



Заведующий

МДОУ "Детский сад «Колосок» с.Вятское

Григорьева В.И. Нагаева

02 » *декабря* 2021 г.

**Примерное 10-дневное меню блюд
в МДОУ "Детский сад «Колосок» с.Вятское
(с 3 до 7 лет)**

2021г.

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда		3-7 лет	Б	Ж			
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ								
Завтрак								
1	Каша вязкая гречневая молочная с маслом	200/4	5,42	6,29	21,33	164,08	0	297
2	Хлеб пшеничный (батон) с сыром	30/10	4,32	2,75	15,8	96,8	0,06	3
3	Кофейный напиток	200	0,4	0	15,0	56,9	0,65	692
4	Конфеты	15	0,8	5,2	8,3	82,0	0	13/530
Второй завтрак								
Всего за завтрак:			10,94	14,24	60,43	399,78	0,71	
Обед								
1	Борщ с капустой с картофелем	200/15	5,9	4,6	11,0	105,0	8,23	57
2	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,0	0,04	б/н. стр.37
3	Фрикадельки мясные в соусе	75	5,8	5,9	0,16	95,6	0,03	288
4	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,26	171,0	0	205
5	Квашеная капуста	50	0,85	0,05	2,6	13,5	7,35	47
6	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	4,93	0,68	28,17	142,0	0	б/н стр.95
7	Компот из св. фруктов	200	0,2	0,2	23,8	98,0	1,3	372
Всего за обед:			23,62	17,29	93,35	641,1	16,95	
Полдник								
1	Пирожки с повидлом печеные	90	4,56	3,12	51,1	232,0	24,7	454
2	Молоко кипяченое	200	6,11	8,16	10,1	113,0	2,73	376
Всего за полдник:			10,67	11,28	61,2	345,0	27,43	
Всего за первый день:			45,23	42,81	214,98	1385,88	45,09	

ВТОРОЙ ДЕНЬ		Завтрак						
1	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200/5	5,67	6,48	32,6	200,0	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	30/10	2,36	5,28	14,89	117,2	0	1
3	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,3	119,0	1,6	397
		Второй завтрак						
1	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
Всего за завтрак:			12,63	15,79	74,59	480,2	11,6	
		Обед						
1	Суп картофельный с бобовыми	200/15	8,8	4,8	17,2	131,0	4,65	81
2	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,0	0,04	б/н. стр.37
3	Котлета мясная	75	11,7	8,8	12,1	174,0	0,11	282
4	Картофельным пюре	150	3,06	4,8	20,7	137,0	18,2	321
5	Соленые огурцы	60	0,48	0,06	1,02	6,0	2,1	70
6	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	4,93	0,68	28,17	142,0	0	б/н стр.95
7	Напиток из сушеных плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,8	88,0	120,0	398
Всего за обед:			29,9	20,92	100,35	694,0	145,1	
		Полдник						
1	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0	213
2.	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	13/530
3	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	28	120,0	0	382
Всего за полдник:			6,88	6,0	50,78	292,8	0	
Всего за второй день:			49,41	42,71	225,72	1467,0	156,7	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ			Завтрак					
1	Каша геркулесовая вязкая на молоке с маслом	200/5	5,39	6,38	27,1	187,0	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,2	14,8	71,0	0	б/н стр.95
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	101,0	1,3	395
Второй завтрак								
Всего за завтрак:			10,89	9,28	57,8	359,0	1,3	
Обед								
1	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,2	4,4	11,1	96,0	0,37	148
2	Курица отварная	75	14,0	12,0	0,24	137,2	0	288
3	Рис отварной	150	3,6	6,0	36,7	219,0	0	315
4	Икра свекольная	50	1,12	2,3	6,2	50,0	3,4	54
5	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	4,93	0,68	28,17	142,0	0	б/н стр.95
6	Компот из суш. плодов изюма	200	0,44	0,02	27,8	113,0	0,4	376
Всего за обед:			26,29	25,4	110,21	757,2	4,17	
Полдник								
1	Запеканка творожная	130	23,1	15,7	23,9	329,0	0,62	237
2	Сгущенное молоко	40	2,88	3,4	22,2	131,2	1,04	13/530
3	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2	88,0	4,0	399
Всего за полдник:			26,98	19,1	67,3	548,2	5,66	
Всего за третий день:			64,16	53,78	235,31	1664,4	11,13	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ		Завтрак						
1	Каша «Дружба – 1» вязкая молочная с маслом	200/5	6,04	3,39	43,3	200,0	0,96	175
2	Хлеб пшеничный (батон) с сыром	30/10	4,32	2,75	15,8	96,8	0,06	3
3	Чай с молоком	200	3,53	3,11	15,08	103,0	1,59	394
4.	Конфеты	15	0,8	5,2	8,3	82,0	0	13/530
Второй завтрак								
								-
Всего за завтрак:			13,89	9,25	74,18	399,8	2,61	
Обед								
1	Рассольник «Ленинградский»	200/15	6,1	4,7	13,4	120,0	6,03	76
2	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,0	0,04	б/н. стр.37
3	Голубцы ленивые	200	17,65	11,3	25,3	219,0	25	298
4	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	4,93	0,68	28,17	142,0	0	б/н стр.95
5	Компот из св. фруктов	200	0,2	0,2	23,8	98,0	1,7	372
Всего за обед:			29,14	18,38	91,03	595,0	31,24	
Полдник								
1	Ватрушка с творогом	90	14,1	12,41	40,6	345,0	0,15	458
2	«Снежок» (кисло-молочный напиток)	150	4,35	3,75	6,0	76,0	1,05	401
Всего за полдник:			18,45	16,16	46,6	421,0	1,2	
Всего за четвертый день:			61,48	43,79	211,81	1415,8	35,05	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ			Завтрак					
1	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	200/5	5,43	4,23	33,38	193,0	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	30/10	2,36	5,28	14,89	117,2	0	1
3	Кофейный напиток	200	0,4	0	15	56,9	0,65	692
			Второй завтрак					
1	Сок яблочный	200	1,0	0	21,2	88,0	4,0	399
Всего за завтрак:			8,19	9,51	63,27	367,1	0,65	
			Обед					
1	Уха с перловой крупой	200	2,08	4,24	11,4	93,0	11,8	80
2	Рыбные биточки	70	9,3	3,26	6,7	93,6	0,3	255
3	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,7	137,0	18,2	321
4	Квашеная капуста	50	0,85	0,05	2,6	13,5	7,35	47
5	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	4,93	0,68	28,17	142,0	0	б/н стр.95
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,8	113,0	0,4	376
Всего за обед:			20,66	13,05	97,37	592,1	38,05	
			Полдник					
1	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0	213
2	Котлеты манные	150	6,39	4,69	37,81	219,0	0,49	199
3	Кисель фруктово-ягодный (как соус)	40	0	0	5,6	24,0	0	382
4.	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	391
Всего за полдник:			11,47	9,29	43,69	306,0	0,49	
Всего за пятый день:			40,32	31,85	204,33	1265,2	39,19	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ			Завтрак					
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200/2	5,8	5,2	18,8	193,0	0,9	93
2	Хлеб пшеничный (батон) с сыром	30/10	4,32	2,75	15,8	96,8	0,06	3
3	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	391
4	Конфеты	15	0,8	5,2	8,3	82,0	0	13/530
Второй завтрак								
Всего за завтрак:			10,92	13,15	42,9	371,8	0,96	
Обед								
1	Суп картофельный с бобовыми	200/15	8,8	4,8	17,2	131,0	4,65	81
2	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,0	0,04	б/н. стр.37
3	Биточки мясные	75	11,7	8,8	12,1	174,0	0,11	282
4	Капуста тушеная с маслом	150/5	3,13	9,19	14,38	165,0	24,9	132
5	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	4,93	0,68	28,17	142,0	0	б/н стр.95
6	Напиток из сушеных плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,8	88,0	120,0	398
Всего за обед:			29,49	25,25	93,01	716,0	149,7	
Полдник								
1	Сдоба обыкновенная	90	7,0	4,2	47,1	254,0	0	466
2	Молоко кипяченое	200	6,11	8,16	10,1	113,0	2,73	376
Всего за полдник:			13,11	12,36	57,2	367,0	2,73	
Всего за шестой день:			53,52	50,76	193,11	1454,8	153,39	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		Завтрак						
1	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200/5	5,43	4,23	33,38	193,0	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	30/10	2,36	5,28	14,89	117,2	0	1
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	101,0	1,3	395
4.	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0	213
Второй завтрак								
Всего за завтрак:			16,07	16,81	64,45	474,2	1,3	
Обед								
1	Суп крестьянский с крупой	200/15	2,08	4,2	11,4	92,8	1,5	82
2	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,0	0,04	б/н. стр.37
3	Жаркое по - домашнему	200	19,72	13,6	32,9	267,1	8,5	276
4	Квашеная капуста	50	0,85	0,05	2,6	13,5	7,35	47
5	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	4,93	0,68	28,17	142,0	0	б/н стр.95
6	Компот из св. фруктов	200	0,2	0,2	23,8	98,0	1,7	372
Всего за обед:			28,04	20,23	99,23	629,4	19,09	
Полдник								
1	Сырники из творога	130	24,2	16,5	14,0	302,0	0,34	231
2	Сгущенное молоко	40	2,88	3,4	22,2	131,2	1,04	13/530
3	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2	88,0	4,0	399
Всего за полдник:			28,08	19,9	57,4	521,2	5,38	
Всего за седьмой день:			72,19	56,94	221,08	1624,8	25,77	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ			Завтрак					
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	200/5	3,09	4,07	32,09	177,0	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон) с повидлом	25/20	2,0	0,04	24,4	99,0	0,39	2
3	Чай с молоком	200	3,53	3,11	15,08	103,0	1,59	394
Второй завтрак								
Всего за завтрак:			8,62	7,22	71,57	379,0	1,98	
Обед								
1	Щи из свежей капусты	200/15	5,8	4,5	6,9	91,0	14,8	67
2	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,0	0,04	б/н. стр.37
3	Тефтели мясные в соусе	75	6,98	8,33	8,4	138,0	4,61	461
4	Гречневая каша рассыпчатая с маслом	150/5	8,4	10,8	41,25	303,0	0	313
5	Икра свекольная	50	1,12	2,3	6,2	50,0	3,4	54
6	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	4,93	0,68	28,17	142,0	0	б/н стр.95
7	Компот из суш. плодов кураги	200	0,44	0,02	27,8	113,0	0,4	376
Всего за обед:			27,93	28,13	119,08	853,0	23,25	
Полдник								
1	Пирожки с яблоками	90	4,9	4,6	41,3	227,0	0,41	132
2	Йогурт питьевой	150	4,35	3,75	6,0	76,0	1,05	401
Всего за полдник:			9,25	8,35	47,3	303,0	1,46	
Всего за восьмой день:			45,8	43,7	237,95	1535,0	26,69	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			Завтрак					
1	Каша пшенная вязкая молочная с маслом	200/5	5,67	6,48	32,6	200,0	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон) с сыром	30/10	4,32	2,75	15,8	96,8	0,06	3
3	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,3	119,0	1,6	397
Второй завтрак								
1	Сок персиковый	200	1	0	27,4	110,0	8	399
Всего за завтрак:			16,69	12,36	114,1	620,8	19,66	
Обед								
1	Борщ с капустой с картофелем	200/15	5,9	4,6	11,0	105,0	8,23	57
2	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,0	0,04	б/н. стр.37
3	Рыба отварная	70	4,8	5,5	0,7	103,6	0,5	242
4	Картофельным пюре	150	3,06	4,8	20,7	137,0	18,2	321
5	Соленые огурцы	60	0,48	0,06	1,02	6,0	2,1	70
6	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	4,93	0,68	28,17	142,0	0	б/н стр.95
7	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	28,0	120,0	0	382
Всего за обед:			19,43	17,14	89,95	629,6	29,07	
Полдник								
1	Запеканка творожная	130	23,1	15,7	23,9	329,0	0,62	237
2	Повидло	40	0,2	0,4	24,2	80,0	0,76	б/н стр 95
3	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	391
Всего за полдник:			23,3	16,1	48,1	409,0	1,38	
Всего за девятый день:			59,42	46,6	252,15	1659,4	50,11	

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			Завтрак					
1	Каша манная вязкая молочная с маслом	200\5	4,52	4,07	30,57	179,0	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	30/10	2,36	5,28	14,89	117,2	0	1
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	101,0	1,3	395
Второй завтрак								
1	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	368
Всего за завтрак:			11,58	12,55	82,36	492,2	11,3	
Обед								
1	Суп картофельный с крупой	200/15	6,2	3,0	11,4	96,5	6,6	80
2	Котлета рубленая куриная	75	11,8	12,1	12,5	205,0	0,63	305
3	Рагу из овощей с маслом	150/5	2,4	11,0	14,4	166,0	8,2	143
4	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	4,93	0,68	28,17	142,0	0	б/н стр.95
5	Компот из св. фруктов	200	0,2	0,2	23,8	98,0	1,7	372
Всего за обед:			25,53	26,98	90,27	707,5	17,13	
Полдник								
1	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0	213
2	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	13/530
3	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	9,5	39,0	1,89	393
Всего за полдник:			5,77	5,31	25,28	172,8	1,89	
Всего за десятый день:			42,88	44,84	197,91	1372,5	30,49	