						
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
1	Бутерброд с повидлом	30/7	2,31	4,40	14,96	105,20
300	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,80
2 завтрак						
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	138,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,30	46,00
Обед						
27	Икра свекольная	60	1,32	4,00	14,08	74,40
186	Суп по-домашнему	200	6,37	4,71	17,49	131,70
309	Рыба, тушеная с овощами (или примушенная в молоке)	70/45	18,40	8,23	4,26	161,00
472	Картофельное пюре	150	2,59	4,14	21,22	127,56
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
Уплотненный ужин						
292	Вареники ленивые	150	18,10	0,70	20,10	157,00
550	Соус молочный сладкий	50	0,57	1,61	4,11	32,20
1044	Бутерброд с маслом повидлом	55	2,39	4,40	28,02	154,60
645	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	180	5,04	5,40	30,60	154,80
	ИТОГО		69,42	48,31	297,58	1787,86
8 день						
Завтрак						
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,03	7,96	25,65	192,50
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,31	4,40	14,96	120,20
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
2 завтрак						
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
Обед						
93	Салат картофельный	60	1,06	4,02	6,78	62,00
213	Суп картофельный с клецками, с мясом	200	3,33	4,25	21,60	130,90
439	Курица отварная	80	17,90	12,50	0,64	187,00
528	Соус красный основной	50	0,38	1,03	3,66	23,60
482	Капуста тушеная	150	0,81	5,27	24,70	125,00
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
Уплотненный ужин						
132	Омлет натуральный	100	9,78	11,80	2,50	154,00
	Ватрушка с творогом	70	9,42	3,02	32,90	189,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,30	46,00
811	Кисель из облепихи (смородины)	180	0,09	0,00	26,31	98,50

	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	ИТОГО		60,04	57,83	266,83	1758,50
9 день						
Завтрак						
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
3	Бутерброд с мыром	55	2,43	4,40	34,55	179,30
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,80
2 завтрак						
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
Обед						
27	Икра морковная	60	1,32	4,00	10,51	55,60
110	Щи из свежей капусты со сметаной мясом	200/7/15	1,09	5,43	11,31	89,80
547	Тефтели рыбные в томатном соусе	70/30	11,00	10,00	6,99	160,00
333	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	6,12	46,97	266,25
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
Уплотненный ужин						
215	Рагу из овощей	150	2,33	6,99	20,80	132,00
687	Пирожки печеные	70	7,12	3,75	30,00	163,00
300	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
	ИТОГО		48,91	51,82	313,98	1783,65
10 день						
Завтрак						
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
2	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,20
628	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
2 завтрак						
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
Обед						
186	Свекольник со сметаной	200/7	2,09	5,64	20,57	118,10
645	Азу	70/150	23,70	19,88	25,23	368,60
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
Уплотненный ужин						
142	Запеканка манная с изюмом	120	5,23	11,20	33,80	249,00
550	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,61	4,11	32,20
337	Сдоба обыкновенная	60	4,92	3,71	37,18	192,10
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	ИТОГО		52,15	58,62	275,62	1756,30
	Итого за весь период		591,30	574,16	2900,47	18012,71
	Среднее значение за период		59,13	57,42	290,05	1801,27