



Утверждено
Заведующий МКДОУ «Детский сад «Колокольчик»
М.В. Тараненко

приказ от 01.09.2020 № 97

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 10,5- часовой режим функционирования

МКДОУ «Детский сад «Колокольчик» г. Палласовки Волгоградской области

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая	180,00	3,92	0,52	0,43	126,9	0,8	307
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,81	2,39	12,76	84,01	0,1	253
	Бутерброд с маслом	30,00/8,00	2,38	7,54	15,48	138,60	0	1
II Завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	125,00	0,88	0,00	16,63	70,00	1,4	15
Обед								
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	180,00	4,86	7,38	16,02	149,40	3,9	34
	Мясо тушеное с овощами в соусе	180,00	17,15	14,06	11,68	241,41	3,9	274
	Компот из сухофруктов	180,00	0,43	0,00	21,42	81,00	0,36	241
	Хлеб ржаной	37,00	2,43	0,32	15,66	75,55	0	40
	Хлеб пшеничный	30,00	2,19	0,21	14,94	71,00	0	701
Полдник								
	Булочка домашняя	90,00	6,48	5,40	48,96	273,60	0,6	77
	Какао с молоком	120,00	0,80	0,87	8,66	60	0,78	248
	Печенье	10,00	0,75	1,00	2,45	41,70	10,9	26
Итого за 1 день:			45,08	39,69	185,09	1413,17	22,74	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша вязкая пшеничная молочная	180,00	6,32	7,29	25,54	191,70	0,8	91
	Молоко кипячёное	180	5,49	4,77	9,09	101,70	2,7	434
	Сыр порционный	10	2,30	2,97	0,00	36,33	0,5	14
	Батон	30,00	2,30	0,90	15,40	78,60	0	10
II Завтрак								
	Яблоки	100,00	0,40	0,35	9,76	47,00	4,0	15
Обед								
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	50,00	0,59	3,23	3,98	48,00	3,3	71
	Суп крестьянский с крупой	180,00	7,20	5,38	5,69	117,40	6,96	769
	Котлета мясная	80,00	12,00	12,32	10,08	200,00	7,7	272
	Картофельное пюре	120,00	2,44	4,19	14,45	113,60	0,4	206
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0,11	13,50	54,00	1,2	430
	Хлеб ржаной	37,00	2,43	0,32	15,66	75,55	0	40
	Хлеб пшеничный	30,00	2,19	0,21	14,94	71,00	0	701
Полдник								
	Пирожок печеный с овощным фаршем	90,00	5,81	6,48	36,60	243,00	0,7	294
	Компот из свежих фруктов	150,00	0,12	0,12	11,92	45,00	4,95	240
Итого за 2 день:			49,77	48,64	186,61	1422,88	33,21	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	180,00	5,71	7,65	19,67	168,30	0,6	93
	Какао с молоком	180,00	1,21	1,30	13,00	90,00	1,1	248
	Бутерброд с маслом	30\8,00	2,38	7,54	15,48	138,60	0	1
II Завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	125,00	0,88	0,00	16,63	70,00	1,0	442
Обед								
	Борщ на мясном бульоне	180,00	1,15	3,49	7,87	67,50	2,7	28
	Суфле из отварного мяса запеченное	80,00	14,54	15,37	4,54	215,34	0,07	106
	Капуста тушеная	120,00	2,37	4,45	11,39	94,8	19,6	132
	Кисель	180,00	0,00	0,00	16,20	54,00	0	233
	Хлеб ржаной	37,00	2,43	0,32	15,66	75,55	0	40
	Хлеб пшеничный	30,00	2,19	0,21	14,94	71,00	0	701
Полдник								
	Лапшевник из творога	100,00	6,75	7,6	18,15	122,5	1,25	148
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,08	11,25	45	0	430
	Соус сметанный	15,00	0,20	0,70	0,87	10,59	10,8	371
Итого за 3 день:			39,96	48,71	165,65	1223,18	37,12	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Яйцо отварное	50,00	5,00	5,75	0,35	78,75	0	213
	Икра кабачковая	50,00	0,60	2,35	3,86	39,00	4,8	93
	Кофейный напиток	180,00	1,35	1,17	20,16	96,30	0,6	432
	Сыр порционный	13,00	2,99	3,85	0	47,23	0	14
	Батон	30,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0	10
II Завтрак								
	Яблоки	220,00	0,77	0,77	21,48	103,52	22	15
Обед								
	Суп из овощей	180,00	3,17	3,02	6,52	65,92	5,1	95
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	180,00	17,98	15,50	22,46	304,69	13,9	89
	Напиток лимонный	180,00	0,14	0,01	22,00	86,40	5,76	282
	Хлеб ржаной	37,00	2,43	0,32	15,66	75,55	0,1	40
	Хлеб пшеничный	30,00	2,19	0,21	14,94	71,00	0	701
Полдник								
	Каша вязкая пшенная молочная	180,00	7,07	10,73	28,58	239,20	0,8	96
	Напиток из шиповника	150,00	0,18	0,08	13,75	75	11	256
	Печенье	20,00	1,50	2	14,9	83,4	0	26
Итого за 4 день:			47,67	46,66	200,06	1444,56	64,06	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180,00	4,10	3,53	15,62	111,60	2,4	112
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0,11	13,50	54,00	0	430
	Бутерброд с маслом	30,00 /10,00	2,5	9,2	15,5	90,4	0	16
II Завтрак								
	Соки овощные , фруктовые и ягодные (яблочный)	125,00	0,38	0,00	23,13	94,00	1,4	442
Обед								
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	50,00	0,59	3,23	6,90	57,26	2,1	71
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	180,00	2,70	3,56	14,38	87,61	7,7	37
	Плов из птицы	180,00	34,07	36,65	29,95	586,67	0,1	140
	Компот из сухофруктов	180,00	0,43	0,00	21,42	81,00	0,36	241
	Хлеб ржаной	37,00	2,43	0,32	15,66	75,55	0	40
	Хлеб пшеничный	30,00	2,19	0,21	14,94	71,00	0	701
Полдник								
	Сырники из творога с повидлом/джемом	100,00	19,31	14,00	42,39	374,23	0,2	219
	Какао с молоком	150,00	1,00	1,08	10,83	75,00	0,83	248
Итого за 5 день:			69,88	71,89	224,22	1758,32	15,09	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша вязкая рисовая молочная	180,00	4,99	6,71	23,47	172,80	2,8	173
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,81	2,39	12,76	84,01	0,5	253
	Бутерброд с повидлом	30/8,00	1,85	0,19	15,79	73,20	0,01	2
II Завтрак								
	Яблоко	140,00	0,56	0,00	13,66	65,94	6,8	15
Обед								
	Щи из свежей капусты со сметаной	180,00	2,66	4,32	11,57	85,05	3,9	83
	Жаркое по - домашнему	200,00	14,86	10,78	23,18	249,12	9,1	153
	Чай с лимоном	180,00	0,04	0,00	12,13	47,00	2	200
	Хлеб ржаной	37,00	2,43	0,32	15,66	75,55	0	40
	Хлеб пшеничный	30,00	2,19	0,21	14,94	71,00	0	701
Полдник								
	Пирожок печеный с овощным фаршем	90,00	5,81	6,48	36,60	243,00	0,8	299
	Напиток из шиповника	150,00	0,18	0,08	13,75	75,00	11	256
Итого за 6 день:			38,38	31,48	193,51	1241,67	36,91	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Омлет натуральный	80,00	6,28	7,25	2,57	99,94	0,2	77
	Какао с молоком	180,00	1,21	1,30	13,00	90,00	0,5	433
	Сыр порционный	12,00	3,22	3,28	0,00	42,35	0	14
	Батон	30,00	2,22	0,87	15,42	78,39	0	10
II Завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный),	195,00	0,59	0,00	36,08	146,64	4,0	442
Обед								
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180,00	2,02	3,22	12,58	87,61	4,4	32
	Голубцы ленивые	200,00	17,90	22,60	15,40	337,00	1,1	306
	Компот из сухофруктов	180,00	0,43	0,00	21,42	81,00	0,36	241
	Хлеб ржаной	37,00	2,43	0,32	15,66	75,55	0	40
	Хлеб пшеничный	30,00	2,19	0,21	14,94	71,00	0	701
Полдник								
	Каша вязкая манная молочная	180,00	5,60	6,71	22,59	172,80	0,8	88
	Чай с молоком	150,00	2,65	2,32	11,31	76,99	1,18	394
	Печенье	20,00	1,5	2	14,9	83,4	0	26
Итого за 7 день:			48,24	50,08	195,87	1442,67	12,54	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Макароны отварные с маслом	180,00	6,84	7,20	43,38	264,42	0,6	205
	Кофейный напиток	180,00	1,35	1,17	20,16	96,3	0,9	432
	Бутерброд с маслом	30/10,00	2,5	9,2	15,5	90,4	0	16
II Завтрак								
	Яблоки	200,00	0,70	0,70	19,52	94,11	22	15
Обед								
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	50,00	0,59	3,23	6,90	57,26	1,8	71
	Свекольник на мясном бульоне	180,00	1,94	2,95	6,41	59,76	7,7	75
	Пюре картофельное	120,00	7,60	5,45	6,94	100,17	14,3	335
	Тефтели	80,00	2,48	4,32	16,24	112,80	1,2	283
	Компот из свежих фруктов	180,00						240
	Хлеб ржаной	37,00	2,43	0,32	15,66	75,55	0	40
	Хлеб пшеничный	30,00	2,19	0,21	14,94	71,00	0	701
Полдник								
	Пудинг из творога с рисом	70,00	10,31	6,96	13,25	156,8	0,13	236
	Молоко кипячённое	150,00	4,58	3,97	7,57	5,65	2,25	434
	Соус сметанный	15,00	0,20	0,70	0,87	10,59	9,0	371
Итого за 8 день:			43,71	46,38	187,34	1194,81	59,88	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная «Дружба»	180,00	5,60	6,95	24,93	180,90	0,8	84
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0,11	13,50	54,00	0	430
	Сыр порционный	10,00	2,68	2,73	0,00	35,29	0	14
	Батон	30,00	2,22	0,87	15,42	78,39	0	10
II Завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	195,00	0,59	0,00	36,08	146,64	1,4	442
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	180,00	3,69	3,85	11,61	95,94	5,7	81
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90,00	14,40	12,36	3,74	184,17	0,1	625.1
	Капуста тушеная	120,00	2,09	3,06	10,09	76,24	0,2	132
	Напиток шиповника	180,00	0,14	0,01	22,00	86,40	18,46	256
	Хлеб ржаной	37,00	2,43	0,32	15,66	75,55	0	40
	Хлеб пшеничный	30,00	2,19	0,21	14,94	71,00	0	701
Полдник								
	Пирожок печеный с овощным фаршем	90,00	3,79	2,75	33,03	171,98	0,7	302
	Напиток лимонный	150,00	0,11	0,01	18,32	72,00	4,8	282
Итого за 9 день:			40,11	33,23	219,32	1328,50	32,16	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша гречневая молочная жидкая	180,00	6,28	9,38	22,50	200,14	4,1	64
	Какао с молоком	180,00	1,2	1,3	13	90	1,17	248
II Завтрак	Бутерброд с маслом	30\10,00	2,5	9,2	15,5	90,4	0	16
	Яблоки	85,00	0,34	0,00	9,61	39,78	6,8	15
Обед								
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	50,00	0,59	3,23	6,90	57,26	5,1	71
	Суп с клецками на курином бульоне	180,00	2,70	3,56	14,38	87,61	0,7	37
	Макаронник с куриным мясом	180,00	13,18	13,86	2,46	186,66	0,2	292
	Компот из сухофруктов	180,00	0,43	0,00	21,24	81,00	0,1	402
	Хлеб ржаной	37,00	2,43	0,32	15,66	75,55	0	40
	Хлеб пшеничный	30,00	2,19	0,21	14,94	71,00	0	701
Полдник								
	Запеканка из творога с морковью	90,00	10,49	9,26	21,40	210,60	2,5	238
	Компот из свежих фруктов	150,00	0,12	0,12	11,92	45,00	4,95	240
	Печенье	20,00	1,5	2,00	14,9	83,4	0	26
Итого за 10 день:			43,95	52,44	184,41	1318,40	25,62	

	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	Энергетическая ценность, ккал	С , мл
Итого за весь период:	466,75	469,20	1942,08	13788,16	339,33
Среднее значение за период	46,68	46,92	194,20	1378,81	33,93
Содержание белков , жиров , углеводов в меню за период в % от калорийности	2,6	2,7	10,98		

