

Утверждено приказом МБДОУ «Шуйбелякский детский сад
«Василек» от «04» февраля 2022 г. № 14

**Примерное десятидневное меню
по МБДОУ «Шуйбелякский детский сад «Василек»
(возрастная категория от 3 до 7 лет)
Разновозрастная группа
(осенне-зимний период)**

д.Шуйбеляк

День первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,0	8,2	30,3	215	167
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	70	395
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Итого за завтрак		9,79	17,75	55,55	421	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	85,33	399
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,5	1,5	2,7	27,1	67
	Биточки рыбные запеченные	80	10,09	3,26	6,79	97	255
	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,16	50,05	54
	Капуста тушеная	150	2,9	5,56	14,2	118,5	132
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,36	0,018	25,02	101,7	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Хлеб пшеничный	34	2,68	0,34	16,35	81,26	122
Итого за обед			20,34	13,45	84,58	545,21	
Полдник	Запеканка из творога	130	22,8	15,6	22,3	321,1	237
	Йогурт	150	7,5	4,8	5,7	99	530
Итого за полдник			30,3	20,4	28,0	420,1	
Итого за первый день:			61,43	51,6	188,33	1471,64	

День второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 2							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200/3	7,44	8,07	35,28	243,92	160
	Какао с молоком	180	3,7	3,25	15,5	106,7	397
Итого за завтрак	Бутерброд с повидлом	30/6	2,32	0,24	20,08	92	2
			13,46	11,56	70,86	442,62	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,0	107,8	81
	Гуляш	120	15,46	12,21	3,92	137,4	277
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,7	7,8	42,6	279	168
	Капуста тушеная	50	0,99	1,85	4,74	39,5	132
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8	97,6	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,42	71,7	122
	Итого за обед			34,71	27,0	115,84	802,6
Полдник	Вареники с картофелем	100	3,24	5,36	21,4	145	441;503
	Снежок	150	4,5	9,0	6,15	126	530
Итого за полдник			7,74	14,36	27,55	271	
Итого за второй день:			56,31	53,32	224,05	1560,22	

День третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	99
	Чай с молоком	180/10	3,16	2,79	13,57	92,3	394
Итого за завтрак	Бутерброд с сыром	20/20	5,3	9,1	8,1	140	3
			15,1	19,48	49,8	436,3	
Второй завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	368
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	4,9	12,7	102,5	57
	Плов из птицы	160	20,3	17	35,69	377	304
	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46,85	54
	Кисель	180	0	0	17,9	69	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,42	71,7	122
	Итого за обед			28,1	24,98	99,51	736,65
Полдник	Крендель сахарный	75	5,31	9,86	41,8	277,5	460
	Чай с лимоном	180/10	0,07	0,01	7,1	29	393
Итого за полдник			5,38	9,87	48,9	306,5	
Итого за третий день:			48,98	54,63	208,51	1525,45	

День четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200/3	4,21	6,25	21,27	158,79	165
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	70	395
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак			9,0	15,8	46,52	364,79	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	85,33	399
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,2	2,2	13,6	83,8	82
Обед	Рагу из овощей	155	14,12	9,04	20,26	219	298
	Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,16	50,05	54
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,36	0,02	25,02	101,7	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,42	71,7	122
	Итого за обед			35,29	23,58	105,38	778,85
Полдник	Булочка творожная	75	9,8	4,54	37,18	229,5	483
	Йогурт	150	7,5	4,8	5,7	99	530
Итого за полдник			17,3	9,34	42,88	328,5	
Итого за четвертый день:			62,59	48,72	214,98	1557,47	

День пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,0	8,2	30,3	215	167
	Чай с лимоном	180/10	0,07	0,01	7,1	29	393
	Бутерброд с повидлом	30/6	2,32	0,24	20,08	92	2
Итого за завтрак Второй завтрак			7,39	8,45	57,48	336	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	200	2,0	2,2	13,6	82,6	80
	Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	107	255
	Отварной картофель	150	2,86	4,3	23,0	142,35	318
	Капуста тушеная	50	0,99	1,85	4,74	39,5	132
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8	97,6	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,42	71,7	122
	Итого за обед			21,65	13,05	100,59	610,35
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	100	6,25	5,2	63,7	322,65	738; 506
	Снежок	150	4,5	9,0	6,15	126	530
Итого за полдник			10,75	14,2	69,85	448,65	
Итого за пятый день:			40,19	36,1	237,72	1439,0	

День шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,8	5,2	18,8	145,2	93
	Какао с молоком	180	3,7	3,25	15,5	106,7	397
	Бутерброд с сыром	20/20	5,3	9,1	8,1	140	3
Итого за завтрак			14,8	17,55	42,4	391,9	
Второй завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	368a
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,0	4,2	12,4	108	83; 121
	Котлета из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Капуста тушеная	150	2,9	5,56	14,2	118,5	132
	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46,85	54
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,36	0,02	25,02	101,7	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,42	71,7	122
	Итого за обед			26,8	22,1	97,4	699,35
Полдник	Зразы из творога с изюмом	130	19,33	13,23	40,79	360	241
	Чай с лимоном	180/10	0,07	0,01	7,1	29	393
Итого за полдник			19,4	13,24	47,89	389	
Итого за шестой день:			61,4	53,19	197,99	1526,25	

День седьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200/3	7,44	8,07	35,28	243,92	160
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	70	395
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак			12,23	17,62	60,53	449,92	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	85,33	399
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,9	10,2	82	57
	Жаркое по-домашнему	220	26,93	6,91	23,94	265,30	276
	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,16	50,05	54
	Кисель	200	0	0	17,9	69	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,42	71,7	122
	Итого за обед			34,5	13,89	85,98	607,65
	Вареники ленивые с маслом	105	14,83	10,86	15,31	218	229;230
	Йогурт	150	7,5	4,8	5,7	99	530
Итого за полдник			22,33	15,66	21,01	317	
Итого за седьмой день:			70,06	47,17	187,72	1459,9	

День восьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200/3	4,21	6,25	21,27	158,79	165
	Чай с молоком	180/10	3,16	2,79	13,57	92,3	394
	Бутерброд с повидлом	30/6	2,32	0,24	20,08	92	2
Итого за завтрак			9,69	9,28	54,92	343,09	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,0	107,8	81
Обед	Запеканка картофельная с мясом или печенью с маслом	165	12,13	9,5	25,7	237	291
	Капуста тушеная	50	0,99	1,85	4,74	39,5	132
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8	97,6	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,42	71,7	122
	Итого за обед			22,68	16,49	95,02	623,2
Полдник	Сдоба обыкновенная	90	0,72	4,68	48,7	268,2	115
	Снежок	150	4,5	9,0	6,15	126	530
Итого за полдник			5,22	13,68	54,85	394,2	
Итого за восьмой день:			37,99	39,85	214,59	1404,49	

День девятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9							
Завтрак	Суп молочный с овощами	200	4,6	4,4	13,2	110	97
	Какао с молоком	180	3,7	3,25	15,5	106,7	397
	Бутерброд с сыром	20/20	5,3	9,1	8,1	140	3
Итого за завтрак			13,6	16,75	36,8	356,7	
Второй завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	368a
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,7	2,6	9,6	69,8	85;120
	Шницель рыбный	80	7,66	3,85	2,2	74	258
	Отварной картофель	150	2,86	4,3	23,0	142,35	318
	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46,85	54
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,36	0,018	25,02	101,7	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,42	71,7	122
Итого за обед			18,68	13,85	93,04	576,0	
Полдник	Сырники из творога (с маслом)	105	19,6	13,3	12,0	245,7	231
	Чай с молоком	180/10	3,18	2,8	13,57	92,4	394
Итого за полдник			22,78	16,1	25,57	338,1	
Итого за девятый день:			55,46	47,0	165,71	1316,8	

День десятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10							
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	99
	Чай с лимоном	180/10	0,07	0,01	7,1	29	393
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак			9,16	15,15	49,85	369	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	85,33	399
	Суп картофельный с рисом	200	2,0	2,2	13,6	82,56	80
Обед	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,82	31,2	155,1	204
	Гуляш	120	15,46	12,21	3,92	137,4	277
	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,16	50,05	54
	Кисель	200	0	0	17,9	69	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,42	71,7	122
	Итого за обед			29,33	18,31	100,56	635,41
Полдник	Котлеты картофельные с маслом	105	3,29	6,34	21,44	156	139
	Молоко кипяченое	180	8,24	7,34	13,6	153	400
Итого за полдник			11,53	13,68	35,04	309	
Итого за десятый день:			51,02	47,14	205,65	1398,74	
Среднее значение за период			54,54	47,87	204,52	1466,0	

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» 2012 г.;

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений», - Пермь, 2011 г.