

Утверждено приказом  
МБДОУ « Немдинский детский сад «Радуга»  
от 28.08.2023 г. № 10

**Перспективное 10-дневное меню**  
**МБДОУ «Немдинский детский сад «Радуга»**  
(возрастная категория с 3 до 7 лет)

2023 г

День первый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецепта из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом	200	3,4	10	15,6	168	311
	Кофейный напитокс молоком	180	2,34	2	10,63	136	692
	Бутерброд с маслом	20\5	1	6,6	28	60	1
	<b>Всего:</b>	<b>405</b>	<b>6,7</b>	<b>18,6</b>	<b>54,2</b>	<b>364</b>	
	<b>II завтрак</b> Фрукты свежие	200	0,6	0	17	<b>90</b>	
Обед	Икра морковная	50	50	1,1	2,3	46	78
	Суп карт. с бобовыми	200	5	4,48	17,84	133	139
	Ленивые голубцы	150	18	16,05	20,4	282	ТТК
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	23,55	93	639
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	6,3	30	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	48	
	<b>Всего:</b>	<b>620</b>	<b>75,6</b>	<b>22</b>	<b>80,3</b>	<b>632</b>	766
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	3,6	2,34	24,39	134	766
	Чай с молоком	180	1,4	1,4	15	78	697
	<b>Всего:</b>	<b>250</b>	<b>5</b>	<b>3,74</b>	<b>39,39</b>	<b>212</b>	
	<b>Итого за первый день</b>	<b>1585</b>	<b>87,9</b>	<b>44,3</b>	<b>190,8</b>	<b>1298</b>	

День второй

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецепта из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром	20/10	6,6	11	10,2	76	
	Каша пшенная жидкая с маслом	200	11,6	10,4	56,8	158	311
	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,5	106	705
	<b>Всего:</b>	<b>410</b>	<b>21,9</b>	<b>24,6</b>	<b>82,5</b>	<b>340</b>	
	<b>II завтрак</b>						
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	<b>90</b>	707
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,44	8	72	124
	Жаркое по-домашнему (говядина)	225	20,5	11,03	24,3	281	436
	Икра свекольная	50	1,1	2,3	6,16	50	78
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,8	97	639
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	6,3	30	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	48	
	<b>Всего:</b>	<b>695</b>	<b>13,9</b>	<b>13,6</b>	<b>70,4</b>	<b>578</b>	
Полдник	Галушки творожные	100	14	11,3	14,1	219	367
	Чай с лимоном	180	0,3	0	13	54	686
	<b>Всего:</b>	<b>280</b>	<b>14,3</b>	<b>11,3</b>	<b>27,1</b>	<b>273</b>	
	<b>Итого за второй день</b>	<b>1585</b>	<b>51,1</b>	<b>49,5</b>	<b>201,2</b>	<b>1281</b>	

День третий

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецепта из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	20/6	2,3	0,24	20,08	92	2
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	200	3	8,2	20	168	311
	Чай с лимоном	180	0,3	0	136	54	686
	Печенье без начинки	30	168	2,95	18,6	100	
	<b>Всего:</b>	<b>406</b>	<b>5,6</b>	<b>8,44</b>	<b>176</b>	<b>414</b>	
	<b>Пзавтрак</b> Фрукты свежие	200	0,4	0,4	9,8	<b>90</b>	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,38	3,9	14,27	116,8	137
	Макаронные изделия отварные	130	4,4	7,9	30,3	175,5	332
	Капуста тушеная	50	0,99	1,85	4,74	39,5	214
	Рыба запеченная	70	13,7	4,7	2,9	112	377
	Компот из шиповника	180	0,6	0	31,4	118	639
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	6,3	30	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	48	
	<b>Всего:</b>	<b>670</b>	<b>27,67</b>	<b>20,4</b>	<b>99,9</b>	<b>640</b>	
Полдник	Манник	100	6,35	5,7	47,7	224	№ 193 Сб. рецептур 2012
	Йогурт	150	4,5	3,7	16,5	118	684
	<b>Всего:</b>	<b>280</b>	<b>10,85</b>	<b>9,4</b>	<b>64,2</b>	<b>342</b>	
	<b>Итого за третий день</b>	<b>1335</b>	<b>44,5</b>	<b>38,6</b>	<b>349</b>	<b>1486</b>	

День четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецепта из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У		
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,6	8,8	36,8	110	311
	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	2	10,63	136	692
	Хлеб пшеничный	20	2,91	0,24	21,8	48	
	<b>Всего:</b>	<b>440</b>	<b>17,9</b>	<b>15,6</b>	<b>69,5</b>	<b>357</b>	
	<b>II завтрак</b> Сок фруктовый	200	1	0	21,2	<b>90</b>	707
Обед	Борщ с капустой и с картофелем	200	1,4	3,9	10,2	82	110
	Котлеты (говядина)	75	11,93	10,8	12	195	451
	Картофель отварной	150	2,4	6,05	19	145	203
	Доп.гарнир: огурцы солёные	50	0,1	0	0,6	40	576
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	23,55	93	639
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	6,3	30	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	48	
	<b>Всего:</b>	<b>695</b>	<b>18,48</b>	<b>21,15</b>	<b>81,5</b>	<b>633</b>	
Полдник	Запеканка из творога	100	25	18	23	176	366
	Кефир	180	5,6	5	8	102	698
	<b>Всего:</b>	<b>280</b>	<b>30,6</b>	<b>13</b>	<b>31</b>	<b>278</b>	
	<b>Итого за четвертый день</b>	<b>1615</b>	<b>67,9</b>	<b>49,7</b>	<b>203,2</b>	<b>1358</b>	

День пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецепта из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом	20/10	1	6,6	30	60	1
	Каша пшеничная жидкая с маслом	200	3,2	8,50	21	176	311
	Какао с молоком	180	4,9	5	32,5	106	693
	<b>Всего:</b>	<b>410</b>	<b>9</b>	<b>20</b>	<b>83,5</b>	<b>342</b>	
	<b>Пзавтрак</b> Фрукты свежие	200	0,4	0,4	9,8	<b>90</b>	368
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	9,6	4,8	12,4	130,4	142
	Плов из птицы	150	13	10,5	31,9	267	ТТК
	Икра свекольная	50	1,1	2,3	6,16	50	78
	Компот из свеж. яблок	180	0,6	0,16	23,8	97	639
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	6,3	30	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	48	
	<b>Всего:</b>	<b>640</b>	<b>26,5</b>	<b>18,16</b>	<b>90,5</b>	<b>623</b>	
Полдн к	Булочка «Российская»	100	3,44	4,08	29,12	167	775
	Бифилайф	180	4,2	3,75	6	91	530
	<b>Всего:</b>	<b>280</b>	<b>7,64</b>	<b>7,83</b>	<b>35,12</b>	<b>258</b>	
	<b>Итого за пятый день</b>	<b>1530</b>	<b>43,5</b>	<b>46,3</b>	<b>218,9</b>	<b>1313</b>	

День шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецепта из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром	20/10	6,6	11	10,2	76	3
	Каша рисовая жидкая с маслом	200	2,2	8,2	21	150	311
	Чай с молоком	180	1,4	1,4	15	78	630
	<b>Всего:</b>	<b>420</b>	<b>10,7</b>	<b>21,1</b>	<b>51,9</b>	<b>304</b>	
	<b>II завтрак</b>						
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	<b>90</b>	399
Обед	Рассольник «Ленинградский»	200	2,4	3,6	16,08	108	132
	Макароны отварные с маслом	130	5,1	9,15	35,25	175,5	332
	Котлеты рубленые (птица)	70	12,4	45	74	189	498
	Капуста тушёная	50	0,99	1,85	4,74	39,5	214
	Компот из шиповника	180	0,6	0	31,4	118	639
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	6,3	30	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	48	
<b>Всего:</b>	<b>670</b>	<b>23,69</b>	<b>24,24</b>	<b>116,3</b>	<b>708</b>		
Полдник	Картофель тушёный	100	82,3	57,3	280,8	101	101
	Молоко кипячёное	180	3,18	2,8	13,57	92	697
	<b>Всего:</b>	<b>280</b>	<b>12,15</b>	<b>12</b>	<b>77,27</b>	<b>193</b>	
	<b>Итого за шестой день</b>	<b>1570</b>	<b>47,5</b>	<b>57,3</b>	<b>266,6</b>	<b>1295</b>	

День седьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецепта из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	20/6	2,32	0,24	20,08	92	2
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	200	3	8,2	20	168	311
	Кофейный напиток с молоком	180	1,88	2,7	21,5	136	692
	<b>Всего:</b>	<b>406</b>	<b>7,2</b>	<b>11</b>	<b>61,5</b>	<b>396</b>	
	<b>II завтрак</b> Фрукты свежие	200	0,4	0,4	9,8	<b>90</b>	368
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5	4,48	17,84	165	139
	Гуляш (говядина)	80	13,8	6,6	4	132	214
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,3	183	ТТК
	Компот из сухофруктов	180	0,6	0	31,4	93	639
	Доп. гарнир: огурцы соленые	50	0,14	0	0,66	40	576
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	6,3	30	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	48	
	<b>Всего:</b>	<b>700</b>	<b>30</b>	<b>22,2</b>	<b>111,5</b>	<b>691</b>	
Полдник	Вареники ленивые отварные	70/5	5,22	5,76	7,2	106	358
	Кефир	180	5,6	5	8	102	698
	<b>Всего:</b>	<b>255</b>	<b>10,82</b>	<b>10,76</b>	<b>15,2</b>	<b>208</b>	
	<b>Итого за седьмой день</b>	<b>1461</b>	<b>48,5</b>	<b>44,3</b>	<b>198</b>	<b>1385</b>	

День восьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецепта из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У		
	Яйцо отварное	40	5,1	8,2	0,3	63	337
	Каша манная жидкая с маслом	200	3,4	10	15,6	168	311
	Какао с молоком	180	4,9	5	32,5	106	693
	Хлеб пшеничный	20	2,91	0,24	21,8	48	
	<b>Всего:</b>	<b>440</b>	<b>16,3</b>	<b>23,44</b>	<b>70</b>	<b>385</b>	
	<b>II завтрак</b>						
	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	9,8	<b>90</b>	399
Обед	Уха с крупой	200	3,2	4,88	17,12	126	181
	Азу	200	22,25	12	24,25	250	438
	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46	78
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8	97	639
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	6,3	30	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	48	
	<b>Всего:</b>	<b>690</b>	<b>28,9</b>	<b>19,7</b>	<b>86,9</b>	<b>597</b>	
	Булочка «Домашняя»	100	7,5	13,2	60,9	200	769
	Йогурт	150	4,5	3,75	16,5	118	684
	<b>Всего:</b>	<b>250</b>	<b>12</b>	<b>16,9</b>	<b>77,4</b>	<b>318</b>	
	<b>Итого за восьмой день:</b>	<b>1580</b>	<b>57,6</b>	<b>60,4</b>	<b>244,1</b>	<b>1390</b>	

День девятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецепта из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У		
	Каша пшенная жидкая с маслом	200	11,6	10,4	56,8	158	311
	Чай с лимоном	180	0,3	0	15,2	54	686
	Бутерброд с маслом	20/10	1,34	0,97	10,07	60	
	<b>Всего:</b>	<b>415</b>	<b>13,24</b>	<b>11,37</b>	<b>82,07</b>	<b>272</b>	
	<b>II завтрак</b>						
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	9,8	<b>90</b>	368
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,9	10,2	82	110
	Макаронные отварные	130	5,7	0,82	31,2	155	332
	Рыба запеченная	70	14,7	5,1	3,15	120	377
	Капуста тушеная	50	0,99	1,85	4,74	39,5	214
	Компот из шиповника	180	0,6	0	31,4	118	639
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	6,3	30	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	48	
	<b>Всего:</b>	<b>670</b>	<b>25,5</b>	<b>12,07</b>	<b>96,9</b>	<b>592,5</b>	
Полдник	Ватрушка «Королевская»	150	50,6	19,4	31,2	208	ТТК №3
	Ряженка	150	5,22	5,76	7,2	106	698
	<b>Всего:</b>	<b>300</b>	<b>55,8</b>	<b>25,16</b>	<b>38,4</b>	<b>314</b>	
	<b>Итого за девятый день:</b>	<b>1485</b>	<b>94,94</b>	<b>49</b>	<b>227</b>	<b>1268,5</b>	



	<b>Ср. за неделю завтрак</b> <b>Ср. за неделю второй завтрак</b>  <b>Ср. за неделю полдник</b>					<b>20%</b>  <b>5%</b>  <b>15%</b>	
	<b>Среднесуточный химический состав за 5 дней</b>					<b>1348</b>	
	<b>Среднесуточный химический состав за 10 дней</b>					<b>1348</b>	

## С 3 до 7 лет

Дни недели	вес	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
1 день	1585	87,9	44,3	190,8	1298
2 день	1585	51,1	49,5	201,2	1281
3 день	1335	44,5	38,6	349	1486
4 день	1615	67,9	49,7	203,2	1358
5 день	1530	43,5	46,3	218,9	1313
Всего	1530	294,9	228,4	1163	6736
Средняя за день	1475	58,9	45,6	232,6	1347,5
Дни недели		Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
6 день	1560	82,3	57,3	280,8	1295
7 день	1461	48,5	44,3	198	1385
8 день	1580	57,6	60,4	244	1390
9 день	1485	94,9	49	227	1268,5
10 день	1595	44,7	45,3	191,4	1404
Всего	7681	328	256,3	1141,2	6742,5
Средняя за день	1536	65,6	51,2	228,2	1348,5

**Среднесуточный химический состав за 10 дней**

<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал</b>
62,2	48,4	230,4	1348