

10 дневное меню для детей от 3 до 7 лет МДОУ «Детский сад № 5 КВ»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 5 КВ»
Зенкина Н.А.
Приказ № 47 от 02.09.2021

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	1. Каша пшенная молочная жидкая	250	8,48	13,025	32,325	281,175		20
	2 Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,86	1,94	20,66	112		83
	Бутерброд с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136		3
2-й завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,806		81
Обед:	1. Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	11,725	7,325	12,225	190,7		49
	2. Сосиски отварные	60	9,6	13,2	0,2	147		85
	Рис отварной	180	4,2	7,2	0,3	226,58		27
	Соус томатный	30	0,45	1	3,30	24		91
	Салат из свежей(квашеной) капусты							
	3. Компот из сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	50	74
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,165	94,5		1
Уплотнённый полдник	1.Салат степной из разных овощей	60	0,8	2,29	4,476	42,47		93
	2.Чай с сахаром Сушки	200 15	12 1,35	3,06 1,2	13 10,35	49,28 58,05		77
Итого за первый день			39,6	49,42	209,55	1452,76		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	1.Макаронные изделия отварные с маслом, сахаром	130	5,5	5,29	35,33	211,09		24
	2.Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28		77
	Бутерброд с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136		3
2-й завтрак:	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	106,2		79
Обед:	1.Рассольник домашний	200	1,82	4,00	11,1	89		56
	2.Биточек	70	12,58	12,8	13,31	218,64		33
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,175	270,51		15
	Соус томатный	30	0,45	1	3,30	24		91
	Салат из свёклы	40	0,568	2,436	3,334	37,56		10
	3. Компот из сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	50	74
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,165	94,5		1
Уплотнённый полдник	1.Тефтели рыбные	75	14,96	13,34	17,33	253		37
	Соус томатный	40						
	2.Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28		77
	Пряники	30	1,6	0,27	14,91	67,80		
Итого за второй день			123,144	66,698	223,804	1642,66		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	1. Омлет	80	6,28	7,248	2,568	99,944		31
	Салат из моркови	40	0,74	0,05	6,96	31,38		95
	2. Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82		71
	Бутерброд с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136		3
2-й завтрак:	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	106,2	180	79
Обед:	1.Свекольник	200	2,2	4,18	13,66	99,72		51
	2.Котлета рубленая куриная	80	12,58	12,8	13,31	218,64		33
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4.52	26.45	168,3		24
	Икра кабачковая	140	2,9	5,90	24,90	166,59		9
	3. Компот из сухофруктов.	200	1,04	0.00	26,96	107,44	50	74
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,165	94,5		1
Уплотнённый полдник	1. Творожный пудинг с фруктовым киселём	150/40	24,32	12.92	63,372	463,6		65
	2.Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28		77
Итого за третий день			75,968	59,832	216,211	1661,884		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	1. Каша манная	200	8,24	7,5	33,7	236,1		17
	2. Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28		77
	Бутерброд с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136		3
2-й завтрак:	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44		14
	1. Суп лапша домашняя	200	1,936	4,46	10,494	89,9		47
	2. Рулет из мяса птицы с луком и яйцом	70	9,62	5,92	7,42	138		35/1
	Пюре картофельное	180	3,906	5,616	9,648	148,68		26
	Солёный огурец	25	0,05	0	0,1	0,825		12
	3. Компот из сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	50	74
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,165	94,5		1
Уплотнённый полдник	1. Рыбная котлета	70	15,645	2,177	4,172	95,641		38
	2. Салат из зелёного горошка	40	1,192	2,076	2,5	33,44		95
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28		77
	Печенье песочное с фруктовой начинкой	35	1,785	6,475	22,155	148,505		
Итого за четвёртый день			70,03	46,728	176,382	1231,245		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	1. Каша гречневая молочная жидкая	250	8,725	13,025	31,25	277,975		22
	Бутерброд с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136		3
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28		77
2-й завтрак:	Напиток лимонный	150	0,225	0	28,92	118,125		84
Обед:	1. Щи на к/б из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,9	5,8	65		52
	2. Тефтели мясо-крупяные	80	10,112	7,592	5,176	134,984		92
	Салат из свёклы	40	0,568	2,436	3,334	37,56		10
	3. Компот из сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	50	74
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,165	94,5		1
Уплотнённый полдник	1. Оладьи со сгущённым молоком	80	7	4,9	35,8	221,2		66
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28		77
Итого за пятый день			61,95	48,093	213,377	1431,205		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	1. Каша овсяная молочная жидкая	190	5,6	8,33	35,09	241,11		9.1
	2 Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,86	1,94	20,66	112		83
	Бутерброд с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136		3
2-й завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,806		81
Обед:	1. Суп картофельный с бобовыми (чечевица)	200	11,725	7,325	12,225	190,7		49
	2. Сосиски отварные	60	9,6	13,2	0,2	147		85
	Каш гречневая рассыпчатая	180	10,26	8,676	50,09	324,612		14
	Соус томатный	30	0,45	1	3,30	24		91
	Икра кабачковая	60	1.14	5,34	4,62	71,4		94
	3. Компот из сухофруктов.	200	1,04	0.00	26,96	107,44	50	74
Уплотнённый полдник	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,165	94,5		1
	1.Винегрет с р/м	60	0,966	3,114	5,04	54,906		11
	Сухари	20	1,7	2,16	13,2	79,8		
Итого за шестой день	2.Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28		77
			67,809	61,797	252,485	1726,312		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	1.Макароны отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,28	290,66		25
	2.Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28		77
	Бутерброд с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136		3
2-й завтрак:	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	106,2		79
Обед:	1. Щи на к/б из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,9	5,8	65		52
	2.Биточек	70	12,58	12,8	13,31	218,64		33
	Рис отварной	150	3.58	6	0,33	187,7		27
	Салат из свёклы	40	0,568	2,436	3,334	37,56		10
	3. Компот из сухофруктов.	200	1,04	0.00	26,96	107,44	50	74
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,165	94,5		1
Уплотнённый полдник	1.Рыба жареная	80	6,888	1,896	2,28	54		39
	Салат из зелёного горошка	40	1,192	2,076	2,5	33,44		95
	2.Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28		77
	Песочное с фруктовой начинкой	35	1,785	6,475	22,155	148,505		
Итого за седьмой день			71,929	67,152	161,504	1473,125		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День8								
Завтрак:	1. Каша пшениная молочная жидкая	250	8,325	13,75	28,3	270,55		18
	2. Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82		71
	Бутерброд с сыром	60	6,306	9,174	19,36	185,334		4
2-й завтрак:	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	106,2		72
Обед:	1.Свекольник	200	1,6	4,14	11,86	90,66		51
	2.Котлета рубленая куриная	80	12,58	12,8	13,31	218,664		33
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45		24
	3. Компот из сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	50	74
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,165	94,5		1
Уплотнённый полдник	1.Сырники творожные запечённые	150	26,6	20,17	19,14	374,81		64
	Кисель	100	0	0	9,8	40		82
	2.Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28		77
Итого за восьмой день			87,178	72,098	209,615	1754,746		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	1.Манник	200	12,4	4,8	91,8	536,8		55
	Молочный сладкий соус	40	0,8	2	5,3	41,2		
	2.Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28		77
2-й завтрак:	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44		14
Обед:	1. Лапша домашняя	200	1.936	4,46	10,494	89,9		47
	2. Рулет из мяса птицы с луком и яйцом	70	9,62	5,92	7,42	138		35/1
	Пюре картофельное	180	3,906	5,616	9,648	148,68		26
	Солёный огурец	25	0,05	0	0,1	0,825		12
	3. Компот из сухофруктов.	200	1,04	0.00	26,96	107,44	50	74
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,165	94,5		1
Уплотнённый полдник	1.Тефтели рыбные Соус томатный	80	3,448	4,696	4,92	87,601		41
	2.Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28		77
	Кондитерское изделие	40	1,432	2,4	0,132	75,08		
Итого за девятый день			62,6	38,348	218,073	1500,146		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	1. Каша рисовая молочная жидкая	250	7,55	12,45	39,115	299,175		19
	2. Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28		77
	Бутерброд с сыром	60	6,306	9,174	19,36	185,334		4
2-й завтрак:	Напиток лимонный	150	0,225	0	28,92	118,125		84
Обед:	1. Суп картофельный с гречневой крупой	200	2	2,24	13,6	82,6		53/1
	2. Суфле из кур	70	11,529	12,131	2,149	163,331		34
	Салат из зелёного горошка	40	1,192	2,076	2,5	33,44		95
	3. Компот из сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	50	74
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,165	94,5		1
Уплотнённый полдник	1. Ватрушка	70	8,384	8,72	26,488	229,84		59
	2. Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28		77
Итого за десятый день			65,226	53,411	207,257	1412,345		

Возможные замены блюд в 10-дневном меню

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Первые блюда							
Суп харчо	200	4,97	6,19	21,3	152,84	9,0	102
Суп рыбный	200	6.37	0.3	4.61	52.72		58
Суп полевой	200	8,54	9	21,8	202	3,56	103
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4.52	26.45	168,3		24
Каша гречневая рассыпчатая	154	5,3	3,44	23,60	146,60		14
Капуста тушёная	180	2.07	3.24	9.43	75.1		29
Вторые блюда							
Тефтели мясо-крупяные	80	10,112	7,592	5,176	134,984		92
Голубцы ленивые с отварным мясом	160	11,692	11,694	14,944	213,136		32
Жаркое по-домашнему	220	26,928	6,908	23,936	264		44
Рулет из мяса птицы с луком и яйцом	70	9,62	5,92	7,42	138		35/1
Картофельная запеканка	190	22,5/25,7	19,5/20,6	33/33	391 / 413		106
Оладьи с повидлом	80	6,304	5,736	8,88	203,288		66
Оладьи со сгущённым молоком	80	7	4,9	35,8	221,2		66

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Молоко							
1 Молоко пастеризованное 3,2% жирности	100	2.9	3.2	4.7	60		
Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	100	7,2	8,5	55,5	328		
Салаты, закуски							
Салат из свёклы	40	0,568	2,436	3,334	37,56		10
Икра кабачковая	60	1.14	5,34	4,62	71,4		94
Сельдь с луком	60	2.5	2.1	1	33		7
Кондитерские изделия							
Пряники	40	1,432	2,4	0,132	75,08		
Песочное с фруктовой начинкой	35	1,785	6,475	22,155	148,505		
Вафли	35	1,022	1,165	27,125	123,959		
Сушки	15	1,35	1,2	10,35	58,05		
Сухари	20	1,7	2,16	13,2	79,8		
Выпечка							
Ватрушка королевская с творогом	130	38,91	14,91	24	276,01		100

