

Примерное десятидневное меню
МБДОУ «Детский сад №4»
 для воспитанников 1,5 – 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------|----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| День 1 | | | | | | | | | |
| завтрак | Каша ячневая молочная вязкая | 200/5 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 247,11 | | 99 | |
| | Какао с молоком | 1/200 | 4,85 | 5,04 | 32,70 | 195,56 | | 249 | |
| обед | Бутерброд с сыром | 15/10 | 3,45 | 3,44 | 7,8 | 75,96 | | 6/р | |
| | Суп картофельный с горохом и гречками | 1/200 | 1,87 | 3 | 10,80 | 77,68 | | 36 | |
| | Бефстроганов из отварной говядины | 1/100 | 15,08 | 17,41 | 2,7 | 227,81 | | 148 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 1/100 | 5,82 | 3,62 | 30 | 175,86 | | 186 | |
| | Огурец свежий | 1/20 | 0,14 | 0 | 0,54 | 2,72 | | 2 | |
| полдник | Компот из кураги и изюма | 1/200 | 0,33 | 0 | 22,60 | 91,72 | | 239 | |
| | Хлеб ржаной | 1/40 | 2,24 | 0,4 | 17,28 | 81,68 | | 6/р | |
| | Молоко | 1/200 | 5,6 | 6 | 9,40 | 114 | | 6/р | |
| ужин | Печенье | 1/50 | 3,7 | 5 | 38,10 | 212,2 | | 6/р | |
| | Рагу из овощей | 1/150 | 2,79 | 10,88 | 16,51 | 175,12 | | 77 | |
| | Чай сладкий | 1/200 | 0 | 0 | 14,90 | 59,6 | | 263 | |
| | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,34 | 0,24 | 10,38 | 49,04 | | 6/р | |
| Итого за 1 день: | | | 54,44 | 61,7 | 253,25 | 1786,06 | 2 | x | |
| День 2 | | | | | | | | | |
| завтрак | Каша молочная пшеничная жидкая | 200/5 | 7,5 | 8,07 | 35,28 | 243,75 | | 91 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 1/200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,71 | | 253 | |
| обед | Бутерброд с маслом | 15/5 | 1,14 | 4,55 | 7,71 | 76,35 | | 6/р | |
| | Салат из свежих огурцов | 1/50 | 0,36 | 5,04 | 1,50 | 52,8 | | 15 | |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/20 | 2,12 | 9,33 | 9,29 | 129,61 | | 27 | |
| | Картофельная запеканка с мясом | 1/150 | 15,96 | 15,49 | 11,52 | 249,33 | | 157 | |
| | Соус молочный | 1/10 | 0,34 | 3,45 | 4,61 | 50,85 | | 219 | |
| полдник | Кисель | 1/200 | 0,15 | 0 | 38,71 | 155,44 | | 234 | |
| | Хлеб ржаной | 1/40 | 2,24 | 0,4 | 17,28 | 81,68 | | 6/р | |
| | Напиток из шиповника | 1/100 | 0,4 | 0,4 | 9,80 | 44,4 | | 6/р | |
| ужин | Сырники из творога со сметаной | 1/150 | 0,51 | 0 | 15,76 | 65,07 | | 256 | |
| | Чай сладкий | 150/10 | 21,79 | 4,2 | 24,57 | 223,24 | | 129 | |
| Итого за 2 день: | | | 55,3 | 54,12 | 210,71 | 1551,11 | 15 | x | |
| День 3 | | | | | | | | | |
| завтрак | Каша "Дружба" | 200/5 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,53 | | 84 | |

| | | | | | | | | |
|---------|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|----------|
| | Какао с молоком | 1/200 | 4,85 | 5,04 | 32,70 | 195,56 | | 249 |
| | Бутерброд с повидлом | 15/10 | 1,2 | 0,44 | 13,75 | 63,76 | | 6/р |
| обед | Салат из белокочанной капусты с морковью | 1/50 | 0,82 | 5,04 | 5,30 | 69,84 | 17,5 | 4 |
| | Суп крестьянский с овсяной крупой | 1/200 | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 | | 42 |
| | Котлета рыбная с соусом | 100/50 | 15,54 | 2,89 | 10,19 | 128,93 | | 134 |
| | Макаронные изделия отварные | 1/100 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,69 | | 194 |
| | Напиток из шиповника | 1/150 | 0,51 | 0 | 15,76 | 65,07 | | 256 |
| | Хлеб ржаной | 1/40 | 2,24 | 0,4 | 17,28 | 81,68 | | 6/р |
| полдник | Кефир | 1/200 | 5,6 | 6,4 | 8,20 | 112,8 | | 6/р |
| | Печенье | 1/50 | 3,7 | 5 | 38,10 | 212,2 | | 6/р |
| ужин | Оладьи со сложенным молоком | 1/165 | 9,35 | 8,63 | 81,39 | 440,63 | | 286 |
| | Чай сладкий | 1/200 | 0 | 0 | 14,97 | 59,88 | | 263 |
| | Итого за 3 день: | | 55,89 | 51,89 | 308,62 | 1925,04 | 17,5 | x |

| | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|----------|--|
| День 4 | | | | | | | | | |
| завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 1/200 | 5,58 | 6,12 | 19,73 | 156,32 | | 44 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 1/200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,71 | | 253 | |
| | Бутерброд с маслом | 15/5 | 1,14 | 4,55 | 7,71 | 76,35 | | 6/р | |
| обед | Салат из свёклы и моркови | 1/50 | 0,66 | 5,04 | 3,84 | 63,36 | | 19 | |
| | Ши из свежей капусты со сметаной | 1/200 | 2,58 | 7,82 | 9,12 | 117,18 | | 55 | |
| | Плов из отварной птицы | 1/200 | 33,9 | 18,26 | 28,62 | 414,42 | | 180 | |
| | Компот из свежих плодов и ягод | 1/200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,8 | | 240 | |
| | Хлеб ржаной | 1/40 | 2,24 | 0,4 | 17,28 | 81,68 | 10 | 6/р | |
| полдник | Банан | 1/100 | 1,5 | 0,5 | 21,00 | 94,5 | | 6/р | |
| | Компот из плодов или ягод сушеных | 1/200 | 0,33 | 0 | 22,66 | 91,96 | | 239 | |
| ужин | Салат рыбный | 1/100 | 5,8 | 16,6 | 5,5 | 194,6 | | 263 | |
| | Чай сладкий | 1/200 | 0 | 0 | 14,97 | 59,88 | | 263 | |
| | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,34 | 0,24 | 10,38 | 49,04 | | 6/р | |
| | Итого за 4 день: | | 58,42 | 62,72 | 208,41 | 1631,8 | 10 | x | |

| | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|----------|--|
| День 5 | | | | | | | | | |
| завтрак | Каша пшеница молочная жидкая | 200/5 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 226,75 | | 96 | |
| | Какао с молоком | 1/200 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,68 | | 249 | |
| | Бутерброд с повидлом | 15/10 | 1,2 | 0,44 | 13,75 | 63,76 | | 6/р | |
| обед | Салат из свежих помидоров | 1/50 | 0,5 | 5,08 | 2,30 | 56,92 | | 18 | |
| | Рассольник ленинградский | 1/200 | 4,02 | 9,04 | 25,90 | 201,04 | | 33 | |
| | Голубцы ленивые | 1/150 | 13,12 | 13,38 | 9,86 | 212,34 | | 150 | |
| | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,8 | | 241 | |
| | Хлеб ржаной | 1/40 | 2,24 | 0,4 | 17,28 | 81,68 | | 6/р | |
| полдник | Напиток "Снежок" | 1/150 | 4,8 | 3,75 | 16,50 | 118,95 | | 6/р | |
| | Печенье | 1/50 | 3,7 | 5 | 38,10 | 212,2 | | 6/р | |
| ужин | Запеканка рисовая с творогом | 1/200 | 17,8 | 10,53 | 35,2 | 306,77 | | 120 | |
| | Соус молочный | 1/10 | 0,34 | 3,45 | 4,61 | 50,85 | | 219 | |
| | Чай сладкий | 1/200 | 0 | 0 | 14,97 | 59,88 | | 263 | |
| | Итого за 5 день: | | 59,17 | 63,38 | 273,38 | 1900,62 | 0 | x | |

| | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------|-------|------|------|-------|-------|--|----|--|
| День 6 | | | | | | | | | |
| завтрак | Каша рисовая молочная жидкая | 200/5 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,5 | | 98 | |

| | | | | | | |
|-------------------------------|-------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| Чай с Молоком | 1/200 | 2,19 | 2,92 | 13,21 | 81,19 | 202 |
| Бутерброд с маслом | 15/5 | 1,14 | 4,55 | 7,71 | 76,35 | 6/р |
| Салат из свёклы и моркови | 1/50 | 0,66 | 5,04 | 3,84 | 63,36 | 19 |
| Суп картофельный с вермишелью | 1/200 | 2,26 | 2,29 | 17,41 | 99,29 | 38 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 1/100 | 5,82 | 3,62 | 30,00 | 175,86 | 186 |
| Суфле из фруктов | 1/75 | 24,65 | 19,55 | 1,67 | 281,23 | 183 |
| Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,8 | 241 |
| Хлеб ржаной | 1/40 | 2,24 | 0,4 | 17,28 | 81,68 | 6/р |
| Сок | 1/200 | 0,8 | 0 | 23,38 | 96,72 | 6/р |
| Яблоко | 1/100 | 0,4 | 0,4 | 9,80 | 44,4 | 6/р |
| Ужин Винегрет овощной | 1/200 | 2,52 | 20,28 | 47,10 | 381 | 194 |
| Чай сладкий | 1/200 | 0 | 0 | 14,97 | 59,88 | 263 |
| Хлеб ржаной | 1/30 | 1,34 | 0,24 | 10,38 | 49,04 | 6/р |
| Итого за 6 день: | | 50,3 | 65,54 | 257,31 | 1820,3 | 0 |

День 7

| | | | | | | |
|--|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| завтрак Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая | 200/5 | 6,33 | 8,9 | 25,49 | 207,38 | 93 |
| Какао с Молоком | 1/200 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,68 | 249 |
| Бутерброд с сыром | 15/10 | 3,45 | 3,44 | 7,8 | 75,96 | 6/р |
| Салат из свежих помидоров | 1/50 | 0,5 | 5,08 | 2,30 | 56,92 | 18 |
| Суп крестьянский со сметаной | 1/200 | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 | 42 |
| Тфтели мясные паровые | 1/75 | 12,85 | 14,6 | 8,74 | 217,76 | 173 |
| Пюре картофельное | 1/100 | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 107 | 206 |
| Сок | 1/200 | 0,8 | 0 | 23,38 | 96,72 | 6/р |
| Хлеб ржаной | 1/40 | 2,24 | 0,4 | 17,28 | 81,68 | 6/р |
| Банан | 1/100 | 1,5 | 0,5 | 21,00 | 94,5 | 6/р |
| Йогурт питьевой | 1/200 | 3 | 5,8 | 23,20 | 157 | 6/р |
| Ужин Картофель отварной | 1/200 | 4,18 | 9,38 | 36,28 | 246,26 | 240 |
| Сельдь с/соли | 1/50 | 7 | 7,5 | 0,00 | 95,5 | 6/р |
| Чай сладкий | 1/200 | 0 | 0 | 14,97 | 59,88 | 263 |
| Хлеб ржаной | 1/30 | 1,34 | 0,24 | 10,38 | 49,04 | 6/р |
| Итого за 7 день: | | 52,02 | 71,11 | 251,42 | 1853,75 | 10 |

День 8

| | | | | | | |
|---|-------|-------|-------|-------|--------|-----|
| завтрак Каша рчневая молочная вязкая | 200/5 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 247,11 | 99 |
| Кофейный напиток на молоке | 1/200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,71 | 253 |
| Бутерброд с повидлом | 15/10 | 1,2 | 0,44 | 13,75 | 63,76 | 6/р |
| обед Салат из белокочанной капусты с морковью | 1/50 | 0,82 | 5,04 | 5,32 | 69,92 | 4 |
| Свекольник со сметаной | 1/200 | 1,54 | 5,07 | 8,04 | 83,95 | 34 |
| Сосиска мясная | 1/75 | 16,68 | 11,72 | 5,74 | 195,16 | 161 |
| Макаронные изделия отварные | 1/100 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,69 | 194 |
| Компот из кураги с изюмом | 1/200 | 0,33 | 0 | 22,66 | 91,96 | 239 |
| Хлеб ржаной | 1/40 | 2,24 | 0,4 | 17,28 | 81,68 | 6/р |
| полдник Молоко | 1/200 | 5,6 | 6,4 | 18,8 | 155,2 | 6/р |
| Пряник | 1/50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 182,95 | 6/р |
| Ужин Колобки пшеничные с джемом | 1/200 | 9,2 | 9,11 | 65,51 | 380,83 | 100 |
| Чай сладкий | 1/200 | 0 | 0 | 14,97 | 59,88 | 263 |

| | | Итого за 8 день: | | День 9 | | Итого за 9 день: | | | |
|---------|----------------------------------|---|-------|--------|--------|------------------|----------|------|-----|
| завтрак | Каша манная молочная вязкая | 1/200 | 6,3 | 6,8 | 37,70 | 237,2 | 1871,8 | 17,5 | x |
| | Какао с молоком | 1/200 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,68 | | | 88 |
| | Бутерброд с маслом | 15/5 | 1,14 | 4,55 | 7,71 | 76,35 | | | 249 |
| обед | Салат свежих овощей | 1/50 | 0,36 | 5,04 | 1,50 | 52,8 | | 3 | 6/р |
| | Суп овощной с овощами | 1/200 | 4,14 | 5,71 | 15,14 | 128,51 | | | 15 |
| | Жаркое по-домашнему | 1/200 | 22,5 | 18,1 | 25,70 | 355,7 | | | 46 |
| | Напиток из шиповника | 1/150 | 0,51 | 0 | 15,76 | 65,07 | | | 153 |
| | Хлеб ржаной | 1/40 | 2,24 | 0,4 | 17,28 | 81,68 | | | 256 |
| полдник | Ватрушка с творогом | 1/200 | 8,48 | 1,2 | 50,18 | 245,44 | | | 6/р |
| | Чай сладкий | 1/200 | 0 | 0 | 14,97 | 59,88 | | | 289 |
| ужин | Смлет натуральный | 1/130 | 11,64 | 18,06 | 3,05 | 221,3 | | | 263 |
| | Горошек зеленый | 1/50 | 1,3 | 0,1 | 3,40 | 19,7 | | | 6/р |
| | Чай сладкий | 1/200 | 0 | 0 | 14,97 | 59,88 | | | 263 |
| | Хлеб пшеничный | 1/40 | 5,36 | 1,16 | 20,50 | 113,88 | | | 6/р |
| | | Итого за 8 день: | | 54,26 | 53,92 | 292,37 | 1871,8 | 17,5 | x |
| | | Итого за 9 день: | | 68,82 | 66,16 | 260,59 | 1913,07 | 3 | x |
| | | День 10 | | | | | | | |
| завтрак | Каша гречневая вязкая на молоке | 1/200 | 7,7 | 8 | 34,20 | 239,6 | | | 86 |
| | Кофейный напиток на молоке | 1/200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,71 | | | 253 |
| | Бутерброд с повидлом | 15/10 | 1,2 | 0,44 | 13,75 | 63,76 | | | 6/р |
| обед | Помидор свежий | 1/50 | 0,2 | 0 | 1,70 | 7,6 | | 12,5 | 6/р |
| | Суп картофельный с рыбой | 1/200 | 10,57 | 3,29 | 5,36 | 93,33 | | | 41 |
| | Котлета из говядины с овощами | 1/75 | 11,82 | 15,08 | 3,48 | 196,92 | | | 160 |
| | Рис отварной | 1/150 | 3,89 | 5,09 | 40,28 | 222,49 | | | 191 |
| | Компот из свежих плодов и ягод | 1/200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,8 | | | 240 |
| | Хлеб ржаной | 1/40 | 2,24 | 0,4 | 17,28 | 81,68 | | | 6/р |
| полдник | Йогурт питьевой | 1/200 | 3 | 5,8 | 23,20 | 157 | | | 6/р |
| | Печенье | 1/50 | 3,7 | 5 | 38,10 | 212,2 | | | 6/р |
| ужин | Запеканка из творога со сметаной | 1/150 | 20,3 | 10,9 | 20,27 | 260,38 | | | 117 |
| | Чай с лимоном | 1/200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,61 | | | 260 |
| | | Итого за 10 день: | | 68,04 | 57,2 | 260,53 | 1829,08 | 12,5 | x |
| | | Итого за весь период: | | 576,66 | 607,74 | 2576,58 | 18082,63 | 87,5 | |
| | | Среднее значение за период: | | 57,666 | 60,774 | 257,66 | 1808,263 | 8,75 | |
| | | Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности: | | 13% | 30% | 57% | x | x | |

Ознакомлены:

Испискина И.И. мед. сестра *И.И.И.*
Заведующая отделом питания *И.И.И.*
Медсестра И.И.И.

(Дата)

(Ф.И.О.)

(Подпись)