

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 28»



Соловьева В.Н.
04.09.2023 года

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Примерное 10-дневное меню (для детей с 3-х до 7-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 (понедельник)								
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	7	11,28	24,61	198,92	1,15	93
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,02	0	10,1	42,2	1,1	393
	Батон с маслом	45	3,6	5,4	23,1	155,3	0	2
	итого		10,62	16,68	57,81	396,42	2,25	
Завтрак 2	Сок	110	0,59	0,08	11,08	50,6	2,2	399
	итого		0,59	0,08	11,08	50,6	2,2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (зеленый горошек) с мясом птицы	200	1,6	2,56	8,016	59,6	24,99	34
	Бефстроганов из отварного мяса,	70	6,79	5,4	1,44	81,81	0,01	278
	Макаронные изделия отварные	130	4,69	5,81	25,74	173,5	0	94
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5	0,1	46,8	181,65	0,8	372
	Хлеб пшеничный	60	3,68	11,33	21,93	204	0	1
	итого		18,26	25,2	103,926	700,56	25,8	
Полдник уплотненный ужином	Рис с овощами	200	5,32	4,67	43,46	175,1	0,68	178
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	469
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	
	Хлеб пшеничный	60	3,68	11,33	21,93	204	0	1
	итого		12,64	10,93	80,4	394	0,68	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,11	52,89	253,216	1541,58	30,93	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 3-х до 7-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 (вторник)								
Завтрак 1	Каша вязкая молочная (ячневая)	200	5,9	4,2	26,16	203	0	182
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,55	3,14	393
	Батон с маслом	50	3,6	5,4	23,1	155,3	0	2
	итого		9,63	9,62	60,59	403,85	3,14	
Завтрак 2	Морс	180	0,18	0,07	15,68	62,5	36	158
	итого		0,18	0,07	15,68	62,5	36	
Обед	Суп "Крестьянский" со сметаной	200	6,35	10,31	19,03	193,5	27,13	42
	Тефтели мясо-крупяные в томатном соусе	200	21,47	15,53	5,11	239,68	0,54	174
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5	0,1	46,8	181,65	0,8	372
	Хлеб пшеничный	60	3,68	11,33	21,93	204	0	1
	итого		33	37,27	92,87	818,83	28,47	
Полдник уплотненный ужином	Макаронные Изделия отварные	200	7,22	8,94	38,56	266,92	0	94
	Кабачковая икра	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	60
	Кисель из плодов или ягод	180	0,1	0,04	26,14	105,6	1,84	378
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	0	183
	Хлеб пшеничный	60	3,68	11,33	21,93	204	0	1
	итого		11,24	16,08	89,4	551,62	6,04	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,05	63,04	258,54	1836,8	73,65	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 3-х до 7-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 (среда)								
Завтрак 1	Суп молочный с кукурузной крупой	200	7,44	6,97	27,62	190,25	0,9	35
	Чай с молоком	200	1,64	1,64	2,38	30	5,06	394
	Батон с маслом	45	3,6	5,4	23,1	155,3	0	3
	итого		12,68	14,01	53,1	375,55	5,96	
Завтрак 2	Сок	110	0,59	0,08	11,08	50,6	2,2	399
	итого		0,59	0,08	11,08	50,6	2,2	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	3,62	8,26	6,76	134,2	8,48	44
	Рис отварной	130	3,38	4,77	33,89	109,55	12,57	119
	Соус томатный	10	0,11	0,04	0,08	0,75	0,02	348
	Тефтеля мясная	60	8,84	9,68	11,8	167,25	0,85	286
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5	0,1	46,8	181,65	0,8	372
	Хлеб пшеничный	60	3,68	11,33	21,93	204	0	1
	итого		21,13	34,18	121,26	797,4	22,72	
Полдник уплотненный ужином	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,47	4,97	4,41	100,04	4,32	105
	Картофель отварной	100	1,95	3,77	15,35	102,86	14	112
	Вафли	60	2	17,6	37,6	308,4	0	30
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	160
	Хлеб пшеничный	60	3,68	11,33	21,93	204	0	1
	итого		17,16	37,69	88,75	753,19	18,35	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,56	85,96	274,19	1976,74	49,23	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 3-х до 7-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 (четверг)								
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,44	7,53	33,38	193	0	99
	Какао с молоком	200	4,2	8,61	17,05	125,56	0,74	150
	Батон с маслом	45	3,6	5,4	23,1	155,3	0	2
	Сыр порционный	6	13,92	17,7	0	21,06	0,04	7
	итого		28,16	39,24	73,53	494,92	0,74	
Завтрак 2	Яблоки свежие	60	0,4	0,4	9,8	44	10	178
	итого		0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Суп рисовый на курином бульоне	200	1,79	3,76	7,84	72,72	3,4	31
	Азу	200	1,41	16,31	26,9	309,92	29,81	94
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5	0,1	46,8	181,65	0,8	372
	Хлеб пшеничный	60	3,68	11,33	21,93	204	0	1
	итого		8,38	31,5	103,47	768,29	34,01	
Полдник уплотненный ужином	Каша гречневая сладкая	200	4,69	5,81	25,74	173,5	0	168
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Сухари	40	4,5	1,74	30,84	157,2	0	17
	Хлеб пшеничный	60	3,68	11,33	21,93	204	0	1
	итого		18,35	23,76	87,58	636,7	2,46	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,29	94,9	274,38	1943,91	47,21	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 3-х до 7-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 (пятница 1)								
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9	185
	Какао с молоком	200	4,2	8,61	17,05	125,56	0,74	150
	Батон с маслом	45	3,6	5,4	23,1	155,3	0	2
	Сыр порционный	6	13,92	17,7	0	21,06	0,04	7
	итого		13,84	23,97	71,47	520,2	1,64	
Завтрак 2	Морс	180	0,18	0,07	15,68	62,5	36	158
	итого		0,18	0,07	15,68	62,5	36	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,4	3,56	12,88	114,98	4,68	34
	Котлета мясная	60	8,84	9,68	11,8	167,25	0,85	286
	Соус томатный	10	0,11	0,04	0,08	0,75	0,02	348
	Каша перловая	130	3,64	3,809	23,31	145,51	0,74	168
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5	0,1	46,8	181,65	0,8	372
	Хлеб пшеничный	60	3,68	11,33	21,93	204	0	1
	итого		22,17	28,519	116,8	814,14	7,09	
Полдник уплотненный ужином	Суп "Паутинка"	200	2,42	1,62	13,2	92,08	7,08	72
	Йогурт	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	251
	Булочка "Веснушка"	50	3,82	4,92	26,86	168	0,02	468
	Хлеб пшеничный	60	3,68	11,33	21,93	204	0	1
	итого		15,14	23,63	69,19	570,28	8,36	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,33	76,189	273,14	1967,12	53,09	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 3-х до 7-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 (понедельник)								
Завтрак 1	Каша манная молочная	200	6,3	9,98	24,69	212,44	1,54	90
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,55	3,14	393
	Батон с маслом	45	3,6	5,4	23,1	155,3	0	2
	итого		10,03	15,4	59,12	413,29	4,68	
Завтрак 2	Сок	110	0,59	0,08	11,08	50,6	2,2	399
	итого		0,59	0,08	11,08	50,6	2,2	
Обед	Суп вермишелевый с мясом птицы	200	25,91	7,87	121,95	662,2	0	86
	Тефтеля мясная	60	8,84	9,68	11,8	167,25	0,85	286
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,98	10,42	25	240	0,9	165
	Соус томатный	10	0,11	0,04	0,08	0,75	0,02	348
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5	0,1	46,8	181,65	0,8	11
	Хлеб пшеничный	60	3,68	11,33	21,93	204	0	1
	итого		47,02	39,44	227,56	1455,85	2,57	
Полдник уплотненный ужином	Запеканка творожная	180	24,58	16,27	17,86	326,39	0,49	124
	Соус сметанный сладкий	20	0,73	1,1	1,58	26,72	0,05	354
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	373
	Печенье	40	8,2	4,6	26,4	188	0	10
	Хлеб пшеничный	60	3,68	11,33	21,93	204	0	1
	итого		25,45	17,51	40,93	440,95	2,09	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		83,09	72,43	338,69	2360,69	11,54	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 3-х до 7-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 (вторник)								
Завтрак 1	Каша из пшена и риса "Дружба" молочная	200	6,32	10,2	27,28	224,98	1,54	66
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	113
	Батон с маслом	45	3,6	5,4	23,1	155,3	0	2
	Сыр порционный	6	13,92	17,7	0	21,06	0,04	7
	итого		28,42	38,34	71,88	546,68	8,94	
Завтрак 2	Морс	180	0,18	0,07	15,68	62,5	36	158
	итого		0,18	0,07	15,68	62,5	36	
Обед	Суп «Дальневосточный» с мясом птицы	200	3,6	5,08	14,5	117,8	13,64	71
	Руллет с луком и яйцом	80	9,98	8,11	8,04	145	2,53	295
	Картофельное пюре	120	2,24	3,84	13,25	104,13	7,33	56
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5	0,1	46,8	181,65	0,8	372
	Хлеб пшеничный	60	3,68	11,33	21,93	204	0	1
	итого		21	28,46	104,52	752,58	24,3	
Полдник уплотненный ужином	Суп рыбный (консервы рыбные)	200	4,84	2,84	9,75	95,2	8,96	84
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	160
	Печенье	40	8,2	4,6	26,4	188	0	10
	Хлеб пшеничный	60	3,68	11,33	21,93	204	0	1
	итого		16,72	18,77	68,06	527,1	8,96	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66,32	85,64	260,14	1888,86	78,2	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 3-х до 7-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 (среда)								
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,21	18,83	145,6	0,9	93
	Какао с молоком	200	4,2	8,61	17,05	125,56	0,74	150
	Батон с маслом	45	3,6	5,4	23,1	155,3	0	2
	итого		13,54	19,22	58,98	426,46	1,64	
Завтрак 2	Сок	110	0,59	0,08	11,08	50,6	2,2	399
	итого		0,59	0,08	11,08	50,6	2,2	
Обед	Суп свекольный на курином бульоне со сметаной	200	5,92	10,17	18,02	184,66	18,88	34
	Плов из отварного мяса	200	20	18,48	33,46	380	0,52	163
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5	0,1	46,8	181,65	0,8	372
	Хлеб пшеничный	60	3,68	11,33	21,93	204	0	1
	итого		31,1	40,08	120,21	950,31	20,2	
Полдник уплотненный ужином	Омлет натуральный, запеченный	155	18,1	30,8	2,4	268	0,34	216
	Пряник	40	2,6	3	28,8	152,6	0	184
	Компот из свежемороженых	180	0,18	0,07	15,68	62,5	36	155
	Хлеб пшеничный	60	3,68	11,33	21,93	204	0	1
	итого		24,56	45,2	68,81	687,1	36,34	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		69,79	104,58	259,08	2114,47	60,38	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 1,5-х до 3-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 (четверг)								
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,94	8,85	21,34	188,06	1,34	86
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,02	8,5	34,17	2,36	393
	Батон с маслом	40	3,2	5,3	20,6	152,2	0	2
	итого		9,24	14,17	50,44	374,43	3,7	
Завтрак 2	Яблоки свежие	50	0,4	0,4	9,8	44	10	178
	итого		0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,26	3,07	9,96	72,45	4,52	76
	Голубцы ленивые	150	13,26	8,52	18,8	205,01	18,78	298
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,5	0,1	46,8	181,65	0,8	372
	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170	0	1
	итого		19,08	21,13	93,84	629,11	24,1	
Полдник уплотненный ужином	Макароны отварные с тертым сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	206
	Йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	0	30
	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170	0	1
	итого		17,7	33,05	65,79	630,7	1,19	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,42	68,75	219,87	1678,24	38,99	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 3-х до 7-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 10 (пятница)								
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9	185
	Кокао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	150
	Батон с маслом	45	3,6	5,4	23,1	155,3	0	3
	Сыр порционный	6	13,92	17,7	0	21,06	0,04	7
	итого		29,76	39,46	76,78	585,52	2,02	
Завтрак 2	Морс	180	0,18	0,07	15,68	62,5	36	158
	итого		0,18	0,07	15,68	62,5	36	
Обед	Суп гречневый с мясными фрикадельками	200	7,3	10,5	14,3	180	14,9	39
	Печень по - строгановски	70	15,47	19,25	3,15	246,05	0,04	172
	Рис отварной	130	3,38	4,77	33,89	109,55	12,57	119
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5	0,1	46,8	181,65	0,8	372
	Хлеб пшеничный	60	3,68	11,33	21,93	204	0	1
	итого		31,33	45,95	120,07	921,25	28,31	
Полдник уплотненный ужином	Рагу овощное	200	3,46	9,26	17,98	170,98	12,52	57
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	160
	Булочка сдобная	50	4,5	4,3	28,89	171,15	0,06	470
	Хлеб пшеничный	60	3,68	11,33	21,93	204	0	1
	итого		11,64	24,89	78,78	586,03	12,58	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		72,91	110,37	291,31	2155,3	78,91	