

Утверждаю:  
Заведующий МДОУ  
«Ломовской детский сад»

\_\_\_\_\_ Овчинникова Д.А.  
01.09.2023 года.

**Примерное десятидневное меню МДОУ «Ломовской детский сад» для детей с 3 до 7 лет**

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины (мг)			Минераль- ные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>1</b>	<b>Завтрак</b>										
243	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,44	4,26	38,12	158			0		
197.1 3	Чай с молоком сгущенным	170	1,0	1,2	19,2	71,1	0,02	0,02	0,18	42,26	0,42
125	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,56	99,9			0		
7	Сыр (порциями)	10	3,48	4,43	0	31,0	0,01	0,05	0,11	132	0,15
	Итого:	400	15,92	11,05	77,88	360	0,03	0,07	0,29	174,26	0,57
	<b>Обед</b>										
147	Щи из свежей капусты с картофелем	200	9,05	13,55	8,35	172,10			29,875		
631	Жаркое по- домашнему	180	18,18	6,34	17,95	215			15,1	4,6	0,8
933	Компот из сухофруктов	180	0,32		32,86	129,52			0,2	0,2	0,6
1	Хлеб (ржаной)	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	610	30,15	20,49	81,3	623,22	0,06	0,06	45,175	5,9	1,51
	<b>Полдник</b>										
83.06	Вермишель молочная	130	7,6	8,8	36,8	215,8	0,08	0,02		8,42	1,08
392	Чай с джемом (повидлом)	180	0,1		10,4	51,9				11,2	0,5
	Итого:	310	10,5	9,23	65,36	267,7	0,12	0,04		27,62	2,25
		1320				1250,92					

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>2 день</b>	Завтрак										
273	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,30	6,86	26,92	149,8			0,68		
27	Какао с молоком	180	3,9	4,1	16,5	120,3		0,2	0,6	138,2	0,6
1	Хлеб (пшеничный)	40	2,8	0,43	18,16	91,5	0,04	0,02		8	0,67
	Итого:	400	13,0	11,39	61,58	361,6	0,04	0,22	1,28	146,2	1,27
	Обед										
151	Суп картофельный крестьянский	200	8,10	9,45	12,90	158,1			10,20		
178		30	1,76	1,65	7,18	50,64			0,093		
298	Голубцы ленивые	150	17,24	15,16	18,26	225,16	0,06	0,14	21,44	70,02	2,96
157	Компот из кураги	200	0,81	0,05	26,17	91,8	0,02	0,04	0,8	32,5	0,68
1	Хлеб (ржаной)	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	610	30,51	26,91	86,55	632,3	0,2	0,24	32,53	103,62	3,75
	Полдник										
367	Оладьи	100	18,2	14,69	18,33	185	0,075	0,36	0,57	201,27	0,93
698	Йогурт питьевой ягодный	150	5,04	4,86	18,36	87			1,08		
	Итого:	250	23,24	19,55	36,69	272	0,075	0,36	1,65	201,27	0,93
		1260				1265,9					

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины (мг)			Минераль- ные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Здень</b>	1.Завтрак										
93.13	Каша геркулесовая молочная	200	8	6,4	31,2	168	0,18	0,22	1,4	187,78	2,58
1024	Кофейный напиток с молоком	170	1,4	1,6	22,3	105			1,6	172	1
2	Бутерброд с джемом	30 5	2,32	0,24	20,08	92	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41
	Итого:	405	11,72	8,24	73,58	365	0,21	0,24	3,01	366,74	3,99
	Обед										
41	Суп рыбный	150	15,96	0,75	11,53	89,0			7,38		
317	Макаронотварные	110	5,50	4,57	26,44	145,6	0,04	0,052		4,86	1,09
111	Тефтели мясные	70	8,85	6,64	4,53	128,11	3,31	0,08	0,56	6	1,4
119	Соус томатный с маслом сливочным	50	0,061	1,5	4,8	35,6	0,015	0,005	1,105	4,13	0,18
401	Компот из изюма	180	0,30		32,8	120,6				17	1
1	Хлеб (ржаной)	40	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	600	33,27	14,06	102,24	625,51	3,425	0,197	9,045	33,09	3,78
	Полдник										
269	Запеканка овощная	80	4,2	13,2	22,32	217,2	0,144	0,108	32,4	46,8	14,7
1010	Чай с сахаром и лимоном	180	0,26	0,05	15,22	53,1			5,6	14,4	1,6
	Итого:	260	6,78	29,16	59,98	270,3	0,168	0,138	38,0	69,918	16,93
		1265				1240,81					

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>4день</b>	<b>Завтрак</b>										
271	Каша кукурузная жидкая	180	4,6	1,3	40	172,8					
394	Чай с молоком	180	2,9	3,1	15,7	96,9			0,5		
1	Хлеб (пше- ничный)	40	2,8	0,43	18,16	91,5	0,04	0,02		8	0,67
	Итого:	400	10,3	4,7	73,86	361,2	0,04	0,02	0,5	8	0,67
	<b>Обед</b>										
133	Суп с/м гороховый	180	3	3	20,5	96	0,175	0,125	14,65	52,6	1,425
176		10	3,04	0,32	19,68	62,0			0		
299	Каша перловая	120	6,02	0,7	0,58	134,4	0,055	0,030		24,554	1,163
277	Сарделки	70	11,5	11,0	2,7	145,8		0,1	0,4	14,2	1,6
156	Компот из чернослива	180	0,24	0,80	24,96	85,7	0,002	0,001	0,4	11,19	0,028
1	Хлеб (ржаной)	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	610	26,4	16,42	90,56	630,5	0,29	0,32	15,45	103,64	4,326
	<b>Полдник</b>										
125	Запеканка творожная	90	12,4	11,8	26,4	171					
369	Соус молоч- ный сладкий	20	0,97	2,23	6,63	30,45	0,012	0,037	0,16	31,35	0,084
233	Кисель из джема	150	0,09	0	21,16	70,6			0,31	9,45	0,252
	Итого:	260	13,46	14,03	54,19	272,05	0,012	0,037	0,47	40,8	0,336
		1270				1299,75					

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>5</b>	<b>Завтрак</b>										
185	Каша манная с молоком и маслом	180	7,4	9,9	28,9	160,8	0,1	0,3	1	209,7	0,4
27	Какао с молоком	180	3,9	4,1	16,5	110,3		0,2	0,6	138,2	0,6
1	Хлеб (пшеничный)	40	28	0,43	18,16	91,5	0,04	0,02		8	0,67
	Итого:	400	14,1	14,43	63,56	362,6	0,14	0,52	1,6	355,4	1,67
	<b>Обед</b>										
56	Борщ со сметаной	180	4,92	3,82	20,71	98,6	0,065	0,12	29,75	78,87	1,9
330	Макароны отварные	130	14,7	1,5	34,95	185,9	0,21	0,12	0,39	71,25	2,68
134	Котлета из говядины	70	12,7	6,2	15,7	123,9	0,02	0,14	0,12	59,9	0,17
372	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,15	12,11	24,32	89	0,03	0,05	0,96	16,1	0,98
1	Хлеб (ржаной)	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	610	35,07	24,23	117,82	604	0,38	0,49	31,22	227,2	5,84
	<b>Полдник</b>										
60	Сдоба обыкновенная	100	13,53	13,13	31,8	195	50,44	1,08	0,14	0,12	0,32
400	Молоко кипяченое	160	5,48	4,88	9,07	82	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	Итого:	260	19,01	18,01	40,87	277	277,2	1,27	0,22	0,4	2,8
		1270				1324,6					

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>бдень</b>	Завтрак:										
206	Макароны отварные с сыром	150	11,17	10,28	31,78	142,8	0,07	0,07	0,14	106	1,51
415	Кофейный напиток с молоком сгущенным	170	2,65	1,79	18,83	76,6	0,02	0,07	0,34	115,9	0,07
125	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,56	90,8			0		
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	53	0,03	0,18	0	22	1,0
	Итого:	400	21,92	17,83	71,47	363,2	0,12	0,32	0,48	243,9	2,58
	Обед										
133	Суп карто- фельный	200	3	3	20,5	120	0,175	0,125	14,65	58,6	1,425
200	Капуста тушеная с мясом	150	10	8,2	10,8	275	0,08	0,07	21	104,22	1
157	Компот из кураги	200	0,8	0,05	26,17	101,85	0,02	0,04	0,8	32,5	0,68
1	Хлеб (ржаной)	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	600	16,4	11,85	79,61	605,45	0,335	0,295	36,45	196,42	3,215
	Полдник										
213	Биточки или котлеты манные, рисовые с повидлом	100	8,47	6,23	50,16	211,15	0,08	0,10	0,65	82,5	1,07
113	Чай	180	12	3,1	14	57,75		0,006	6	12	0,5
	Итого:	280	21,34	12,54	87,14	268,9	0,095	0,176	6,65	154,2	3,07
		1280				1237,55					

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>7 день</b>	<b>1. Завтрак</b>										
261	Каша ячневая вязкая	180	5,76	6,30	27,92	179,8			0,66		
394	Чай с молоком	180	2,9	3,1	15,7	90,6			0,5		
1	Хлеб (пше- ничный)	40	2,8	0,43	18,16	91,5	0,04	0,02		8	0,67
	Итого:	400	11,46	9,83	61,78	361,9	0,04	0,02	1,16	8	0,67
	Обед										
132	Рассольник ленинград- ский	180	3	4,5	20	150	0,225	0,15	9,125	57,07	1,2
163	Картофельн ое пюре	130	3,59	6,10	19,36	147	0,11	0,09	4,29	49,8	0,82
242	Рыба отварная	70	15,3	4,1	0,7	100,8			0,7		
256	Напиток из шиповника	180	0,24	0,10	18,33	100	0,01		15	4,5	0,23
1	Хлеб (ржаной)	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	610				604,4					
	Полдник										
245	Сырники из творога	80	18,69	12,67	11,4	120	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
7	Цельное сгущенное молоко с сахаром	20	2,16	2,55	16,8	50	0,18	0,114	0,3	92,1	0,06
698	Йогурт питьевой ягодный	150	5,04	4,86	18,36	100			1,08		
	Итого:	250	25,89	20,08	46,56	270	0,25	0,384	1,63	247,9	0,83
		1260				1236,3					

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>8</b>	<b>Завтрак</b>										
51	Каша рисовая жидкая	180	2,2	16,6	22	124,28	0,16	0,44	3,56	338,78	0,8
27	Какао с молоком	170	3,9	4,1	16,5	70,22		0,2	0,6	138,2	0,6
1	Хлеб (пше- ничный) с маслом	40/	2,8	0,43	18,16	91,5	0,04	0,02		8	0,67
1		10	0,05	8,25	0,08	75				1,2	0,02
	Итого:	400	8,95	29,38	56,74	361	0,2	0,66	4,16	480,78	2,09
	Обед										
139	Суп карто- фельный с бобовыми	180	6,25	5,5	22,25	118,8	0,25	0,075	15	59,7	2,65
224	Рагу из овощей	120	4	16,6	23	140,5	0,16	0,14	40,1	77,6	1,52
451	Биточки (мясные)	70	11,9	10,8	12	182,7	0,08	0,10	0,16	22,5	1,15
156	Компот из чернослива	180	0,23	0,08	24,96	85,7	0,002	0,013	0,4	11,19	0,028
1	Хлеб (ржаной)	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	600	28,08	33,08	104,3 5	634,3	0,55	0,38	55,66	172,09	5,46
	Полдник										
165	Суп молочный с рожками	120	7,25	9,25	24,25	223,5	0,05	0,17	2,25	132,5	0,57
1010	Чай с сахаром и лимоном	150	0,26	0,05	15,22	44,3			5,6	14,4	1,6
	Итого:	270	10,31	9,73	48,63	267,8	0,09	0,19	7,85	154,9	2,84
		1270				1263,10					

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>9 день</b>	1.Завтрак										
93.13	Каша геркулесовая молочная	180	8	6,4	31,2	212	0,18	0,22	1,4	187,78	2,58
1009	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	15,01	57			0,09	0,09	0,8
1	Хлеб (пшеничный)	40	2,8	0,43	18,16	91,5	0,04	0,02		8	0,67
	Итого:	400	11	6,88	64,37	360,5	0,22	0,24	1,49	195,87	4,05
	Обед										
56	Борщ со сметаной	180	4,92	3,82	20,71	98,6	0,065	0,12	29,75	78,87	1,9
243	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,44	4,26	38,12	145,7					
637	Курица отварная	70	15,83	10,20		144,37	0,03			29,25	1,35
119	Соус томатный с маслом сливочным	10	0,061	1,5	4,8	21,36	0,015	0,005	1,105	4,13	0,18
372	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,15	12,11	24,32	89,0	0,03	0,05	0,96	16,1	0,98
	Хлеб (ржаной)	40	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	600	32,55	32,49	110,0 9	605,63	3,17	0,23	31,8	129,4	4,52
	Полдник										
132	Ватрушка	100	13,6	8,4	34,0	172					
369	Соус молочный (сладкий)	10	0,97	2,25	0,01	30,45	0,01	0,037	0,16	31,3	0,08
233	Кисель из джема	150	0,09		21,16	70,6			0,31	9,45	0,252
	Итого:	260	14,66	10,65	55,17	273,05	0,001	0,037	0,47	40,75	0,33
		1260				1239,18					

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>10 день</b>	1.Завтрак										
28	Каша пшеничная жидкая	180	4,4	8,8	27,4	188	0,42	0,44	3,38	337,88	2,2
1024	Кофейный напиток с молоком	180	1,4	1,6	22,3	83			1,6	172	1
1	Хлеб (пшеничный)	40	2,8	0,43	18,16	91,5	0,04	0,02		8	0,51
	Итого:	400	8,6	10,83	67,86	362,5	0,46	0,46	4,98	517,88	3,87
	Обед										
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2	2,5	14,75	184,0	0,175	0,125	19,75	52,5	1,42
8	Плов из отварного мяса говядины	150	13,32	13,14	33,12	208,3		0,18	0,9	20,7	1,98
401	Компот из изюма	200	0,30		32,8	134				17	1
1	Хлеб (ржаной)	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	600	18,22	16,24	102,81	632,9	0,235	0,365	20,65	91	4,51
	Полдник										
85	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	100	6,16	3,02	39,49	185,07	0,1	0,03	1,1	12,76	1,12
400	Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,07	85	226,8	0,19	0,08	0,28	246
	Итого:	250	11,64	7,9	48,56	270,07	226,9	0,22	1,18	13,04	247,1
		1250				1265,47					