

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Улыбка»

Утверждаю :



заведующий МБДОУ д/с «Улыбка»

Т.Н.Ерёмина

приказ № 68 от 30.08.22

Десятидневное меню для детей 3-7 лет
на 2021 -2022 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 1			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом	200	7,4	11	41,8		296		202
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,0	22,4		116		17
	Бутерброд с маслом и с сыром (Российский)	20/5/12	4,5	8	9,8		130	0,09	172
	ИТОГО завтрак	437	13,3	21	74		542	0,09	
2 Завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47	10	Промыш.
Обед	Суп свекольный на бульоне со сметаной	200	1,7	3,53	9,67		92,47	7	246
	Макароны отварные	150	5,3	0,6	34,8		168		174
	Гуляш	80	6,0	7,6	2,47		164,8	0,8	152
	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,5		8,4	6	9
	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	28,58		118,4	0,49	183
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9		66		63
	Хлеб ржаной	30	2	0,7	10,3		49		23
	ИТОГО обед	750	18,67	12,83	101,2		667,07	14,29	
Полдник	Булочка молочная	50	4,9	2,32	28,95		156,09	0,13	79
	Снежок	200	5,6	5	22		156		Промыш.
	ИТОГО полдник	250	10,5	7,32	50,95		312,09	0,13	
Ужин	Капуста тушеная	120	2,4	3,96	11		90	20,4	274
	Пюре картофельное	130	2,46	5,09	11,27		116,23	4,08	78
	Сок абрикосовый	180	0,9	0,2	22,9		99	7,2	Промыш.
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9		66		63
	ИТОГО ужин	460	8,04	9,49	59,07		371,23	31,68	
ИТОГО за 1 день		1997	51,0	51,0	295,0	2	1939,39	56,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 2									
	Завтрак								
	Каша молочная манная с маслом	200	4,08	4,35	14,88	106,05	0,65	143	
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	124	
	Бутерброд с маслом (Батон)	20/5	1,53	4,71	10,32	89,8		90	
	ИТОГО завтрак	425	9,13	12,78	50,69	341,05	1,95		
2 Завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	96	10	Промыш.	
Обед	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	200	2,15	2,27	13,69	83,8	6,6	251	
	Жаркое по-домашнему	250	16,3	15,6	27,8	270,0	11,5	57	
	Салат из свеклы и моркови	60	0,76	6,06	4,0	77,6	3,56	16	
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,19	0,04	16,21	65,93	15,12	292	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9	66		63	
	Хлеб ржаной	30	2	0,7	10,3	49		23	
	ИТОГО обед	770	23,68	24,91	85,9	612,33	36,78		
Полдник	Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	208,5		Промыш.	
	Ряженка	200	5,8	6,5	8,4	108		Промыш.	
	ИТОГО полдник	250	9,55	11,4	45,6	316,5			
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	5,4	9,6	30,2	228		110	
	Огурцы свежие	60	0,4	0	1,6	9,0	6,0	9	
	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	82,8	3,6	Промыш.	
	Бутерброд с джемом	30/8	2,32	0,24	20,08	92	0,01	80	
	Хлеб ржаной	30	2	0,7	10,3	49		23	
	ИТОГО ужин	458	11,02	10,44	80,38	460,8	9,61		
ИТОГО за 2 День		2003	54,88	60,03	283,5	1826,68	58,34		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	200	5,21	10,47	38,27	271,26	2,44	213
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,0	22,4	116		17
	Бутерброд с маслом (Батон)	20/5	1,53	4,71	10,32	89,8		90
	ИТОГО завтрак	425	8,14	17,18	70,99	477,06	2,44	
2 Завтрак Обед	Сок из персика	100	0,3	0,0	17,2	66	6	Промыш.
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200	1,5	4,8	4,4	77,22	13,4	213
	Плов из отварной птицы	210	13,1	13,12	36,4	311,65	0,4	164
	Чай с лимоном	200/11	0,13	0,02	11,33	45	3,14	234
Полдник	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9	66		63
	Хлеб ржаной	30	2	0,7	10,3	49		23
	ИТОГО обед	681	19,01	18,88	76,33	548,87	16,94	
	Пряник	50	2,4	2,97	20,43	120		Промыш.
Ужин	Варенец	200	5,8	5,0	8,2	106	1,6	Промыш.
	ИТОГО полдник	250	8,2	7,97	28,63	226	1,6	
	Пудинг из творога (запеченный) с молочным соусом (сладким)	150/65	23,1	16,14	36,43	382,5	0,3	249,239
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	1,08	159
ИТОГО за 3 день	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9	66		63
	Груша	50	0,2	0,2	5,2	23,5	2,5	Промыш.
	ИТОГО ужин	495	25,62	16,58	80,29	566,2	3,88	
		1951	61,27	60,61	273,4	1884,1	29,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У			
День 4 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,9		155	1,0	187
	Напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,9		148	0,9	213
	Бутерброд с маслом и с сыром (Российский)	20/5/12	4,5	8	9,8		130	0,09	172
	ИТОГО завтрак	437	15,5	18,61	51,6		433	1,99	
2 Завтрак Обед	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47	10	Промыш.
	Борщ с фасолью со сметаной на мясном бульоне	200	3,06	4,0	12,95		101,0	12,84	155
	Рыба, припущенная в молоке	80	10,76	6,55	48,0		112,0	0,6	242
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,7	6,11	37,61		225,7		212
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,7		87	100	79
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9		66		63
	Хлеб ржаной	30	2	0,7	10,3		49		23
	ИТОГО обед	690	22,47	17,87	143,4	6	640,7	113,44	
Полдник	Коржик молочный	60	4,08	7,32	41,21		247,04	0,08	207
	Снежок	200	5,6	5	22		156		Промыш.
	ИТОГО полдник	260	9,68	12,32	63,21		403,04	0,08	
	Картофель и овощи тушеные в соусе	200	4,14	7,06	18,56		188,6	10,12	65
	Свекла отварная с маслом раст.	60	0,8	3,65	5,02		56,34	5,7	142
	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2		92	4	Промыш.
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9		66		63
	ИТОГО ужин	490	8,22	11,15	57,68		402,94	19,82	
ИТОГО за 4 День		1977	56,27	60,35	325,7	5	1926,68	145,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 5			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	6,0	9,0	21,3	183		193
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	124
	Бутерброд с маслом и с сыром (Российский)	20/5/12	4,5	8	9,8	130	0,09	172
	ИТОГО завтрак	437	14,02	20,72	56,59	458,2	1,39	
2 Завтрак	Сок апельсиновый	150	1	0,2	19,8	90	6	Промыш.
Обед	Суп гороховый с гречками	200/25	10,24	0,9	37,15	215,2	5,33	250,122
	Картофельное пюре	150	3,0	6,36	14,0	145,29	5,1	78
	Биточек из мяса/соус красный	80/35	9,45	8,58	10,37	157,0		44,173
	Компот из кураги	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,28	172
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9	66		63
	ИТОГО обед	720	25,3	16,28	97,29	674,0	7,45	
Полдник	Кольцо сдобное	60	4,15	10,86	32,53	244,49	0,09	179
	Ряженка	200	5,8	11,0	8,4	150		Промыш.
	ИТОГО полдник	260	9,95	21,86	40,93	394,49	0,09	
Ужин	Суп рыбный из консервов	200	5,8	3,3	7,66	85,55	4,37	198
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86		230
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9	66		63
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	Промыш.
	ИТОГО ужин	530	9,88	5,44	48,26	284,55	9,37	
ИТОГО за 5 день		2097	60,15	64,5	262,8	1901,24	24,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 6			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная с овсяными хлопьями «Геркулес» с маслом	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	166
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86		230
	Бутерброд с маслом и с сыром (Российский)	20/5/12	4,5	8	9,8	130	0,09	172
2 Завтрак Обед	ИТОГО завтрак	437	12,25	17,91	33,26	333,4	2,04	
	Сок морковный	150	0,5	0,1	12,8	57	4,5	Промыш.
	Суп из овощей	200	1,75	5,0	8,53	97,42	8,5	233
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	9,6	30,2	228		110
	Котлета из м/птиц	80	12,64	13,14	13,46	223		207
	Соус молочный	15	0,4	0,89	1,17	14,5	0,075	113
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,19	0,04	16,21	65,93	15,12	292
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9	66		63
	Хлеб ржаной	30	2	0,7	10,3	49		23
Полдник	ИТОГО обед	685	24,66	29,61	93,77	743,85	23,7	
	Вафля	50	1,4	1,66	38,66	177		Промыш.
	Варенец	200	5,8	5,0	8,2	106	1,6	Промыш.
Ужин	ИТОГО полдник	250	7,2	6,66	47	283	1,6	
	Вареники с картофелем	200	5,6	1,3	42,9	194,6	17,1	219
	Соус сметанный	50	0,7	8,3	2,6	75	0,1	53
	Кисель из плодов шиповника	200	0,24	0,11	27,52	112	48,8	
	Банан	95	1,4	0,5	20	91,2	9,5	Промыш.
	ИТОГО ужин	545	7,94	10,21	93,02	472,8	75,5	
ИТОГО за 6 день		2067	52,55	64,49	279,85	1890,0	107,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,42	7,26	36,39	243,73	7,42	270
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	124
	Батон с маслом	20/5	1,53	4,71	0,32	89,8		90
	ИТОГО завтрак	425	12,47	15,69	62,2	478,73	8,72	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	Промыш.
2 Завтрак Обед	Суп с клецками на мясном бульоне	200	2,44	3,56	11,32	94,48	6,29	261
	Картофель отварной	150	2,3	4,8	2,3	142,3	10	219
	Соус молочный	15	0,39	0,9	1,17	14,5	0,075	113
	Голубцы ленивые	80	6,3	6,6	2,8	114	9,9	183
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52		119
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9	66		63
	Хлеб ржаной	30	2	0,7	10,3	49		23
	ИТОГО обед	705	17,07	16,8	91,51	601,8	26,7	
	Ряженка	200	5,8	11,0	8,4	150		Промыш.
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5		Промыш.
Ужин	ИТОГО полдник	250	9,55	15,9	45,6	358,5		
	Сырники из творога запеченные	200	34,92	19,67	43,92	460,35	0,47	113
	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,54	7,88	60,6	0,24	239
	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	82,8	3,6	Промыш.
	Хлеб пшеничный	30	2	0,7	10,3	49		63
	ИТОГО ужин	460	39,12	24,11	80,3	652,75	4,31	
ИТОГО за 7 День		1940	78,61	72,8	289,9	2137,78	123,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8	Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой с маслом	200	4,72	4,78	15,97	119,38	0,65
		Напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,9	148	
		Бутерброд с маслом и с сыром	20/5/12	4,5	8	9,8	130	0,9
2 Завтрак	ИТОГО завтрак	437	14,02	17,58	47,67	397,38	1,64	172
	Обед	150	1	0,2	19,8	90	6	Промыш.
		Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	2,82	4,79	7,83	93,7	33
		Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,45	6,4	30,75	183,15	0,018
		Шницель	80	8,97	7,21	8,21	135,21	158
		Соус томатный	15	0,16	0,56	1,04	10,035	173
		Огуры свежие	60	0,4	0	1,6	9,0	186
		Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	6,0
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9	66	1,08
		Хлеб ржаной	30	2	0,7	10,3	49	63
	ИТОГО обед	765	20,12	19,9	98,39	640,3	15,1	23
Полдник	Палочки кукурузные	50	2,2	2,6	37,53	162,5		Промыш.
	Снежок	200	5,6	5	22	156		Промыш.
	ИТОГО полдник	250	7,8	8,2	59,53	318,5		
Ужин	Картофель отварной запеченный с растительным маслом/Сельдь	150/60	3,06	4,94	19,97	161,72	14,15	192,111
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	10	Промыш.
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9	66		10
	ИТОГО ужин	540	16,34	15,88	57,67	437,12	24,15	63
	ИТОГО за 8 день	2142	59,28	61,76	283,06	1883,3	46,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 9	Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200	7,0	8,0	28,39	213		
		Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,95	72
		Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	0,32	89,8	1,3	124
		ИТОГО завтрак	355	12,05	16,43	54,2	448	3,25	90
2 Завтрак Обед		Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	55	4,0	Промыш.
		Суп с рубленым яйцом, со сметаной	200	4,0	5,53	15,7	129,21	13,2	1
		Макароны отварные	150	5,3	3,6	34,8	168		174
		Фрикадельки рыбные с томатным соусом	80/15	8,41	3,82	7,28	91,25	1,1	276,186
Полдник		Компот из свежемороженых ягод	180	0,19	0,04	16,21	65,93	15,12	292
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9	66		63
		Хлеб ржаной	30	2	0,7	10,3	49		23
		ИТОГО обед	685	22,18	13,93	98,19	569,39	29,42	
Ужин		Пряник	50	2,4	2,97	20,43	120		Промыш.
		Варенец	200	5,8	5,0	8,2	106	1,6	Промыш.
		ИТОГО полдник	250	8,2	7,97	28,63	226	1,6	
		Гороховое пюре	200	18,6	10,6	46,4	334		198
		Помидоры свежие	60	0,7	0,5	2,3	14,4	15	9
		Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86		230
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9	66		63
		Груша	100	0,4	0,3	10,3	46		Промыш.
ИТОГО за 9 день		ИТОГО ужин	590	23,38	13,24	89,3	546,4	15	
			1980	66,31	51,57	283,02	1844,79	53,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 10	Завтрак								
		Макароны с сыром	200	2,2	2,0	6,2	52,8		42
		Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,0	22,4	116		17
		Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	0,32	89,8		90
		Хлеб ржаной	30	2	0,7	10,3	49		23
2 Завтрак		ИТОГО завтрак	455	7,13	9,41	39,22	307,6		
		Сок морковный	100	1,01	0,1	12,6	56	3	Промыш.
	Обед	Рассольник (с перловой крупой) на мясном бульоне	200	0,4	1,24	1,44	18,24	1,68	2
		Капуста тушеная	150	3,0	4,9	13,8	112,5	25,5	274
		Курица отварная	80	12,9	9,7	0	150,4	0,72	186
		Овощная закуска (морковь с чесноком)	60	0,69	5,0	3,16	56	2,12	113
		Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	1,08	159
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9	66		30
		Хлеб ржаной	30	2	0,7	10,3	49		30
		ИТОГО обед	750	21,31	21,78	67,36	546,34	31,1	
Полдник		Вафля	50	1,4	1,6	38,6	177		Промыш.
		Ряженка	200	5,8	11,0	8,4	150		Промыш.
		ИТОГО полдник	250	7,2	12,6	47	327		
	Ужин	Вареники ленивые с маслом	200/10	29,6	22,6	29,9	444,6		
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0		10
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9	66		63
		Банан	100	1,5	0,5	21,	95	10	Промыш.
		ИТОГО ужин	540	35,58	23,34	78,8	633,6	10	
	ИТОГО за 10 день		2095	72,23	67,23	244,98	1870,54	44,1	

	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Э.ценность	Вит. С
Норма по Сан Пину 2,3/2,4,3590-20 для детей от 3-7 лет	1800 (г/сут)	54 (г/сут)	60(г/сут)	261(г/сут)	1800(ккал/сут)	50(мг/сут)
За 10 дней	20249	612,55	614,34	2821,43	19104,5	688,63
В среднем за 1 день	2024,9	61,2	61,4	282,1	1910,4	68,8