

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 25 «Улыбка»»
_____/_____/_____
«28» августа 2024 г

Примерное 10 – дневное меню питания
детей от 3 - 7 лет с 11 – часовым
пребыванием в ДОУ.

Возрастная категория: от 3 -7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	7,92	8,97	39,68	263,57	1,87	181
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91,0	0,75	378
	Хлеб пшеничный (30г и 50г)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	79
	Масло сливочное	5	0,04	3,75	0,09	34,23	0,00	14
2й завтрак	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,1	92	4	537
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,1	2,22	19,36	106	17,2	103
	Плов из говядины	200	20,4	23,46	31,86	420	1,05	291
	Отв.морковь	30	2,38	7,1	10,4	115	7,9	124
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,22	26,56	101,0	5,6	348

	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,00	78
Полдник	Кисель плодово ягодный	200	3,92	4,48	30,66	178,6	2,1	361
Ужин	Запеканка творожная, молочный соус	180/30	23,5	5,9	37,7	298,65	0,63	223
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	376
	Хлеб пшеничный (30г и 50г)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	79
Итого за день:			77,93	64,4	351,31	2290,95	41,11	
День 2								
Завтрак:	Каша гречневая	205	10,8	10,4	35,67	279,34	2,06	182
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	1,5	382
	Хлеб пшеничный (30г и 50г)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	79
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,00	6
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0	54,6	0,1	7
2й завтрак	Фрукт	100	0,40	0,3	10,2	49	5,0	338
Обед:	Суп пюре картофельный	200	4,4	4,4	19,52	131,2	11,91	266
	Запеканка картофельная с мясом и соусом	170/30	20,8	20,2	22,8	356	23,64	284
	Св.(сол)огурец	30	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2	1.25
	Напиток шиповника	200	0,61	0,25	17,08	84,64	90,00	417
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,00	78

Полдник:	Снежок	200	5,50	6,40	7,20	112,00		386
Ужин:	Капуста тушеная с тушеным мясом	200	15,8	14,9	21,6	268,36	92,8	25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,00	78
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	376
Итого за день			77,26	72,83	231,14	1946,69	229,21	

День 3								
Завтрак:	Каша рисовая	200	6,05	7,05	41,73	248,96	1,43	168
	Кофейный напиток с молоком	200	3,92	4,48	30,66	178,6	2,1	361
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	79
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,00	6
2й завтрак	Фрукт	100	0,40	0,3	10,2	49	5,0	338
Обед:	Суп картофельный с гренками на кур.бульоне	200	5,52	4,37	10,83	104,64	26,74	202
	Биточки куриные	70	10,3	15,6	10,4	226,8	0,27	295
	Отварные рожки	150	5,4	5,52	38,91	216,7	-	309
	Икра свекольная	30	0,8	2,26	4,8	40,6	1,9	75
	Соус томатный	30	0,8	3,2	3,96	48	-	331
	Компот из кураги	200	0,18	0,13	19,96	75,8	2,25	348
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,00	78
Полдник:	Напиток из шиповника	200	0,31	0,13	24,43	97,60	240,00	388
Ужин:	Омлет натуральный	200	22,77	22,77	38,74	337,16	0,43	210

	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	376
	Ватрушка с творогом (повидлом)	50	3,73	6,59	31,09	198,07	0	410
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	79
Итого за день:			71,52	77,62	345,77	2237,38	280,12	

День 4								
Завтрак:	Каша «Дружба»	200	6,1	12,1	35	273	1,13	175
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	1,5	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	79
	Масло сливочное	5	0,04	3,75	0,09	34,23	0,00	14
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0	54,6	0,1	7
2й завтрак	Фрукт	100	0,40	0,3	10,2	49	5,0	338
Обед:	Суп Борщ с капустой и картофелем	200	6,86	9,7	15,2	178,25	-	82
	Рыба по польски	70	12,3	6,78	3,65	124,76	2,25	65
	Картофельное пюре	150	3,31	5,45	24,38	153,83	25,9	312
	Лимонный напиток	200	0,14	-	25,21	101,4	6,4	1041
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,00	78
Полдник:	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	110,04	2,6	534
Ужин:	Биточки пшениные с повидлом	150/30	9,8	5,5	59,98	329	-	191
	Вафли	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,00	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	376

Итого за день:		63,03	62,2	303,06	2032,61	44,88	
----------------	--	-------	------	--------	---------	-------	--

День 5								
Завтрак:	Каша овсяная	200	10,11	6	41,08	347,25	2,5	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,92	4,48	30,66	178,6	2,1	361
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	79
	Масло сливочное	5	0,04	3,75	0,09	34,23	0,00	14
2й завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,1	92	4	537
Обед:	Суп Щи из свежей капусты	200	1,72	5,23	9,36	97,97	26,08	88
	Голубцы ленивые	180	13,12	13,38	9,86	212,42	42,8	287
	Сметанный соус	30	0,44	1,57	1,87	23,34	-	330
	Компот из чернослива	200	0,18	0,13	19,96	75,8	-	348
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,00	78
Полдник:	Кисель плодово ягодный	200	0,02	0,00	32,04	172,80	0,00	948
Ужин:	Отварные рожки с сыром	180/20	14,77	16,5	38,5	372,9	-	204
	Хлеб пшеничный яблочное повидло	30/5	2,51	3,93	28,88	161	0,48	2
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,4	0,00	376
Итого за день:			55,18	66,67	287,25	2033,21	77,96	

День 6								
Завтрак:	Каша ячневая	200	9,55	13,46	50,48	357,67	1,87	174

	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	79
	Масло сливочное	5	0,04	3,75	0,09	34,23	0,00	14
2й завтрак	Фрукт	100	0,30	0,00	7,20	98,00		338
Обед:	Суп овощной	200	1,62	4,18	10,78	82,92	18,8	99
	Тефтели мясные с соусом	70/30	7,09	6,98	9,93	130,9	2,2	279
	Отварная греча	150	7,63	14,3	32,7	313,2	0	405
	кукуруза	30	0,9	0,3	4,5	25,5	-	
	Компот из сухофруктов	200	4,22	3,70	21,00	162,05	0,00	349
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,00	78
Полдник:	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,1	92	4	537
Ужин:	Творожная запеканка с	170	23,04	5,90	37,7	298,65	0,63	223
	молочный соус	30	0,62	1,66	4,1	33,96	0,22	327
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	376
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,40	0,00	
Итого за день:			69,48	60,67	321,67	2234,28	27,72	
День 7								
Завтрак:	Каша кукурузная	200	6,2	7,46	37,55	240,58	1,3	271
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	1,5	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	79
	Масло сливочное	5	0,04	3,75	0,09	34,23	0,00	14
2й завтрак	Фрукт	100	0,40	0,3	10,2	49	5,0	338
Обед:	Суп картофельный	200	4,3	3,68	19,06	114,4	9,2	102

	с горохом							
	Котлета рыбная	70	8,4	11,8	7,4	169,3	0,24	234
	Картофельное пюре	150	3,13	4,84	14,32	133,73	5,19	321
	Компот из изюма	200	4,22	3,70	21,00	162,05	0,00	349
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,00	78
Полдник:	Снежок	200	5,50	6,40	7,20	112,00		386
Ужин	Омлет натуральный	200	22,77	22,77	38,74	337,16	0,43	210
	Булочка домашняя	50	3,73	6,59	31,09	198,7	0	452
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	376
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,40	0,00	
Итого за день:			72,01	75,83	284,24	1926,25	22,86	
День 8								
Завтрак:	Каша пшенная	200	10,7	10,3	44,15	331,2	1,43	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,92	4,48	30,66	178,6	2,1	361
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	79
	Масло сливочное	5	0,04	3,75	0,09	34,23	0,00	14
	Сыр(порциями)	15	3,48	4,42	0	54,6	0,1	7
2й завтрак	Фрукт	100	0,40	0,3	10,2	49	5,0	338
Обед:	Суп рассольник на курином бульоне	200	1,99	6,66	14,04	119,33	21,2	95
	Отварная кура	70	18,0	23,25	1,05	285,75	0,3	288
	Отварной рис	150	3,84	6,1	39,64	229,45	-	747
	Напиток шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,33		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,00	78

Полдник:	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	110,04	2,6	534
Ужин:	Рагу из овощей	200	2,52	14,52	14,98	200	10,42	2
	яйцо	30	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,00	78
Итого за день:			67,1	85,34	256,21	2088,43	43,15	
День 9								
Завтрак:	Каша пшеничная	200	7,8	10,28	44,1	267,1	1,9	173
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	1,5	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	79
	Масло сливочное	5	0,04	3,75	0,09	34,23	0,00	14
2й завтрак	Фрукт	100	0,40	0,3	10,2	49	5,0	338
Обед:	Суп картофельный с овсяной крупой	200	2,16	2,16	13,72	82,8	16,8	101
	Бефстроганов из говядины	70	15,3	4,0	4,2	114,0	0,85	245
	Отварные рожки	150	5,4	5,52	38,91	216,7	-	309
	Лимонный напиток	200	0,14	-	25,21	101,4	6,4	1041
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,00	78
Полдник:	Напиток шиповника	200	0,61	0,25	17,08	84,64	90,00	417
Ужин:	Отварной картофель с селедкой	230	15,5	22,2	29,0	423,5	-	77
	Ватрушка с повидлом	50	3,73	6,59	31,09	198,07	0	410
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	376

	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,00	78
Итого за день:			65,43	59,95	312,85	2074,14	122,45	
День 10								
Завтрак:	Каша Рябчик	250	5,73	7,61	31,73	211,87	1,68	175
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	79
	Масло сливочное	5	0,04	3,75	0,09	34,23	0,00	14
2й завтрак	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,1	92	4	537
Обед:	Суп картофельный с рыбой	200	5,4	2,4	16,45	104,96	17,7	106
	Жаркое по домашнему	220	15,9	12,6	0	256,29	0	292
	огурец	50	0,4	0,05	1,3	14	-	б/н
	Компот из абрикосов	200	4,22	3,70	21,00	162,05	0,00	349
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,00	78
Полдник:	Кисель	200	3,92	4,48	30,66	178,6	2,1	361
Ужин:	Рисовая запеканка с молочным соусом	170/30	10,0	17,6	59,0	108,0	-	185
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	79
Итого за день:			61,76	58,89	312,53	1813,3	25,48	