

Утверждаю
Заведующий БДОУ ВМР

«Девятинский детский сад»

О.С. Русанова О.С. Русанова.

Приказ № 92 от 06.12. 2024 г

10-дневное меню

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Вита мин С (мг)	№ Ре це пт ур ы
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	10,83	10,53	33,16	168,91	1,94	7
	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	13,0	50,4	6,0	78
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	95
2 Завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,44	4,0	79
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	44,0	10,0	99
Итого завтрак		730	14,73	13,83	98,46	472,85	21,94	
Обед	Суп вермишелевый на мясном бульоне	200	3,43	2,7	16,72	104,58	6,07	22
	Рагу овощное с мясом	200	1,89	5,97	15,77	124,44	26,79	65
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	80
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	86
	Итого обед		650	16,28	17,03	66,55	382,98	36,06
Полдник	Омлет	150	17,51	29,8	2,32	259,35	0,32	68
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	82
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	87
Итого полдник		360	23,43	33,86	33,29	443,78	1,75	
Итого 1 день		1740	54,44	75,39	198,3	1299,61	59,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Вита мин С	№ Рец епт уры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	5,28	9,35	22,26	199,0	2,25	9
	Чай сладкий с лимоном	200	0,19	3,65	11,97	47,32	3,65	78
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0,0	84
2 Завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	200	5,6	6	13,6	120,0	0,0	88
Итого завтрак		635	13,37	23,36	62,45	474,32	5,9	
Обед	Свекольник со сметаной	200	3,21	5,2	11,02	116	7,96	24
	Огурец свежий	50	0,14	0	0,4	2,4	1,7	15
	Жаркое по- домашнему	200	10,93	15,0	20,91	262,36	15,8	66
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	76
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	86
Итого обед		700	17,92	20,82	76,29	578,34	25,86	
Полдник	Оладьи	150	11,25	16,92	57,12	422,31	0,51	60
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,8	0	85
	Кисель из повидла, джема или варенья	200	0,08	0	22,6	89,4	0,08	81
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,86	44,0	10,0	99
Итого полдник		470	13,17	19,02	100,78	621,51	10,59	
Итого за 2 день		1805	44,46	63,2	239,52	1674,17	42,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витам ин С	№ Ре це пт ур ы
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	7,565	6,425	25,22	186,49	1,94	10
	Чай	200	0,36	0	0,072	50,4	0,18	83
	Бутерброд с сыром	30/5/ 15	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	85
2 завтрак	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	5,4	5,0	8,0	98,6	1,8	94
Итого завтрак		650	18,39	18,43	47,91	480,49	4,11	
Обед	Рассольник на мясном бульоне	200	1,5	2,0	12,39	74,62	7,64	34
	Суфле мясное	80	12,43	13,92	6,78	202,19	1,01	50
	Капуста тушеная	150	1,7	5,25	14,4	111,6	5,36	11
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	76
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	86
Итого обед		680	19,27	21,79	77,53	585,99	14,41	
Полдни к	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком	160	17,54	12,05	17,15	247,0	0,24	61
	Чай	200	0,36	0	0,072	50,4	0,18	83
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	99
Итого полдник		460	18,3	12,45	27,022	341,4	10,42	
Итого за 3 день		1790	55,96	52,67	152,46	1407,88	28,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,68	6,87	29,0	208,55	2,25	8
	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	13,0	50,4	6,0	78
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0	84
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	99
Итого завтрак		535	11,68	11,73	77,62	461,95	18,25	
Обед	Суп рыбный	200	11,58	0,5	8,38	95,81	4,5	47
	Салат из зеленого горошка	50	1,48	2,58	3,11	41,08	5,5	11
	Гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33	119,3	1,2	54
	Макаронные изделия отварные с маслом	135	4,69	8,69	29,5	213,9	0,0	44
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	80
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	86
Итого обед		725	39,27	27,92	81,22	633,64	15,8	
Полдник	Винегрет	100	1,61	5,19	8,4	91,57	11,0	57
	Кисель ягодный из джема	200	0,08	0,0	22,6	89,4	0,08	81
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	87
Итого полдник		330	3,94	6,06	46,15	258,4	11,08	
Итого за 4 день		1590	54,89	45,71	204,99	1353,99	45,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витам ин С	№ Ре це пт ур ы
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,28	290,66	0,18	41
	Чай	200	0,36	0	0,072	0,18	50,4	83
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0,0	93
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,44	4,0	79
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	99
Итого завтрак		730	14,98	14,73	83,54	525,98	64,58	
Обед	Борщ со сметаной	200	3,77	2,92	15,87	106,97	22,7	27
	Салат из огурцов с растительным маслом	60	0,5	4,06	1,58	44,86	6,32	17
	Кура отварная	70	15,58	9,94	0,0	162,72	0,93	20
	Греча рассыпчат. с маслом	135	6,15	7,77	30,67	217,21	0	39
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	80
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	86
	Итого обед	715	36,96	33,05	82,18	685,72	33,15	
Полдни к	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0	84
	Яйцо вареное	25	5,08	4,6	0,28	63,0	0	91
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	82
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	99
Итого полдник		340	12,55	12,65	51,72	373,0	11,43	
Итого за 5 день		1785	64,49	60,43	217,44	1584,7	109,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,51	23,54	182,0	1,13	3
	Чай сладкий лимоном	200	0,2	0	13	50,4	6,0	78
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0,0	84
2 Завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	200	5,6	6,0	13,6	120,0	0,0	88
Итого завтрак		635	15,28	16,87	64,76	460,4	7,13	
Обед	Щи из свежей капусты на м/б	200	6,66	15,86	56,80	396,80	46,68	33
	Зеленый горошек отварной	50	1,58	0,1	3,25	20,0	5,0	12
	Плов из говядины	200	12,3	16,3	34,68	334,7	1,28	59
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	76
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,0	86
Итого обед		700	24,18	32,88	138,69	949,08	53,36	
Полдник	Рыбный салат	100	6,96	12,71	7,75	172,57	0	21
	Чай	200	0,36	0,0	0,072	50,4	0,18	83
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	87
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	99
Итого полдник		430	9,97	13,98	32,770	344,4	10,18	
Итого за 6 день		1765	49,43	63,73	236,22	1753,88	70,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витам ин С	№ Ре це пт ур ы
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша Дружба (рис+пшено)	200	6,21	7.73	27,71	201,0	1,95	5
	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	13,0	50,4	6,0	78
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/ 15	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	85
2 Завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	200	5,6	6	13,6	120,0	0,0	88
Итого завтрак		650	17,07	20,73	68,93	516,4	8,14	
Обед	Суп молочный с изделиями макаронными	200	7,18	6,51	23,54	182,0	1,13	3
	Капуста тушеная	50	2,05	4,19	1,83	53,27	4,23	64
	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	51
	Картофельное пюре	150	3,40		20,52	152,5	20,17	43
				53,35				
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	76
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	86
Итого обед		720	26,11	72,69	97,01	724,48	26,74	
Полдник	Творожно- яблочный пудинг с молочным соусом	150	8,1	13,2	30,45	249,75	1,95	63
	Молоко кипяченное	190	5,78	5,0	9,92	107,6	2,59	77
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	99
Итого полдник		440	14,28	18,6	50,17	401,35	14,54	
Итого за 7 день		1810	57,46	112,0 2	216,11	1642,23	49,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витам ин С	№ Ре це пт ур ы
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192,0	1,95	4
	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0,0	13	50,4	6,0	78
	Бутерброд с сыром	30/5/ 15	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	85
2 Завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	99
Итого завтрак		550	12,97	14,97	73,71	482,4	18,14	
Обед	Суп гороховый вегетарианский	200	5,72	0,48	16,12	101,88	0	32
	Гренки	25	3,17	1,21	3,2	11,98	0,036	92
	Ленивые голубцы с курой	200	16,08 2	16,10 4	20,548	319,43	50,908	71
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	76
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	86
	Итого обед	675	28,61	18,41	83,75	630,87	51,34	
Полдни к	Котлета картофельная	150	4,7	9,06	30,63	222,85	15,3	89
	Огурец соленый	50	1,0	0,0	0,2	1,6	0,6	49
	Чай	200	0,36	0,0	0,072	50,4	0,18	83
Итого полдник		400	6,06	9,06	30,9	277,85	16,08	
Итого за 8 день		1625	47,64	42,44	188,36	1391,12	83,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192,0	1,95	4
	Чай	200	0,36	0,0	0,072	50,4	0,18	83
	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	85
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	99
Итого завтрак		550	13,13	14,97	60,78	482,4	12,32	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	11,8	9,6	26,3	347,2	19,09	29
	Котлеты рыбные	70	10,59	6,47	4,17	117,0	5,46	37
	Рис отварной	135	3,21	8,52	33,25	222,52	0,0	40
	Салат из огурцов с растительным маслом	60	0,5	4,06	1,58	44,86	6,32	17
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	80
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,0	86
	Итого обед	715	37,06	37,01	99,36	885,54	34,07	
Полдник	Биточки пшеничные	150	7,68	5,8	40,8	246,0	0,5	42
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,8	0	85
	Чай	200	0,36	0,0	0,072	50,4	0,18	83
Итого полдник		370	9,48	7,5	52,07	362,2	0,68	
Итого за 9 день		1635	57,67	59,48	212,21	1730,14	47,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витам ин С	№ Ре це пт ур ы
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Омлет	200	15,7	18,12	6,42	249,86	0,36	68
	Чай	200	0,36	0	0,072	50,4	0,18	83
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	22
2 завтрак	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	6,0	5,0	22,0	158,0	1,8	94
Итого завтрак		635	24,36	22,88	28,012	490,26	9,24	
Обед	Куриный бульон прозрачный	200	4,32	4,28	0,4	48,2	0,62	57
	Гренки	25	3,17	1,21	3,2	11,98	0,036	92
	Салат от отварной свеклы с соленым огурцом с раст. маслом	50	0,35	2,25	1,85	30,5	2,0	16
	Печеночные оладьи	80	19,4	9,3	7,8	192,0	15,19	48
	Картофельное пюре	150	4,16	5,85	33,07	60,65	14,97	45
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	80
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	86
	Итого обед	755	42,36	31,25	80,38	497,29	36,02	
Полдни к	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	95
	Молоко кипяченное	190	5,78	5,0	9,92	107,6	2,59	77
	Яблоко	100	1,14	0,0	11,26	46,63	12,5	96
Итого полдник		320	9,22	7,9	43,48	279,33	15,09	
Итого за 10 день		1710	75,94	66,63	166,972	1342,88	53,45	