

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение «Детский сад № 1 «Садко» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего
Калмыкова Е.В.

"01" Ноября 2024 г.

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 3-7 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые ценности, г			Эн.ценность Ккал
			Б	Ж	У	
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
628	Чай с сахаром	180	2,80	2,94	17,53	103,70
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,64	5,03	17,10	120,24
	2 завтрак					
	Фрукты свежие или сок фруктовый	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
110	Борщ из св.капусты со сметаной	200/7	1,68	5,37	18,64	110,80
463	Каша перловая рассыпчатая	150	8,73	6,10	46,97	266,50
416	Котлета из говядины	70	11,60	8,47	11,40	166,00
537	Соус белый основной	50	0,28	2,52	2,02	31,25
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
136	Суп картофельный с крупой и рыбной консервой	200	5,95	6,82	20,56	160,40
318	Коржик молочный	70	4,63	8,57	49,90	82,00
628	Чай с сахаром	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		53,50	62,52	320,24	1766,58
2 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	49,11	10,40	14,96	179,40
286	Кофейный напиток	180	3,19	3,36	18,17	111,80
	2 завтрак					
	Фрукты свежие или сок фруктовый	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
129	Рассольник Ленинградский	200/7	2,28	5,51	16,57	119,80
330	Котлета рыбная	70	11,60	8,47	11,40	166,00
472	Картофельное пюре	150	3,24	5,18	26,52	159,45
537	Соус белый основной	50	0,28	2,52	2,02	31,25
588	Компот из сухофруктов	180	0,30	0,00	17,50	69,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60

	Уплотненный ужин					
142	Запеканка морковная с творогом	150	15,00	9,11	34,20	252,00
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,88	6,86	53,65
	Вафли или печенье	20	1,36	12,08	25,88	212,00
628	Чай без сахара	180	0,19	0,00	0,07	1,08
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		98,20	67,21	260,13	1793,02
3 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,43	4,40	34,55	179,30
628	Чай без сахара	180	0,19	0,00	0,07	1,08
	2 завтрак					
	Напиок кисло-молочный "Снежок"	150	4,20	4,50	25,50	129,00
	Обед					
138	Суп гороховый	200	4,75	4,30	19,17	127,,6
645	Плов из курицы	70/150	22,10	19,87	44,29	431,30
881	Кисель из облепихи	180	0,09	0,00	26,13	98,50
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
132	Омлет натуральный	80	7,82	9,44	2,00	124,00
28	Салат из свеклы с чесноком	60	0,94	6,00	10,80	80,20
628	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Пряник	50,00	2,40	1,40	38,85	168,00
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		53,00	57,61	290,07	1656,27
4 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,31	4,40	14,96	105,20
642	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,60	151,00
	2 завтрак					
	Сок фруктовый или фрукты свежие	100	0,57	0,00	5,29	23,90
	Обед					
132	Суп из овощей	200/7	1,45	5,46	1,93	96,90
394	Жаркое по- домашнему	60/120	20,14	16,67	20,22	306,60
92	Салат из моркови с яблоком	60	0,59	4,04	10,81	70,30
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
423	Лапшевник с творогом	150	13,76	3,58	34,94	220,00
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
	Вафли или печенье	20	1,36	12,08	25,88	212,00
628	Чай без сахара	180	0,19	0,00	0,07	1,08
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,28	14,92	67,80

	ИТОГО		57,77	65,76	253,61	1787,62
5 день						
	Завтрак					
52	Суп молочный с крупой	200	4,96	6,21	19,93	151,10
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,90	14,96	160,90
628	Чай с сахаром	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	2 завтрак					
	Фрукты свежие или сок фруктовый	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
110	Свекольник со сметаной	200/8	2,09	5,64	20,57	118,10
401	Гуляш из говядины	60/60	18,65	15,41	4,26	29,30
463	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,73	6,12	47,00	266,00
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
228	Макароны с овощами	150	5,05	4,53	34,49	188,80
	Печенье или пряник	20	2,25	3,54	22,30	125,00
295	Чай с молоком без сахара	180	1,56	1,73	2,56	31,56
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		90,04	55,77	263,17	1509,65
6 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,20	29,90	193,00
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,31	4,40	14,96	105,20
628	Чай с сахаром	150	0,18	0,00	14,03	53,30
	2 завтрак					
	Фрукты свежие или сок фруктовый	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
186	Щи из свежей капусты	200/7	1,09	5,43	11,31	89,80
469	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,80	39,50	214,00
423	Тефтеля с рисом с соусом	70/40	9,67	9,28	10,70	162,00
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
215	Рагу из овощей	150	2,33	6,99	20,88	132,00
134	Сельдь с луком	25/10/4	4,95	8,40	0,95	99,00
	Печенье или вафля	20	2,25	3,40	22,00	125,00
628	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		40,54	55,65	268,63	1641,99
7 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,31	4,40	14,96	105,20

628	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	2 завтрак					
272	Йогурт фруктовый или Снежок	150	4,20	4,50	25,50	129,00
	Обед					
154	Суп Харчо	200	1,59	6,21	8,48	2,80
402	Азу	60/120	20,14	16,67	20,20	306,60
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
53	Суп молочный с макар.изделиями	200	6,03	7,96	25,65	192,50
115	Булочка Российская	70	4,98	6,62	43,90	244,00
628	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	ИТОГО		49,32	59,84	259,12	1594,89
8 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,31	4,40	14,96	105,20
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	2 завтрак					
	Фрукты свежие или сок фруктовый	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
151	Суп - Лапша домашняя	200	2,33	4,23	13,24	95,00
208	Кнели из кур с рисом	70	12,10	10,40	5,70	164,00
468	Бобовые отварные	150	16,30	5,46	40,70	48,90
537	Соус белый основной	50	0,28	2,52	0,02	31,25
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
132	Омлет натуральный	80	7,82	9,44	2,00	124,00
9	Салат из моркови	60	0,69	6,05	8,69	76,20
	Печенье или вафля	20	2,25	3,40	22,00	125,00
628	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30

	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		58,80	60,58	259,15	1525,04
9 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,20
628	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	2 завтрак					
272	Йогурт фруктовый или Снежок	150	4,20	4,50	25,50	129,00
	Обед					
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,27	2,14	19,64	100,4
309	Рыба тушеная с овощами	70/25	19,10	13,40	3,25	209,00
463	Рис отварной	150	8,73	6,12	46,97	266,25
62	Салат из белокочанной капусты	60	0,18	5,00	9,37	73,80
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
52	Суп молочный с крупой	200	4,96	6,21	19,93	151,10
1044	Гренка в яично-молочной смеси	50	4,48	6,17	22,16	157,00
628	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		57,35	57,29	288,02	1795,54
10 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,20
295	Чай с молоком	180	1,22	1,34	13,97	80,17
	2 завтрак					
	Фрукты свежие или сок фруктовый	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
136	Суп картофельный с крупой	200	2,19	2,10	19,52	99,73
463	Капуста тушеная с мясным фаршем	60/120	14,28	14,95	15,53	236,90
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
421	Макароны запеченные с сыром	150	0,16	0,00	6,20	24,13
	Печенье или вафля	20	2,25	3,40	22,00	125,00
628	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		33,75	35,54	215,69	1267,62
	Итого за весь период		592,25	577,78	2677,84	16338,21
	Среднее значение за период		59,22	57,78	267,78	1633,82