



Утверждаю
 Заведующий МАДОУ «Детский сад №8»
 С.Ю. Гусева

Примерное 10-дневное меню для детей от 3-х до 7-и лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	4,67	8,09	28,39	213	
	Кофейный напиток	180	2,808	2,394	12,762	84	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	6,2	14,62	136	
Итого за завтрак			9,878	16,684	55,772	433	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп рыбный	200	6,5	3,18	17,73	116,68	
	1 уляш мясной	70	9,83	11,11	4,13	190,24	
	Рис отварной	130	3,9	5,5	39,1	170,5	
	компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,2	89,51	
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	
Итого за обед			25,01	21,49	105,46	695,99	
Полдник	Печенье	44	3,9	4,14	32,16	179,08	
	Ряженка	200	5,8	5	12,98	45	
Итого за полдник			9,7	9,14	45,14	224,08	
Ужин	Пудинг творожно-манный со сгущённым молоком	160/30	15,457	12,68	24,28	291,31	
	Салат из моркови	60	0,73	4,01	7,7	66,22	
	Чай с сахаром	200	0	0	12,98	45	
Итого за ужин			15,3	16,69	51,96	398,53	
Итого за день			54,488	59,404	261,132	1799,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
3-7 лет	День 2						
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	5,2	5,6	28,4	217	
	Какао	180	1,5	1,6	16,1	60	
	Хлеб пшеничный	40	6,7	1,5	15	108	
Итого за завтрак			13,4	8,7	63,5	385	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
Итого за второй завтрак			1,5	0,5	21	96	
Обед	Суп гороховый	200	7,46	4,85	20,6	139,65	
	Картофельная запеканка с мясом	160	8,73	12,1	37,29	291,11	
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	5,3	45	
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,2	89,57	
	Хлеб ржаной	50	0	0,7	10	61	
Итого за обед			22,55	28,27	111,78	758,33	
Полдник	Сок фруктовый	250	1,0	0,2	20,2	92	
Итого за полдник			1,0	0,2	20,2	92	
Ужин	Салат из свежей капусты	60	0,65	4,032	5,6	54,58	
	Рыба под соусом	150	7,67	16,41	12,88	251,25	
	Чай с молоком	200	0,67	0,83	11,25	62,22	
	Хлеб пшеничный	40	6,7	1,5	15	108	
Итого за ужин			18,91	23,052	48,48	469,06	
Итого за день			54,36	60,722	260,96	1800,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
3-7 лет		День3					
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	3,16	6,3	28,56	363,12	
	Кофейный напиток	200	2,2	2,0	15,60	84	
	Хлеб пшеничный	40	4,5	1	11	76	
Итог за завтрак			9,86	9,3	55,16	523,12	
Второй завтрак	Снежок	100	5,4	5	21,6	158	
Итог за второй завтрак			5,4	5	21,6	158	
Обед	Щи из свежей капусты	200	2,15	8,9	15,7	104,49	
	Котлета мясная	70	9,44	6,9	10,13	151,98	
	Макароны отварные	130	3,39	6,99	23,03	213,81	
	Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,6	31,3	20,8	
	кисель	180	0	6	24	116	
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,3	8	50	
Итог за обед			18,88	32,69	112,16	710,08	
Полдник	Вафля	16	0,467	0,53	12,4	76,67	
	Молоко	200	0	2	12,0	67	
Итог за полдник			0,467	2,53	24,4	143,67	
Ужин	Суп молочный с макаронами изделиями	200	3,29	6,9	23,7	144,25	
	Чай с сахаром	200	0	0	12,0	44,88	
	Хлеб пшеничный	50	4,5	1	11	76	
Итог за ужин			7,79	7,9	46,7	265,13	
Итог за день			54,397	59,85	260,02	1800,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
3-7 лет		День 4					
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5	11,28	24,61	267,83	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,98	45	
	Хлеб пшеничный	40	6,7	1,5	15	108	
Итого за завтрак			8,7	12,78	52,59	420,83	
Второй завтрак	Ряженка	100	5,8	5	8,4	108	
Итого за второй завтрак			5,8	5	8,4	108	
Обед	Салат из свежей капусты	50	1.1	4,032	8,82	54,58	
	Свекольник	200	4.22	6,5	17,77	145	
	Бефстроганов из печени	70	7,47	8,3	30,1	203,34	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	4	4 79	8,82	54,58	
	Компот из свежих фруктов	150	0,48	0	23,2	89,57	
	Хлеб ржаной	50	2	0,7	10	61	
Итого за обед			22,15	24,922	128,8	786,58	
Полдник	Вафля	16	0,467	0,533	12,4	76,67	
	Вода не газированная	200	0	0	0	0	
Итого за полдник			0,467	0,533	12,4	76,76	
Ужин	Запеканка творожно-морковная со сгущ.молоком или повидлом	150/30	6,25	14	27,6	240,48	
	Какао	200	1,5	1,6	16,1	60	
	Хлеб пшеничный	40	6,7	1,5	15	108	
Итого за ужин			13,45	17,1	58,7	408,48	
Итого за день			54,867	60,335	260,89	1800,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
3-7 лет		День 5					
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,28	8,96	23,45	156	
	Чай с сахаром	200	0	0	12,98	45	
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	
	Сыр	15	3,7	4,1	0,3	53	
Итог за завтрак			15,68	14,56	51,73	362	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1,0	0,2	20,2	92	
Итог за второй завтрак			1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Рассольник	200	4,37	6,4	13,35	154,81	
	Тефтели мясные	70	4,98	8,49	7,3	150,5	
	Томатный соус	30	0,58	1,64	2,59	26,04	
	Каша гречневая	150	4,5	6,4	55,5	259	
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,2	89,57	
	Хлеб ржаной	40	0	0,7	10	61	
Итог за обед			19,21	24,53	103,24	788,92	
Полдник	Булочка домашняя	90	2,7	7,1	12,4	125,2	
	Кисломолочный напиток	160	2,808	2,394	12,762	84	
Итог за полдник			2,508	9,494	25,162	209,2	
Ужин	Суфле рыбное	150	6,1	4,45	1,52	95,0	
	Салат из свеклы	50	0,73	3,01	31	61,22	
	Кофейный напиток	200	2,808	2,394	12,762	84	
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	
Итог за ужин			16,338	11,354	60,282	347,22	
Итог за день			54,736	60,138	260,664	1800,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
3-7 лет		День 6					
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	0,35	8,09	20,39	111	
	Чай с молоком	180	0,89	1,11	15	62,23	
	Хлеб пшеничный	40	6,7	1,5	15	108	
Итого за завтрак			7,94	10,69	50,39	281,23	
Второй завтрак	Йогурт	100	7	6,4	7	136	
Итого за второй завтрак			7	6,4	7	136	
Обед	Салат картофельный с солёным огурцом	60	3,97	4,12	7,64	70,99	
	Борщ	200	2,76	6,95	20,67	124,15	
	Плов с мясом куры	160	9,37	7,98	35,4	344	
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,2	89,57	
	Хлеб ржаной	50	2	0,7	10	61	
Итого за обед			20,88	20,75	108,21	757,71	
Полдник	Булочка домашняя	60	3,33		38,73	141,1	
	Молоко кипяченое	200	5,0	4,3	8,28	93,35 j	
Итого за полдник			8,33	10,56	37,01	239,85	
Ужин	Рагу овощное	200	3,5	10,6	25,2	185	
	Кофейный напиток	200	0,51	0	17,22	72,6	
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	
Итого за ужин			10,71	12,1	57,52	365,6	
Итого за день			54,86	60,5	260,13	1800,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
3-7 лет		День 7					
Завтрак	Каша молочная кукурузная	200	4,24	8,03	13,98	186,83	
	Какао	200	1,5	1,6	16,1	60	
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	
Итог за завтрак			12,44	11,13	45,08	354,83	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1,0	0,2	20,2	92	
Итог за второй завтрак			1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Суп картофельный	200	5,2	10,3	28,1	212,06	
	Мясной котлета	75	5,74	11,94	7,07	101,21	
	Соус томатный	30	0,58	1,64	2,59	26,04	
	Каша перловая	150	4,5	5	30,6	206,9	
	Кисель	200	0	0	30	129	
	Хлеб ржаной	25	7	0,7	10	61	
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	
Итог за обед			18,92	30,58	119,66	804,21	
Полдник	Пряник	30	1,6	2	22,2	113,1	
	Чай с сахаром	200	0	0	12,98	45	
Итог за полдник			1,6	2	35,18	158,1	
Ужин	Яйцо вареное	40	7,056	9,584	1,352	120,304	
	Оладьи со сгущеным	140/30	1,9	1,1	18,8	87,4	
	Кофейный напиток	200	2.808	2.394	12.762	84	
	Хлеб пшеничный	40	6,7	1,5	15	108	
Итог за ужин			16,564	17,478	29,114	292,304	
Итог за день			54,232	60,682	260,596	1800,844	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
3-7 лет		День 8					
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	5,6	9,4	14,5	150,1	
	Чай с сахаром	180	0,34	0	16,15	53,36	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	6,2	14,62	136	
Итог за завтрак			8,34	15,6	45,27	339,46	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
Итог за второй завтрак			0,9	0,2	8,1	43	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	4,26	6,21	23,40	98,32	
	Биточки куриные	70	12,9	12,8	13,4	156,8	
	Соус молочный	30	0,9	8,9	5,3	91,7	
	Пюре из картофельное	130	9,8	6,58	34,26	208,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,56	0	27,26	110,66	
	Хлеб ржаной	25	0	0,7	10	61	
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	
Итог за обед			37,77	36,19	124,92	807,18	
Полдник	Бафля	16	0,467	0,533	12,4	76,67	
	Ряженка	200	0	0	12,98	45	
Итог за полдник			0,467	0,533	25,38	121,67	
Ужин	Отварные макаронные изделия с сыром	170	5,4	6,5	29,1	235,9	
	Кофейный напиток	200	0	0	12,98	45	
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	15	108	
Итог за ужин			12,1	8	57,08	428,9	
Итог за день			54,527	60,523	260,75	1800,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
3-7 лет		День 9					
Завтрак	Каша «Ассорти»	200	3,99	9,98	25,69	162,18	
	Кофейный напиток	180	2,808	2,394	12,762	84	
	Хлеб пшеничный	40	3,7	1,5	15	108	
Итого за завтрак			13,498	13,874	53,452	354,18	
Второй завтрак	Сок фруктовый	250	1,0	0,2	20,2	92	
Итого за второй завтрак			1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Суп с клёцками	200	4,92	10,52	10,07	166,74	
	Голубцы ленивые	220	9,9	14,92	16,88	174,72	
	Соус белый	30	0,69	1,95	3,09	31	
	Кисель	180	0	0	30	129	
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	
Итого за обед			32,72	29,09	81,34	лзп 46	
Полдник	Печенье	44	3,9	4,14	32,16	179,08	
	Чай с сахаром	200	0	0	12,98	45	
Итого за полдник			3,9	4,14	45,14	224,88	
Ужин	Манник со сгущенным молоком	150/20	3,1	1,2	23	109,2	
	Яйцо отварное	40	4,1	4,6	0,3	63	
	Чай с сахаром	200	0	0	12,98	45	
	Хлеб пшеничный	40	3,7	1,5	15	108	
Итого за ужин			16,3	12,5	44,18	436,68	
Итого за день			56,608	60,804	260,092	1800,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
3-7 лет	День 10						
Завтрак	Каша «Здоровье»	200	5,9	9,48	27,69	238,5	
	Чай с молоком	180	0,89	1,И	15	62,23	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	6,2	14,62	136	
Итог за завтрак			9,18	16,79	57,31	436,73	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итог за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп овощной	200	2,75	6,3	10,36	117,85	
	Котлета рыбная	70	7,8	4,35	28,3	164	
	Картофельное пюре	130	2,88	4,39	9,61	115,09	
	Соус белый	30	0,69	1,95	3,09	31	
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,2	89,57	
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	
Итог за обед			118,9	18,69	95,86	643,01	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	5,75	4,45	30,19	167,63	
	Какао	190	1,5	1,6	16,1	60	
Итог за полдник			7,25	6,05	46,29	227,63	
Ужин	Овощное рагу		10,66	15,19	20,6	278,27	
	Кофейный напиток	200	1,5	1,6	16,1	60	
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	
Итог за ужин			18,86	18,29	51,7	446,27	
ИТОГ за день			54,59	60,22	260,96	1800,64	