

Утверждено приказом
заведующего МБДОУ
«Ошканерский детский
сад «Ромашка»
от «12» сентября 2022г. № 31

Примерное
10 – дневное меню
(возрастная категория от 3 до 7 лет)
(осенне-зимний период)

д. Старокрещено
2022

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал			
День 1 (понедельник)									
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1	
	Каша пшеничная молочная	200	4,4	8,8	27,4	208	3,38	311	
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,58	1,75	18,6	100,8	0,34	396	
Итого:		420	9,43	18,1	60,62	444,8	3,72		
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,12	0	22,7	96	4,5	399	
	Итого:		200	1,12	0	22,7	96	4,5	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13	107,8	4,6	81	
	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,82	31,2	155,1	-	204	
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	258	
	Огурцы соленые	15	0,12	0,015	0,26	1,95	0,75	107/2	
	Компот с изюмом	150	0,3	0,015	20,85	84,75	0,3	376	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,15	6,9	33	-		
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,28	35,5	-		
	Итого:		640	24,21	9,24	87,7	534,1	8,27	
	Полдник	Булочка творожная	75	9,81	4,5	37,2	229,5	0,14	483
		Яйца вареные	(40) 1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0	213
Молоко кипяченое		150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400	
Итого:		265	19,47	13,18	45,06	377,5	2,19		
Итого за 1 день		1525	54,23	40,52	216,08	1452,4	18,68		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал			
День 2 (вторник)									
Завтрак	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3	
	Каша пшеничная молочная	200/7	4,6	1,3	40	237,4	3,38	31	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	397	
Итого:		402	12,48	10,9	67,52	465,4	4,65		
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368	
	Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,15	3,15	9,3	77	6,75	83/121	
	Плов из птицы	200	19,3	16,2	34	359	0,96	304	
	Икра морковная	50	1,1	3,8	5,7	64	1,11	78	
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,85	73,2	1,29	372	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,15	6,9	33	-		
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,28	35,5	-		
	Итого:		645	26,28	23,54	72,03	641,7	10,11	
	Полдник	Запеканка манная с изюмом и сметаной	120	5,93	5,46	37,90	225	0,21	186
Ряженка		150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251	
Итого:		270	10,12	12	55,47	364,94	2,18		
Итого за 2 день		1417	49,28	46,84	204,82	1516,04	26,94		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 3 (среда)								
Завтрак	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,66	156	0,1	2
	Каша геркулесовая молочная	200	3,4	10	15,6	168,6	3,56	29
	Чай с молоком	150/7	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
Итого:		412	5,89	16,26	54,57	401,6	4,85	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,12	0	22,7	96	4,5	399
Итого:		200	1,12	0	22,7	96	4,5	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,92	10,2	82	8,2	57
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	109,8	18,15	321
	Котлеты рыбные запеченные	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255
	Соус белый основной	30	0,63	1,56	2,13	25,14	0,09	350
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	398
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,15	6,9	33	-	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,28	35,5	-	
Итого:		655	18,3	14,02	67,93	443,44	101,68	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	231
	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,96	30,45	0,09	351
	Йогурт	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	251
Итого:		280	23,84	18,1	22,94	349,45	2,39	
Итого за 3 день		1552	49,15	48,38	168,14	1290,49	113,42	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 4 (четверг)								
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Каша манная молочная	200	3,2	8,5	21	176	3,56	34
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84	1,2	395
Итого:		420	8,45	18,45	48,42	396	4,76	
Второй завтрак	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368
	Итого:		100	0,4	0,3	10,3	46	5
Обед	Рассольник домашний	200	1,66	4,08	11,8	90,6	9,46	75
	Капуста тушеная	150	2,97	5,6	14,2	118,5	24,6	132
	Котлеты по-хлыновски	80	13,2	5,4	8	132,7	0,23	454
	Огурцы соленые	15	0,12	0,015	0,26	1,95	0,75	107/2
	Компот из кураги	150	0,3	0,015	20,85	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,15	6,9	33	-	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,28	35,5	-	
	Итого:		640	20,86	15,38	69,29	497	35,34
Полдник	Ватрушка с творогом	100	63,4	3,17	64,7	309,5	0,2	741/504
	Снежок	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	251
	Итого:		250	68	7,25	72,28	394,5	2,25
Итого за 4 день		1410	97,71	41,38	200,29	1333,5	47,35	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 5 (пятница)								
Завтрак	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Каша «Дружба»	200	6,6	8,4	36	241,2	0,9	84
	Какао с молоком	180	3,78	3,3	15,5	106,8	1,44	397
Итого:		425	15,11	18,58	66,06	487	2,41	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,12	0	22,7	96	4,5	399
Итого:		200	1,12	0	22,7	96	4,5	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2	2,22	13,2	82,6	6,6	80
	Азу с овощами	200	17,8	9,6	19,4	242	4,68	438
	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66	0,64	78
	Кисель из повидла	150	0,06	-	16,65	67,05	0,06	383
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,15	6,9	33	-	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,28	35,5	-	
Итого:		645	23,67	15,9	69,93	526,15	11,98	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста	100	6,54	3,03	24,79	153	0,09	738
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого:		250	16,78	15,88	36,2	366,8	2,35	
Итого за 5 день		1520	56,76	50,36	194,89	1475,95	21,24	
ИТОГО за неделю ккал. 1410,1								

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 6 (понедельник)								
Завтрак	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,66	156	0,1	2
	Каша ячневая молочная	200	4,4	13	29,6	256	3,56	311
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,15	1,46	15,5	84,0	0,28	396
Итого:		405	9,04	18,4	72,76	496	3,94	
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
Обед	Щи из свежей капусты и картофелем	200	1,4	3,8	3,8	67,8	14,78	67
	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,6	10,4	56,8	372	-	302
	Гуляш	80	6	7,6	2,5	164,8	0,8	152
	Икра морковная	50	1,1	3,8	5,7	64	1,11	78
	Компот с изюмом	150	0,3	0,015	20,85	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,15	6,9	33	-	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,28	35,5	-	
Итого:		730	23,01	25,9	103,83	821,9	17	
Полдник	Запеканка манная с изюмом и сметаной	120	5,93	5,46	37,90	225	0,21	186
	Ряженка	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	251
Итого:		270	10,35	11,28	57,05	361,44	3,2	
Итого за 6 день		1510	42,8	56	243,44	1723,34	34,14	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 7 (вторник)								
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Каша рисовая молочная	200	1,65	12,5	16,5	132	2,7	33
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого:		400,5	4,17	20,06	38,22	297	4,12	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,12	0	22,7	96	4,5	399
Итого:		200	1,12	0	22,7	96	4,5	
Обед	Суп с рыбными фрикадельками	200	7,36	2,6	13	104,8	9,2	84/124
	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	5,7	18	125,1	15,7	322
	Пудинг рыбный	90	11,45	5,59	14,11	159,3	-	269
	Огурцы соленые	15	0,12	0,015	0,26	1,95	0,75	107/2
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,0	398
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,15	6,9	33	-	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,28	35,5	-	
Итого:		650	24,9	14,4	73,78	520,7	100,65	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	231
	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,96	30,45	0,09	351
	Йогурт	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	251
Итого:		280	23,84	18,1	22,94	349,45	2,39	
Итого за 7 день		1535,5	54,11	52,56	157,64	1263,15	111,66	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 8 (среда)								
Завтрак	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Каша пшеничная молочная	200	4,6	1,3	40	237,7	3,38	31
	Чай с молоком	150/7	2,65	2,33	11,31	77	1,9	394
Итого:		402	11,98	10,51	65,87	453,7	5,35	
Второй завтрак	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368
Итого:		100	0,4	0,3	10,3	46	5	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13	107,8	4,6	81
	Картофель тушеный	150	3,15	9,6	27,8	181,5	7,6	216
	Тефтели мясные	80	5,59	6,3	7,3	108	0,5	287
	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66	0,64	78
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,85	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,15	6,9	33	-	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,28	35,5	-	
Итого:		675	17,07	24,3	86,63	605	14,63	
Полдник	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	0,34	469
	Яйца вареные	(40) 1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Снежок	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	251
Итого:		290	17,16	21,88	68,76	542	2,39	
Итого за 8 день		1467	46,61	57	231,56	1646,7	27,37	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 9 (четверг)								
Завтрак	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,66	156	0,1	2
	Каша манная молочная	200	3,2	8,5	21	176	3,56	34
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
Итого:		405	8,03	14,43	59,29	402	4,64	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,12	0	22,7	96	4,5	399
	Итого:		200	1,12	0	22,7	96	4,5
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	13,6	83,8	6,6	82
	Жаркое по-домашнему	200	24,9	6,8	20	240,9	8,1	276
	Икра морковная	50	1,1	3,8	5,7	64	1,11	78
	Компот из кураги	150	0,3	0,015	20,85	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,15	6,9	33	-	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,28	35,5	-	
	Итого:		645	31,11	13,9	74,33	541,95	16,11
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста	100	6,54	3,03	24,79	153	0,09	738
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
	Итого:		250	16,78	15,88	36,2	366,8	2,35
Итого за 9 день		1500	280,26	45,11	172,2	1076,15	392,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал			
День 10 (пятница)									
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1	
	Каша пшеничная молочная	200	4,4	8,8	27,4	208	3,38	311	
	Какао с молоком	180	3,78	3,3	15,5	106,8	1,44	397	
Итого:		420	10,63	19,65	57,52	450,8	4,82		
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368	
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44	10,0		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,92	10,2	82	8,2	57	
	Капуста тушеная	150	2,97	5,6	14,2	118,5	24,6	132	
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	258	
	Огурцы соленые	15	0,12	0,015	0,26	1,95	0,75	107/2	
	Кисель из повидла	150	0,06	-	16,65	67,05	0,06	383	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,15	6,9	33	-		
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,28	35,5	-		
	Итого:		640	19,24	13,7	63,7	454	36,23	
	Полдник	Ватрушка с повидлом	100	63,4	3,17	64,7	309,5	0,2	741
Ряженка		150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	251	
Итого:		250	67,98	7,25	72,28	394,5	2,25		
Итого за 1 день		1410	98,25	41	203,3	1343,3	53,3		
ИТОГО за неделю ккал: 1406,9									