

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом от 29.08.24г. №270

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «МАЛЫШ»

г. Удомля

ПРИЕМ ПИЦИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1 Завтрак	Каша пшённая молочная, жидкая	205	7,4	7,4	35,7	240	235
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79	465
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	25,4%	530	13,44	13,7	77,77	489	
ОБЕД	Салат из моркови	60	0,7	3,6	6,7	62	21
	Суп лапша домашняя на кур./бульоне	200	2	3,1	8,9	71	128
	Птица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534	331
	Рис отварной	120	3	4,3	31	175	385
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,09	18,1	76	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,8	20	103	574
ИТОГО:	34,9%	730	44,7	53,51	90,14	1021	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,3	3,7	6	76	470
	Печенье овсяное	20	1,2	3,6	13,7	92	583
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
ИТОГО:	12,9%	270	5,9	7,7	29,5	212	
УЖИН	Рыба, тушенная в сметанном соусе	140	13,7	2,3	6,7	103	298
	Картофельное пюре	180	4,8	7,2	10,4	126	377
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
ИТОГО:	26,8%	560	21,7	9,9	46,1	361	
ИТОГО за день 1:		2090	85,74	84,81	243,51	2083	

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2 Завтрак	Каша "Дружба"	205	5,2	6,6	27,6	191	229
	Какао с молоком	180	2,9	2,6	12,4	85	462
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сыр	12	2,7	3,5	0	43	75
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	26,2%	542	14,34	16,7	69,87	489	
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,9	4,4	3,9	59	150
	Свекольник	200	1,8	3,8	8,3	75	98
	Рулет из говядины с яйцом	70	11,2	8,1	4,2	134	345
	Пюре картофельное	180	4,8	7,2	10,4	126	377
	Компот из свежих плодов и ягод.	180	0,09	0,09	10	41	486
	Хлеб ржаной	50	4	0,8	20	103	574
ИТОГО:	35,2%	730	22,79	24,39	56,8	538	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	4,3	3,7	6	76	470
	Вафли	20	0,78	6,1	12,5	108	580
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
ИТОГО:	13%	270	5,48	10,2	28,3	228	
УЖИН	Вареники ленивые	250	31,7	19,7	34,5	443	289
	Соус сметанный	50	0,7	4,6	1,2	50	408
	Чай	200	0,8	0,2	0,1	6	456
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
ИТОГО:	25,6%	530	35,5	24,74	50,6	569	
ИТОГО за день 2:		2072	78,11	76,03	205,57	1824	

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 3 до 7 лет

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3 Завтрак	Каша манная молочная, жидкая	205	6,2	6,6	31,2	209	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79	465
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	26,1%	530	12,24	12,9	73,27	458	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	60	0,8	3,7	4,5	55	34
	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	122
	Печень говяжья по-строгановски	120	23,4	11,3	9,1	232	356
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,8	5	30,2	194	202
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,3	0,009	15,8	65	494
	Хлеб ржаной	50	4	0,8	20	103	574
ИТОГО:	35,9%	730	42,7	29,909	87,6	793	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,3	3,7	6	76	470
	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	544
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
ИТОГО:	15,3%	310	8,8	8,3	44,3	288	
УЖИН	Рагу из овощей	180	3,4	7,7	16,8	153	177
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
ИТОГО:	22,7%	460	11,7	12,7	46,1	348	
ИТОГО за день 3:		2030	75,44	62,409	251,27	1887	

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4 Завтрак	Каша овсяная жидкая	205	7,6	8,5	32,3	237	237
	Какао с молоком	180	2,9	2,6	12,4	85	462
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сыр	12	2,7	3,5	0	43	75
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	26,3%	542	16,74	18,6	74,57	535	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,3	3,8	4,9	59	43
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,5	5,6	60	95
	Гуляш из отварной говядины	120	24	23,4	4	310	327
	Каша перловая рассыпчатая	100	2,8	3,1	20	120	207
	Компот из яблок и лимона	180	0,27	0,18	12,8	54	487
	Хлеб ржаной	50	4	0,8	20	103	574
ИТОГО:	34,5%	710	33,77	34,78	67,3	706	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	4,3	3,7	6	76	470
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125	582
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
ИТОГО:	13,5%	280	6,9	7	38,1	245	
УЖИН	Рыба, запечённая с яйцом	90	0,63	2,6	7,7	92	301
	Картофельное пюре	200	5,4	8	11,6	140	377
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
ИТОГО:	25,7%	530	10,63	12,2	50,5	390	
ИТОГО за день 4:		2062	68,04	72,58	230,47	1876	

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5 Завтрак	Каша пшеничная молочная, жидкая	205	7,4	6,6	36,3	235	232
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79	465
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	27,7%	530	13,44	12,9	78,37	484	
ОБЕД	Салат витаминный	60	0,7	3,1	3,3	44	2
	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,1	10,6	88	100
	Голубцы ленивые	200	22	24,8	8	346	333
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,09	18,1	76	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,8	20	103	574
ИТОГО:	36,1%	690	29,3	32,89	60	657	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,3	3,7	6	76	470
	Вафли	20	0,78	6,1	12,5	108	580
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
ИТОГО:	14,1%	270	5,48	10,2	28,3	228	
УЖИН	Оладьи (Блины)	160	12	15	60,6	429	526
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,8	11,1	65	471
	Чай	200	0,8	0,2	0,14	6	456
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
ИТОГО:	22,1%	420	17,2	17,3	91,54	594	
ИТОГО за день 5:		1910	65,42	73,29	258,21	1963	

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6 Завтрак	Каша ячневая вязкая	205	7,2	6,6	33,1	221	227
	Какао с молоком	180	2,9	2,6	12,4	85	462
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сыр	12	2,8	3,5	0	43	75
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	26,2%	542	16,44	16,7	75,37	519	
ОБЕД	Салат из свёклы с соленым огурцом	60	0,8	3,7	3,7	50	31
	Щи из свежей капусты	200	1	3,5	2,8	47	103
	Бефстроганов из отварной говядины	120	18,1	16,1	6,1	242	326
	Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,9	23,6	148	256
	Компот из свежих плодов и ягод.	180	0,09	0,09	10	41	486
	Хлеб ржаной	50	4	0,8	20	103	574
ИТОГО:	35,2%	730	28,39	28,09	66,2	631	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	4,3	3,7	6	76	470
	Пряник	20	1,2	0,9	15	73	584
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
ИТОГО:	13%	270	5,9	5	30,8	193	
УЖИН	Винегрет овощной	180	2,9	11,2	11,9	158	47
	Омлет натуральный	130	11,2	17	2,8	208	268
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34	457
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
ИТОГО:	25,6%	530	17,28	28,59	42,8	494	
ИТОГО за день 6:		2072	68,01	78,38	215,17	1837	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3 до 7 лет

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7 Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,1	6,5	32,2	208	236
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79	465
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	27%	530	11,14	12,8	74,27	457	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,2	3,1	4,2	50	42
	Суп картофельный с клёцками	200	2,1	2,8	7,6	64	115
	Тефтели из говядины	70	9,7	6,5	4,6	116	348
	Капуста тушеная	200	4	6,8	15,2	138	380
	Компот из смеси с/фр	180	0,5	0,09	18,1	76	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,8	20	103	574
ИТОГО:	35,7%	750	21,5	20,09	69,7	547	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,3	3,7	6	76	470
	Вафли	30	1,1	9,2	18,8	162	580
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
ИТОГО:	14,3%	280	5,8	13,3	34,6	282	
УЖИН	Пудинг творожный запеченный	200	30,1	10,6	41,3	381	285
	Молоко сгущенное	20	1,4	1,8	11,1	65	471
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
ИТОГО:	23%	450	39,6	17,94	76,3	623	
ИТОГО за день 7:		2010	78,04	64,13	254,87	1909	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3 до 7 лет

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8 Завтрак	Каша гречневая вязкая	205	8,9	7,7	32,2	233	213
	Какао с молоком	180	2,9	2,6	12,4	85	462
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сыр	12	2,7	3,5	0	43	75
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	26,5%	542	18,04	17,8	74,47	531	
ОБЕД	Кукуруза с яйцом и луком	60	2	3,2	1,3	48	158
	Борщ из свежей капусты	200	1	3,5	4,8	55	93
	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	376
	Компот из свежих плодов и ягод.	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб ржаной	50	4	0,8	20	103	574
ИТОГО:	34,8%	710	28,1	26,6	53,1	571	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	4,3	3,7	6	76	470
	Печенье овсяное	30	1,9	5,4	20,6	139	583
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
ИТОГО:	13,7%	280	6,6	9,5	36,4	259	
УЖИН	Салат картофельный с зеленым горошком	150	3,8	9,5	12,5	150	42
	Рыба запечённая в омлете	120	17,7	4,4	4,6	129	300
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
ИТОГО:	25%	510	24,7	14,3	46,1	411	
ИТОГО за день 8:		2042	77,44	68,2	210,07	1772	

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9 Завтрак	Каша манная молочная, жидкая	205	6,2	6,6	31,2	209	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79	465
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	25,3%	530	12,24	12,9	73,27	458	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5	56	1
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,3	3,3	9,8	78	129
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	11,9	3,7	9,8	121	357
	Пюре картофельное	180	4,8	7,2	10,4	126	377
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,09	18,1	76	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,8	20	103	574
ИТОГО:	35,3%	740	24,37	18,69	73,1	560	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,3	3,7	6	76	470
	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	541
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
ИТОГО:	14,8%	310	10	8,8	44,6	299	
УЖИН	Запеканка из творога с морковью	250	16,1	10	22,3	244	189
	Сгущенное молоко	24	1,7	2,2	13,4	79	471
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
ИТОГО:	24,6%	514	26,6	17,8	64,5	524	
ИТОГО за день 9:		2094	73,21	58,19	255,47	1841	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3 до 7 лет

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10 Завтрак	Суп молочный с крупой	205	4,9	5,1	16,9	133	140
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сыр	12	2,7	3,5	0	43	75
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	26,7%	562	14,44	15,5	60,57	440	
ОБЕД	Салат из свёклы отварной	60	0,8	3,7	4,6	55	26
	Суп из овощей	200	1,6	3,6	5,1	59	116
	Макаронник с мясом	200	24,2	20,7	26,1	389	263
	Соус томатный с овощами	50	0,6	3,7	2,4	45	420
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Хлеб ржаной	50	4	0,8	20	103	574
ИТОГО:	36,2%	760	31,5	32,51	75,7	723	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	4,3	3,7	6	76	470
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125	582
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
ИТОГО:	13,3%	280	6,9	7	38,1	245	
УЖИН	Котлета или биточки рыбные	70	9	1,1	7	74	307
	Картофельное пюре	200	5,4	8	11,6	140	377
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
ИТОГО:	23,8%	500	16,9	9,44	42,7	322	
ИТОГО за день 10:		2102	69,74	64,45	217,07	1730	
ИТОГО за весь период:			736,69	700,069	2346,34	18709	
Среднее значение за период:			73	70	235	1871	
Содержание белков, жиров, углеводов за период (% от калорийности)			16%	34%	50%		

