

ПРИМЕРНОЕ
10-дневное меню для воспитанников
3-7 лет

Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 5 «Светлячок»

Настоящее меню подготовлено с использованием компьютерной программы для организации питания и учета продуктов в дошкольных образовательных организациях



Категория: Дети 3-7 лет

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
"Детский сад " 5 "Светлячок"

" 03 " *сентября* 2022г.

Л.Ф.Петрикова



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры*
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК								
1	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	68
2	Какао-напиток на молоке	200	2,68	3,4	11,76	89,44	1,7	117
3	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,68	23,58	180,6	0	1
4	Сыр порционный	15	3,74	3,86	0,	50,69	0,404	27
ЗАВТРАК 2								
1	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1	43	60	141
ОБЕД								
1	Салат из капусты белокочанной	60	0,45	1,46	3,41	29,07	1,728	15
2	Жаркое по домашнему	150	18,33	16,66	9,17	185,58	34,515	92
3	Кисель	200	0,	0,	19,6	80	30	118
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120	0	152
5	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	94,74	7,3	32
ПОЛДНИК								
1	Чай сладкий с лимоном	200	0,32	6,08	19,96	78,88	4,06	133
2	Булочка домашняя сахарная	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	77
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:		1600	53,01	63,29	193,72	1451,62	141,332	

День 2

ЗАВТРАК								
1	Запеканка творожная	150/6	5,77	2,08	29,39	159,92	0,045	143
2	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	125
3	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,68	23,58	180,6	0	1
ЗАВТРАК 2								
1	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	140
ОБЕД								
1	Салат из помидор и огурцов	60	1,23	1,3	4,36	34,81	27,186	10
2	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	5,98	6,25	7,33	110,1	19,275	28
3	Вермишель с маслом	180	7,02	7,38	37,51	248,85	0	75
4	Котлета мясная паровая	80	13,38	12,62	3,4	180,66	0,384	91
5	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	18,7	78,16	0,4	121
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120	0	152
ПОЛДНИК								
1	Кисломолочный напиток	200	5,44	6,4	13,94	138,4	1,36	119
2	Печенье	40	4,29	4,75	31,1	186,76	0,342	45-a
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:		1590	56,43	54,42	224,61	1630,6	66,352	
День 3								
ЗАВТРАК								
1	Каша рисовая молочная	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9	70
2	Чай с сахаром	200	1,6	5,5	23,4	88,7	10,8	132
3	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,68	23,58	180,6	0	1
4	Сыр порционный	15	3,74	3,86	0,	50,69	0,404	27
ЗАВТРАК 2								
1	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96	10	146
ОБЕД								
1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	1,22	1,51	7,18	47,11	8,16	18
2	Суп гороховый на мясном бульоне	250	9,65	2,85	17,22	144,1	5,575	35
3	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	16,98	16,7	14,56	303,88	8,7	95
4	Соус молочный	20	0,63	0,53	1,86	14,98	0,218	112
5	Компот из свежих фруктов	200	0,06	0,06	8,28	34,2	1,52	124
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120	0	152
ПОЛДНИК								
1	Морс брусничный	200	0,16	0,16	36,56	154,5	6	135
2	Пудинг манный	150	6,49	8,16	33,15	235,83	0,12	73
3	Повидло	20	0,08	0,	13,06	50	0,1	46
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:		1725	55,05	58,97	255,17	1759,93	52,497	
День 4								

ЗАВТРАК							
1	Каша ячневая	200	5,16	11,	21,68	196,44	0,9 71
2	Какао-напиток на молоке	200	2,68	3,4	11,76	89,44	1,7 117
3	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,68	23,58	180,6	0 1
ЗАВТРАК 2							
1	Груши	100	0,3	0,4	10,3	47	5 144
ОБЕД							
1	Суп рыбный	250	15,92	0,75	11,53	131,8	7,375 41
2	Рис отварной с овощами	140	4,41	7,17	33,26	246,37	2,604 58
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	12,36	5,26	2,16	105,52	0,707 88
4	Компот из кураги	200	0,44	0,02	18,7	78,16	0,4 121
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120	0 152
6	Огурец солёный	50	0,03	0,	0,05	0,4	0,155 162
ПОЛДНИК							
1	Кисломолочный напиток	200	5,44	6,4	13,94	138,4	1,36 119
2	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,49	229,84	0,04 136
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:		1600	63,02	51,3	197,45	1563,97	20,241

День 5

ЗАВТРАК							
1	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,66	11,	22,64	216,44	0,9 67
2	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36 125
3	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,68	23,58	180,6	0 1
ЗАВТРАК 2							
1	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1	43	60 141
ОБЕД							
1	Суп крестьянский со сметаной	250	3,03	2,03	18,25	115,1	8,85 37
2	Капуста тушенная	140	2,97	6,27	6,51	111,72	15,82 48
3	Суфле из отварной курицы	80	2,44	1,93	2,86	39,29	0,32 110
4	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	160 129
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120	0 152
6	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	60	0,57	4,28	2,28	44,58	8,52 19
ПОЛДНИК							
1	Молоко кипячёное	180	3,82	4,21	6,17	78,84	1,71 127
2	Пряники	40	2,36	1,88	30,	146,4	4,4 161
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:		1560	35,07	45,94	181,61	1317,07	267,88

День 6

ЗАВТРАК							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

	1	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,32	10,18	26,34			
	2	Какао-напиток на молоке	200	2,68	3,4	11,76	223,16	0,9	66
	3	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,68	23,58	89,44	1,7	117
	4	Сыр порционный	15	3,74	3,86	0,	180,6	0	1
ЗАВТРАК 2							50,69	0,404	27
	1	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8			
ОБЕД							47	10	140
	1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,5	0,56	3,11	20,09	8,592	5
	2	Суп овсяный на мясном бульоне	250	5,	3,2	13,37	126,95	4,975	40
	3	Пюре картофельное	140	2,94	3,92	20,86	126	10,08	56
	4	Котлета мясная рубленая паровая	80	11,77	4,73	4,35	100,04	0	99
	5	Кисель	200	0,	0,	19,6	80	30	118
	6	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120	0	152
ПОЛДНИК									
	1	Чай сладкий с лимоном	200	0,32	6,08	19,96	78,88	4,06	133
	2	Пудинг рисовый	150	6,29	10,12	39,94	277,7	0,51	74
	3	Повидло	20	0,08	0,	13,06	50	0,1	46
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:			1725	47,94	54,63	229,73	1570,55	71,321	
День 7									
ЗАВТРАК									
	1	Запеканка творожная	200	27,32	18,08	19,84	362,66	0,54	79
	2	Чай с сахаром	200	1,6	5,5	23,4	88,7	10,8	132
	3	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,68	23,58	180,6	0	1
ЗАВТРАК 2									
	1	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96	10	146
ОБЕД									
	1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,45	1,46	3,41	29,07	1,728	15
	2	Щи на мясном бульоне со сметаной	250	3,63	1,9	6,32	57,85	20,15	30
	3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	8,68	49,41	324,61	0	65
	4	Печень, тушеная в сметане	80	12,58	5,07	1,94	100,5	0,04	103
	5	Компот из чернослива	200	0,44	0,02	18,7	78,16	0,4	121
	6	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120	0	152
ПОЛДНИК									
	1	Кисломолочный напиток	200	5,44	6,4	13,94	138,4	1,36	119
	2	Пирожок печёный с повидлом	100	5,2	2,	60,3	279,7	0,1	139 в
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:			1680	75,32	58,79	265,84	1856,25	45,118	
День 8									
ЗАВТРАК									

1	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	68
2	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	125
3	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,68	23,58	180,6	0	1
4	Сыр порционный	15	3,74	3,86	0,	50,69	0,404	27
ЗАВТРАК 2								
1	Груши	100	0,3	0,4	10,3	47	5	144
ОБЕД								
1	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250	4,38	2,4	12,73	91,02	12,35	44
2	Рис отварной с овощами	140	4,41	7,17	33,26	246,37	2,604	58
3	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	10,53	7,54	2,17	118,06	0,288	93
4	Компот из свежих фруктов	200	0,06	0,06	8,28	34,2	1,52	124
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120	0	152
6	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	1,46	1,52	4,33	37,71	32,22	11
ПОЛДНИК								
1	Молоко кипячёное	180	3,82	4,21	6,17	78,84	1,71	127
2	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	77
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:		1635	55,79	59,86	175,39	1499,7	64,536	
День 9								
ЗАВТРАК								
1	Лапшевник с творогом	200	17,2	15,4	35,	364		2-е
2	Какао-напиток на молоке	200	2,68	3,4	11,76	89,44	1,7	117
3	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,68	23,58	180,6	0	1
ЗАВТРАК 2	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1	43	60	141
ОБЕД								
1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	1,22	1,51	7,18	47,11	8,16	18
2	Суп рыбный	250	15,92	0,75	11,53	131,8	7,375	41
3	Пюре картофельное	140	2,94	3,92	20,86	126	10,08	56
4	Котлеты рыбные паровые	80	20,28	0,71	5,18	100,73	0	87
5	Кисель	200	0,	0,	19,6	80	30	118
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120	0	152
ПОЛДНИК								
1	Кисломолочный напиток	200	5,44	6,4	13,94	138,4	1,36	119
2	Печенье	40	3,	3,92	29,76	166,8	0	158
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:		1580	76,78	45,09	210,49	1587,88	118,675	
День 10								

ЗАВТРАК							
1	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25,	222,38	0,9 64
2	Чай с сахаром	200	1,6	5,5	23,4	88,7	10,8 132
3	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,68	23,58	180,6	0 1
ЗАВТРАК 2							
1	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10 140
ОБЕД							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,27	6,18	11,55	127,05	6,025 34
2	Картофель и овощи, тушеные в соусе	140	5,57	0,25	24,14	120,6	40,208 52
3	Курица отварная	100	15,47	15,64	0,	202,3	1,53 108
4	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	160 129
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120	0 152
6	Кукуруза сахарная отварная	60	2,9	1,38	19,04	95,43	0 160
ПОЛДНИК							
1	Морс клюквенный	200	0,2	0,	36,4	149,6	2,4 136
2	Растегай с рыбой	100	17,18	2,7	35,28	237,96	1,83 138 а
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:		1660	65,01	50,87	247,91	1667,38	233,693

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	16355	583,42	543,16	2181,92	15904,95	1081,645
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1635,5	58,342	54,316	218,192	1590,495	108,1645
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности		3,67	3,42	13,72	15904,95	6,8

* Рецептуры блюд, подготовлены с использованием Программного комплекса для организации питания в дошкольных образовательных организациях "Детский сад: Питание" 280 блюд - Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 169177165118267161520330340874880397572188874075

Владелец Петрикова Людмила Федоровна

Действителен с 14.07.2022 по 14.07.2023