

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
«Детский сад «Солнышко»
села Амурзет»

И.В. Штанько

Примерное 10 дневное меню для детей дошкольного возраста с 3х – 7ми лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Суп рыбный «Сайра»	200	8,0	4,4	18,0	143,6		87
	Чай с сахаром	180	-	-	11,9	44,9		430
	Хлеб пшеничный с маслом	30	3,55	0,55	23,20	114,50		701
		8	0,1	6,2	-	56,7		149
Завтрак 2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47		144
Обед	Салат из свеклы	70	0,5	1,9	7,5	50,2		33
	Суп картофельный с яйцом	200	0,9	1,1	6,6	40,5		77
	Пюре гороховое	150	13,8	10,9	34,6	283,7		
	Гуляш мясной	30	18,6	4,4	5,03	121,25		277
	Напиток фруктовый	200	0,16	-	0,35	152,0		373
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	101,7		701
	Хлеб ржаной	45	2,5	0,5	12,8	67,87		700
Полдник	Батон с сыром	80	15,6	15,9	58,8	440,8		3
	Чай с сахаром	200	-	-	11,9	44,9		430
Всего за 1 день		1538	57,9	59,2	259,3	1985,8	50,0	
День 2								
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	5,90	9,27	40,42	287,4		90
	Чай с сахаром	200	-	-	11,9	44,9		430
	Хлеб пшеничный с маслом	30	3,55	0,55	23,20	114,50		701
		8	0,1	6,2	-	56,7		149
Завтрак 2	Банан	95	0,5	1,5	21	96,0		156
Обед	Овощная нарезка	70	0,7	4,0	2,4	47,1		15
	Рассольник	200	1,4	1,6	11,8	68,8		74
	Пельмени мясные	180	20,7	8,9	74,1	440,8		293
	Компот из сухофруктов	200	0,16	-	0,35	152,0		376
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	101,7		701
	Хлеб ржаной	45	2,5	0,5	12,8	67,87		700
Полдник	Рожок с варёной сгущёнкой	80	13,3	12,5	65,3	411,2		458
	Чай с сахаром	200	-	-	11,9	44,9		430
Всего за 1 день		1503	52,3	46,4	297,6	1933,87	50,0	
День 3								
Завтрак	Суп молочный пшеничный	200	8,9	8,3	35,4	250,7		189
	Чай с сахаром	200	-	-	11,9	44,9		430
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,3	0,9	14,9	67,8		701
		8	0,1	6,2	-	56,7		149
Завтрак 2	Груши	100	0,3	0,4	10,3	47,0		154
Обед	Помидор свежий	30	0,4	0,07	1,6	8,0		14
	Бульон геркулесовый	200	8,0	3,2	31,0	230,2		80
	Картофельное пюре	150	2,8	5,3	20,2	139,1		321

	Бёдра куриные порционные	50	18,6	20,7	5,77	283,8		410
	Соус томатный	30	1,5	10,1	9,0	132,5		364
	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	16,4	64,8		376
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,9	14,9	67,8		701
	Хлеб ржаной	45	2,5	0,5	12,8	67,87		700
Полдник	Булочка домашняя	60	4,4	7,0	36,8	228,2		469
	Чай с сахаром	200	-	-	11,9	44,9		430
Всего за 1 день		1548	52,3	57,6	232,8	1533,9	50,0	
День 4								
Завтрак	Каша молочная манная	200	8,6	11,4	33,4	269,2		92
	Чай с сахаром	200	-	-	11,9	44,9		430
	Хлеб пшеничный с маслом	30 8	2,3 0,1	0,9 6,2	14,9 -	67,8 56,7		701 149
Завтрак 2	Груши	100	0,3	0,4	10,3	47,0		154
Обед	Салат из капусты	70	0,9	2,5	8,6	56,9		20
	Борщ с фасолью	200	7,8	7,2	9,7	77,1		63
	Рожки отварные	150	4,8	4,6	30,6	183,0		147
	Гуляш мясной	50	18,6	4,4	5,03	121,3		277
	Компот из сухофруктов	200	0,16	-	16,43	64,8		376
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,9	14,9	67,8		701
	Хлеб ржаной	45	2,5	0,5	12,8	67,87		700
Полдник	Печенье	60	4,4	6,0	45,7	243,6		
	Чай с сахаром	200	-	-	11,9	44,9		430
Всего за 1 день		1558	52,8	45,0	226,2	1412,8	50,0	
День 5								
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	7,3	6,7	34,3	225,5		184
	Чай с сахаром	200	-	-	11,9	44,9		430
	Хлеб пшеничный с маслом	30 8	2,3 0,1	0,9 6,2	14,9 -	67,8 56,7		
Завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47		144
Обед	Салат из свежих помидор	70	0,9	4,2	5,9	61,6		27
	Суп с клёцками	200	3,0	2,6	13,5	83,6		85
	Овощное рагу	180	17,2	11,9	15,4	247,2		137
	Компот из сухофруктов	200	0,16	-	16,4	64,7		376
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,9	14,9	67,8		701
	Хлеб ржаной	45	2,5	0,5	12,8	67,87		700
Полдник	Оладьи	60	7,05	11,3	38,1	281,4		449
	Чай с сахаром	200	-	-	11,9	44,9		430
Всего за 1 день		1538	43,2	45,6	199,8	1361,2	50,0	
День 6								
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	7,7	11,2	28,1	242,7		89
	Чай с сахаром	200	-	-	11,9	44,9		430
	Хлеб пшеничный с маслом	30 8	2,3 0,1	0,9 6,2	14,9 -	67,8 56,7		149
Завтрак 2	Банан	100	6,0	1,5	21	96		156
Обед	Помидор свежий	30	0,4	0,07	1,6	8,0		14
	Уха со свежей рыбы	200	2,1	14,4	4,1	97,5		793
	Вареники с картофелем	180	16,3	12,4	50,2	319,2		397
	Сок натуральный	200	-	-	12,0	192,0		
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,9	14,9	67,8		701

	Хлеб ржаной	45	2,5	0,5	12,8	67,87		700
Полдник	Булочка «Плюшка»	60	4,4	7,07	36,8	228,2		469
	Чай с сахаром	200	-	-	11,9	44,9		430
Всего за 1 день		1498	44,2	55,0	219,4	1341,5	50,0	
День 7								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	7,44	8,07	35,28	243,92		189
	Чай с сахаром	200	-	-	11,9	44,9		430
	Хлеб пшеничный с маслом	30 8	2,3 0,1	0,9 6,2	14,9 -	67,8 56,7		701 149
Завтрак 2	Фрукт	100	0,2	0,8	7,5	38,0		157
Обед	Помидор свежий	50	0,48	1,88	7,48	50,16		14
	Рассольник	200	1,35	1,62	11,79	68,8		74
	Плов с мясом	180	14,32	13,8	47,8	360,77		4,18
	Компот из сухофруктов	200	0,16	-	16,43	64,8		376
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,9	14,9	67,8		701
	Хлеб ржаной	45	2,5	0,5	12,8	67,87		700
Полдник	Запеканка из творога	80	11,32	17,9	14,64	279,27		237
	Чай с сахаром	200	-	-	11,9	44,9		430
Всего за 1 день		1538	42,47	52,5	207,32	1387,82	50,0	
День 8								
Завтрак	Каша манная молочная	200	8,6	11,4	33,4	269,2		92
	Чай с сахаром	200	-	-	11,9	44,9		430
	Хлеб пшеничный с маслом	30 8	3,55 0,1	0,55 6,2	23,20 -	114,50 56,7		149
	Завтрак 2	Яблоко	50	0,10	-	4,02	16,80	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,9	2,5	5,0	44,1		14
	Суп «Харчо»	200	10,8	11,6	66,01	397,6		
	Овощное рагу	180	17,24	11,87	15,36	247,17		137
	Компот из сухофруктов	200	0,16	-	16,43	64,76		376
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,9	14,9	67,8		701
	Хлеб ржаной	45	2,5	0,5	12,8	67,87		700
Полдник	Пряник	60	4,98	12,7	3,43	217,8		703
	Чай с сахаром	200	-	-	11,9	44,9		430
Всего за 1 день		1468	50,33	58,22	218,35	165,4,07	50,0	
День 9								
Завтрак	Картофель отварной	200	2,77	5,25	20,19	139,06		318
	Сельдь солёная с луком	50	6,6	12,04	3,1	148,2		28
	Чай с сахаром	200	-	-	11,9	44,9		430
	Хлеб пшеничный с маслом	30 8	2,3 0,1	0,9 6,2	14,9 -	67,8 56,7		149
Завтрак 2	Груша	180	0,4	0,3	9,5	42,0		
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,66	4,03	4,75	53,9		20
	Суп с клёцками	200	3,0	2,63	13,47	83,55		85
	Жаркое по-домашнему	180	17,24	11,87	15,36	247,17		137
	Компот из сухофруктов	200	0,16	-	16,43	64,76		376
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,9	14,9	67,8		701
	Хлеб ржаной	45	2,5	0,5	12,8	67,87		700
Полдник	Ватрушка с творогом	80	7,08	2,63	41,81	219,07		
	Чай с сахаром	200	-	-	11,9	44,9		430
Всего за 1 день		1468	45,11	47,25	191,01	1347,68	50,0	
День 10								

Завтрак	Суп молочный рисовый	200	5,90	9,27	40,42	287,44		90
	Чай с сахаром	200	-	-	11,9	44,9		430
	Хлеб пшеничный с маслом	30 8	3,55 0,1	0,55 6,2	23,20 -	114,50 56,7		149
Завтрак 2	Банан	190	0,7	0,7	16,8	77,2		
Обед	Помидор свежий	50	2,83	7,56	22,23	182,12		45
	Рассольник	200	1,35	1,62	11,79	68,82		74
	Рожки отварные	150	4,79	4,59	30,62	182,95		147
	Сосиска	50	4,5	14,75	0,35	152,0		275
	Соус томатный	30	1,49	10,12	9,33	132,46		364
	Сок натуральный	200	-	-	12,0	192,0		
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,9	14,9	67,8		701
	Хлеб ржаной	45	2,5	0,5	12,8	67,87		700
Полдник	Бутерброд с сыром	80	15,60	15,90	58,80	440,80		3
	Чай с сахаром	200	-	-	11,9	44,9		430
Всего за 1 день		1678	45,61	72,66	277,04	1825,02	50,0	
Всего за весь период		13867	441,11	492,1	21238, 8	14129,59	500,0	
Всего за одней		1386,7	44,11	49,2	212,4	1412,6	50,0	
Б.Ж.У			1	1	4			