

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 31"

Л. М. Бачина

**Примерное 10-дневное меню  
для детей в возрасте от 3 до 7 лет,  
посещающих дошкольные образовательные учреждения  
(осенне-зимнее с 01.09-28.02)**

Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав				
			белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С, мг
<b>1 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>							
7\4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,80	42,40	248,00	0,50
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00	0,52
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2,30	3,00	17,30	135,40	0,00
	<b>Итого</b>		<b>11,30</b>	<b>11,70</b>	<b>73,10</b>	<b>472,40</b>	<b>1,02</b>
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,70</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>							
14\1	Салат из отварной свеклы с соленым растительным маслом	60	0,70	4,90	3,50	61,00	1,40
9\2	Рассольник с крупой со сметаной, с мясом	200\10	14,00	2,60	94,00	68,00	3,70
27\8	Кнели мясные паровые	80	13,20	13,00	4,70	189,00	0,17
43\3	Макароны отварные	150	5,30	3,80	32,40	188,00	0,00
4\10	Комопот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	18,40	71,00	50,00
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,00	0,21	14,70	81,60	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	2,50	0,40	12,50	65,10	0,00
	<b>Итого</b>		<b>38,00</b>	<b>24,91</b>	<b>180,20</b>	<b>722,70</b>	<b>55,27</b>
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный продукты в ассорти	200	5,80	6,40	8,00	116,60	0,00
21\3	Биточки картофельные запеченные	100	2,96	3,70	18,62	111,00	8,32
1\11	Соус молочный	30	0,59	1,70	1,97	26,00	0,07
	<b>Итого</b>		<b>9,35</b>	<b>11,80</b>	<b>28,59</b>	<b>253,60</b>	<b>8,39</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>59,05</b>	<b>48,81</b>	<b>291,69</b>	<b>1491,40</b>	<b>74,68</b>
% ккал						<b>99,00</b>	
<b>2 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>							
14\4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,30	30,70	195,00	0,42
14\10	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135,00	0,26
4\13	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30\5\10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,10
	<b>итого</b>		<b>14,90</b>	<b>15,40</b>	<b>67,70</b>	<b>467,00</b>	<b>0,78</b>
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,70</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>							
2\1	Салат горошек зеленый с яйцом	60,0	5,10	4,10	4,30	74,00	12,50

	Суп картофельный с рыбой		7,20	4,10	13,00	119,00	0,00
8\8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80,0	13,10	12,90	5,90	192,00	0,87
3\3	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	6,60	4,40	33,20	199,00	0,00
5\10	Компот из чернослива и изюма	200,0	0,70	0,00	21,60	85,00	50,20
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,30	0,21	17,20	81,60	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	2,50	0,40	12,50	65,10	0,00
	<b>Итого</b>		<b>37,50</b>	<b>26,11</b>	<b>107,70</b>	<b>815,70</b>	<b>51,07</b>
	<b>Полдник</b>						
	Молоко	200,0	5,77	5,88	9,00	111,11	0,00
1\21,22\12	Ленивые вареники						
	<b>Итого</b>		<b>5,77</b>	<b>5,88</b>	<b>9,00</b>	<b>111,11</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,57</b>	<b>47,79</b>	<b>194,20</b>	<b>1436,51</b>	<b>61,85</b>
% ккал						<b>101,00</b>	
<b>3 ДЕНЬ</b>							
	<b>Завтрак</b>						
2\6	Омлет запеченный или паровой	100	9,76	13,15	1,74	163,75	0,14
1\1	Горошек зеленый	50	1,55	1,85	3,20	36,00	4,90
12\10	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	0,30
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,90	2,90	14,00	104,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>17,61</b>	<b>19,30</b>	<b>30,14</b>	<b>364,75</b>	<b>5,34</b>
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,70</b>	<b>10,00</b>
	<b>Обед</b>						
15\1	Салат из свежих огурцов с растительн	60	0,40	5,90	1,40	60,00	5,47
2\2	Борщ со сметаной с мясом	200\10	4,40	6,20	10,40	115,40	8,70
5\9	Биточки куриные	80	14,30	11,70	11,90	211,00	0,30
18\3	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,60	135,00	0,00
15\10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	16,70	65,00	89,00
6\10	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,30	0,20	17,20	81,60	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	2,50	0,40	12,50	65,10	0,00
	<b>Итого</b>		<b>27,20</b>	<b>28,70</b>	<b>90,70</b>	<b>733,10</b>	<b>103,47</b>
	<b>Полдник</b>						
11\10	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00	0,80
6\12	Ватрушка со сметаной	70	6,08	9,00	33,06	240,00	0,10
	<b>Итого</b>		<b>6,18</b>	<b>9,00</b>	<b>42,26</b>	<b>276,00</b>	<b>0,90</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51,39</b>	<b>57,40</b>	<b>172,90</b>	<b>1416,55</b>	<b>119,71</b>
% ккал						<b>92,00</b>	
<b>4 ДЕНЬ</b>							
	<b>Завтрак</b>						
19\5	Суфле творожное	150	14,70	12,10	13,70	224,00	0,23
	со сгущенным молоком	20	0,50	0,90	15,00	70,00	0,00
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2,30	3,00	17,30	135,40	0,00
	<b>Итого</b>		<b>20,50</b>	<b>18,90</b>	<b>59,40</b>	<b>518,40</b>	<b>0,75</b>
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,70</b>	<b>10,00</b>
	<b>Обед</b>						
20\1	Салат из свежих помидор	60	0,60	6,00	2,10	65,00	13,48
15\2	Суп овощной с мясными фрикадель	200/20	1,60	1,90	11,80	72,00	0,00
6\7	Рыба запечена в молочном соусе	50\50	10,50	2,60	4,80	85,00	0,15
8\3	Капуста тушеная	150	3,50	2,90	13,60	94,00	31,30
8\10	Кисель из клюквы (брусники)	200	0,70	0,00	21,60	85,00	50,20
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0

	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,4	12,5	65,1	0,0
	<b>Итого</b>		<b>21,66</b>	<b>14,03</b>	<b>83,60</b>	<b>547,70</b>	<b>95,13</b>
	<b>Полдник</b>						
	Молоко	200	5,77	5,88	9,00	111,11	0,00
15\12	Пирожок с морковью	70	4,40	3,20	23,80	142,00	0,36
	<b>Итого</b>		<b>10,17</b>	<b>9,08</b>	<b>32,80</b>	<b>253,11</b>	<b>0,36</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>52,73</b>	<b>42,41</b>	<b>185,60</b>	<b>1361,91</b>	<b>106,24</b>
% ккал						<b>87,00</b>	
<b>5 ДЕНЬ</b>							
	<b>Завтрак</b>						
11\4	Каша пшеничная молочная	200	6,50	6,00	31,20	206,00	2,30
	с маслом сливочным						
14\10	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135,00	0,26
4\13	Хлеб пшеничн с маслом с сыром	30\5\10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,70
	<b>итого</b>		<b>15,40</b>	<b>16,10</b>	<b>68,20</b>	<b>478,00</b>	<b>3,26</b>
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,70</b>	<b>10,00</b>
	<b>Обед</b>						
31\1	Салат из отварного картофеля	60	0,90	4,10	5,80	64,00	2,89
	с огурцом и растительным маслом						
29\2	Суп-пюре гороховый с мясом	200\10	7,89	3,73	14,47	124,40	0,05
34\2	с гречками	20	1,71	0,16	10,75	53,00	0,00
4\8	Плов из мяса говядины	200	14,80	16,50	34,60	348,80	1,00
6\10	Компот из сухофруктов (кураги)	200	0,50	0,00	18,30	72,00	51,10
	Хлеб пшеничный витамин.	10	0,80	0,10	4,90	27,20	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,4	12,5	65,1	0,0
	<b>Итого</b>		<b>29,10</b>	<b>25,01</b>	<b>101,32</b>	<b>754,50</b>	<b>55,04</b>
	<b>Полдник</b>						
	Кисломолочный продукт в	200	5,80	6,40	8,00	116,60	0,00
5\5	Кондитерские изделия	60,	3,00	11,8	27,72	225,0	0,00
	<b>Итого</b>		<b>8,80</b>	<b>18,16</b>	<b>35,72</b>	<b>341,60</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>53,70</b>	<b>59,67</b>	<b>215,04</b>	<b>1616,80</b>	<b>68,30</b>
% ккал						<b>103,00</b>	
<b>6 ДЕНЬ</b>							
	<b>Завтрак</b>						
2\4	Каша гречневая молочная	200,0	7,20	6,60	29,30	206,00	0,42
	с маслом сливочным						
12\10	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	0,30
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	30\10	4,90	2,90	14,00	104,00	0,10
	<b>Итого</b>		<b>13,50</b>	<b>10,90</b>	<b>54,50</b>	<b>371,00</b>	<b>0,82</b>
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,70</b>	<b>10,00</b>
	<b>Обед</b>						
14\1	Салат из свеклы с изюмом	60,0	0,80	4,90	12,20	94,00	0,00
20\2	Суп-лапша на курином бульоне	200\10	1,90	2,80	11,10	78,00	0,38
17\8	Биточки из мяса говядины,	80\50	13,60	12,80	11,20	215,00	0,08
	запеченные со сметанным соусом						
36\3	Гарнир из овощей сборный	150,0	3,90	3,90	16,60	118,00	6,70
7\10	Компот из сухофруктов и шиповник	200,0	0,40	0,10	18,10	71,00	70,08
	Хлеб пшеничный витамин.	30,0	2,30	0,21	17,20	81,60	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	2,50	0,40	12,50	65,10	0,00
	<b>Итого</b>		<b>25,40</b>	<b>25,11</b>	<b>98,90</b>	<b>722,70</b>	<b>77,24</b>
	<b>Полдник</b>						
	Кисломолочный продукт в ассорти	200,0	5,80	6,40	8,00	116,60	0,00
	Пирожок или ватрушка с повидлом	70,0	4,20	3,40	42,40	214,00	0,00

	<b>Итого</b>		<b>10,00</b>	<b>9,80</b>	<b>50,40</b>	<b>330,60</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,30</b>	<b>46,21</b>	<b>213,60</b>	<b>1467,00</b>	<b>88,06</b>
% ккал						<b>96,00</b>	
<b>7 ДЕНЬ</b>							
	<b>Завтрак</b>						
16\4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200,0	5,00	5,90	25,60	175,00	0,50
13\10	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,00	2,90	13,40	89,00	0,50
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2,34	3,00	17,30	135,40	0,00
	<b>Итого</b>		<b>10,34</b>	<b>11,80</b>	<b>56,30</b>	<b>399,40</b>	<b>1,00</b>
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	<b>Обед</b>						
23\1	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом	60,0	0,70	4,90	3,50	61,00	1,40
6\2	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	200\10	4,40	3,00	11,50	91,40	2,40
	Бифштекс рубленый	80,0	33,00	17,40	9,30	325,00	0,00
	Капуста тушеная	75,0	1,75	1,50	6,80	47,00	5,50
	Картофельное пюре	75,0	1,55	2,10	10,30	67,50	0,00
9\10	Кисель из сухофруктов (кураги)	200,0	1,00	0,10	28,60	115,00	50,30
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,00	0,20	14,70	69,70	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	2,50	0,40	12,50	65,10	0,00
	<b>Итого</b>		<b>46,90</b>	<b>29,60</b>	<b>97,20</b>	<b>841,70</b>	<b>59,60</b>
	<b>Полдник</b>						
	Молоко	200,0	5,77	5,88	9,00	111,11	0,00
9\12	Булочка творожная	65,0	8,50	8,10	270,00	212,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>14,27</b>	<b>13,98</b>	<b>279,00</b>	<b>323,11</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>71,91</b>	<b>55,78</b>	<b>442,30</b>	<b>1606,91</b>	<b>70,60</b>
% ккал						<b>90,00</b>	
<b>8 ДЕНЬ</b>							
	<b>Завтрак</b>						
21\2	Суп молочный с лапшой с маслом сливочным	200,0	3,40	3,70	12,00	95,00	0,42
14\10	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135,00	0,26
2\13	Хлеб пшенич с маслом с яйцом	30\5\20	4,90	6,20	14,20	133,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>12,20</b>	<b>13,40</b>	<b>49,10</b>	<b>363,00</b>	<b>0,68</b>
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	<b>Обед</b>						
15\1	Салат из свежих огурцов с растител	60,0	0,40	5,90	1,40	60,00	5,47
5\2	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200\10	4,40	6,30	11,80	121,40	5,50
36\8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	200,0	19,40	17,45	32,95	368,00	1,48
1\11	С соусом молочным	30,0	0,59	1,70	1,97	25,95	0,07
5\10	Компот из чернослива и изюма	200,0	0,70	0,00	21,60	85,00	50,20
	Хлеб пшеничный витамин.	30,0	2,00	0,20	14,70	69,70	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	2,50	0,40	12,50	65,10	0,00
	<b>Итого</b>		<b>29,99</b>	<b>31,95</b>	<b>96,92</b>	<b>795,15</b>	<b>62,72</b>
	<b>Полдник</b>						
11\10	Чай с лимоном	200,0	0,10	0,00	9,20	36,00	0,80
8\12	Сдоба "Обыкновенная"	60,0	5,30	3,90	32,40	188,00	0,10
	<b>Итого</b>		<b>5,40</b>	<b>3,90</b>	<b>41,60</b>	<b>224,00</b>	<b>0,90</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47,99</b>	<b>49,65</b>	<b>197,42</b>	<b>1424,85</b>	<b>74,30</b>

% ккал		94,00					
<b>9 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>							
9\5	Запеканка творожная	150	25,35	14,40	19,81	313,50	0,35
	со сгущенным молоком	20	0,50	0,90	15,00	70,00	0,00
13\10	Чай с молоком	200	1,40	1,4	11,2	61,0	0,3
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2,30	3,00	17,30	135,40	0,00
	<b>Итого</b>		<b>29,55</b>	<b>19,70</b>	<b>63,31</b>	<b>579,90</b>	<b>0,65</b>
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
<b>Обед</b>							
21\1	Салат из свежих помидор	60	0,60	6,00	2,10	65,00	13,48
31\2	Суп крестьянский с крупой со сметаной и мясом	200\10	1,80	4,40	10,10	88,00	16,61
11\8	Гуляш из мяса говядины	80	11,90	12,56	3,79	176,00	0,36
3\3	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,60	135,00	10,70
6\10	Компот из сухофруктов (кураги)	200	0,50	0,00	18,30	72,00	50,10
	Хлеб пшеничный витамин.	10	0,8	0,1	4,9	27,2	0,0
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,4	12,5	65,1	0,0
	<b>Итого</b>		<b>21,13</b>	<b>27,66</b>	<b>72,29</b>	<b>628,30</b>	<b>91,25</b>
<b>Полдник</b>							
	Молоко	200	5,77	5,88	9,00	111,11	0,00
43-2\3	Макароны с сыром	100	4,86	3,82	20,25	137,00	0,02
	<b>Итого</b>		<b>10,63</b>	<b>9,70</b>	<b>29,25</b>	<b>248,11</b>	<b>0,02</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>61,71</b>	<b>57,46</b>	<b>174,65</b>	<b>1499,01</b>	<b>101,92</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>							
8\4	Каша геркулесовая молочная	200	6,40	7,40	27,20	202,00	0,42
	с маслом сливочным						
14\10	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135,00	0,26
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	30\10	4,90	2,90	14,00	104,00	0,10
	<b>Итого</b>		<b>15,20</b>	<b>13,80</b>	<b>64,10</b>	<b>441,00</b>	<b>0,78</b>
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
<b>Обед</b>							
28\1	Салат из отварного картофеля моркови, лука с растительным маслом	60	0,90	4,10	6,40	67,00	2,13
19\2	Суп-пюре из картофеля с гренками	200/20	4,30	2,80	22,40	108,00	0,00
	Рис припущенный с овощами	150	3,80	5,90	38,00	220,50	0,00
18\8	Шницель н/р из говядины	80	15,60	26,70	8,20	336,80	0,00
15\10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	16,70	65,00	50,10
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,00	0,20	14,70	69,70	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	2,50	0,40	12,50	65,10	0,00
	<b>Итого</b>		<b>29,30</b>	<b>40,20</b>	<b>118,90</b>	<b>932,10</b>	<b>52,23</b>
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	5,80	6,40	8,00	116,60	0,00
7\12	Кондитерские изделия						
	<b>Итого</b>		<b>5,80</b>	<b>6,40</b>	<b>8,00</b>	<b>116,60</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50,70</b>	<b>60,80</b>	<b>200,80</b>	<b>1532,40</b>	<b>63,01</b>
% ккал		96,00					