

Утверждено приказом № 8/0002 от 29.01.2022 г.
 заведующий МДОУ Смоленским детским садом
 И.В. Смирнова



**Примерное десятидневное меню
 для детей в дошкольном учреждении**

возрастная категория : от 3 до 7 лет
 Неделя: первая
 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ ре- цы
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая	180	5,6	4	21,4	144	34
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	98
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	
	Масло сливочное	7	5,81	0,07	0,07	52,36	
Итого за завтрак		427	18,67	8,73	63,81	440,13	
второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп гороховый на кур.б.	200	30,94	23,31	40,24	489	10
	Рыба тушеная	80	15,28	7,6	6,88	159,2	48
	Картофельное пюре	140	3,08	4,34	10,92	119	78
	Компот из с/фр	200	0,6		31,6	130	91
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94,5	
Итого за обед		670	52,9	35,75	111,8	991,7	
Полдник	Запекан творожная	160	27,84	17,3	25,28	384	46
	соус сметанный	30	0,54	2,97	1,5	35,4	85
	Чай с сахаром	200			16	64	96
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	
	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,8	0
Итого за полдник		445	34,74	25,15	59,52	621,97	
Всего за день		1642	106,71	70,03	244,93	2100,8	

возрастная категория: от 3-х до 7 лет

неделя: первая день недели: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ ре- ры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша манная	180	5,2	3	23,2	140	31
	Какао на молоке	200	5,4	4,4	23,6	158	100
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	
	Масло сливочное	7	5,81	0,07	0,07	52,36	
Итого за завтрак		427	18,87	8,33	63,61	436,13	
второй завтрак	Сок	75	0,2	0,07	6,8	23,4	
Обед	Щи с кур	200	28,14	23,31	29,84	443	7
	Ежики мясные	160	22,4	21,12	21,6	388,8	64
	соус сметанный	30	0,54	2,97	1,5	35,4	85
	Компот из с/фр	200	0,6		31,6	130	91
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94,5	
Итого за обед		640	54,68	47,9	106,7	1091,7	
Полдник	Винегрет овощной	60	0,84	6,12	4,32	81	3
	Кисель	200			13,8	64	93
	Сдоба обыкновенная	80	6,48	3,84	39,04	235,2	104
Итого за полдник		340	7,32	9,96	57,16	380,2	
Всего за день		1482	81,07	66,26	234,27	1931,43	

возрастная категория: от 3-х до 7 лет

неделя: **первая** день недели: **среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ ре- цы
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша рисовая	180	5,0	3,0	27,8	158	33
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	98
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	
	Масло сливочное	7	5,81	0,07	0,07	52,36	
Итого за завтрак		427	18,07	7,73	70,21	454,13	
второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп рыбный из консервов	200	5,4	3	10,2	100	18
	Котлета мясная	80	10,56	10,48	13,28	195,2	59
	Капуста тушеная	140	2,8	3,78	7,7	98	82
	Компот из с/фр	200	0,6		31,6	130	91
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94,5	
Итого за обед		670	22,36	17,76	84,94	617,7	
Полдник	Омлет натуральный	140	14	16,8	2,8	217	43
	Чай с сахаром	200			16	64	96
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	
	Масло сливочное	7	5,81	0,07	0,07	52,36	
Итого за полдник		387	22,27	17,73	35,61	419,13	
Всего за день		1584	63,1	43,62	200,56	1537,96	

возрастная категория: от 3-х до 7 лет

неделя: **первая** день недели: **четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ ре- цы
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная	180	6,2	3,6	25,8	160	32
	Какао на молоке	200	5,4	4,4	23,6	158	100
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	
	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,8	0
Итого за завтрак		435	17,96	12,88	66,14	456,57	
второй завтрак	Сок	75	0,2	0,07	6,8	23,4	
Обед	Суп вермишелевый с кур	200	28,94	23,71	35,84	467	13
	Печень по-строгановски	80	20,96	16,96	10,88	281,6	56
	Рис отварной	140	3,36	4,06	27,16	182	73
	Компот из с/фр	200	0,6		31,6	130	91
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94,5	
Итого за обед		670	56,86	45,23	127,64	1155,1	
Полдник	Зразы картофельные	160	4,96	11,68	17,76	251,2	29
	Кисель	200			13,8	64	93
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	
	Повидло	15	0,06	0	9,75	37,5	
Итого за полдник		415	7,48	12,54	58,05	438,47	
Всего за день		1595	82,5	70,72	258,63	2073,54	

возрастная категория: от 3-х до 7 лет

неделя: **первая** день недели: **пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ ре- цы
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Биточки манные	160	5,6	6,72	32,2	221,2	56
	Сгущенка	30	2,4	2,55	16,8	99	
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	98
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	
	Масло сливочное	7	5,81	0,07	0,07	52,36	
	Итого за завтрак		397	21,07	14	91,41	616,33
второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп рассольник с кур	200	28,14	23,51	38,64	471,26	8
	Жаркое по-домашнему	180	12,78	17,28	16,92	286	57
	Компот из с/фр	200	0,6		31,6	130	91
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94,5	
	Итого за обед		630	44,52	41,29	109,32	981,76
Полдник	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	103
	Сдоба обыкновенная	80	6,48	3,84	39,04	235,2	104
Итого за полдник		260	11,34	8,34	58,48	377,4	
Всего за день		1387	77,33	64,03	269,01	2022,49	

возрастная категория : от 3 до 7 лет

Неделя: вторая

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ ре- цы
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша гречневая	180	8,6	4,2	33,8	212	39
	Какао на молоке	200	5,4	4,4	23,6	158	100
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0
	Масло сливочное	7	5,81	0,07	0,07	52,36	
Итого за завтрак		427	22,27	9,53	74,21	508,13	
второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Борщ с кур	200	28,14	23,31	30,04	453,26	6
	Рыба запеченная	80	12,72	3,68	2,32	92	49
	Овощное пюре	140	2,66	5,6	10,5	103,6	80
	Компост из с/фр	100	0,6		31,6	130	91
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94,5	0
Итого за обед		570	47,12	33,09	96,62	873,36	
Полдник	Запеканка творожная	160	27,84	17,3	25,28	384	46
	соус сметанный	30	0,54	2,97	1,5	35,4	85
	Чай с сахаром	200			16	64	96
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0
	Масло сливочное	7	5,81	0,07	0,07	52,36	
Итого за полдник		437	36,65	21,2	59,59	621,53	
Всего за день		1534	106,44	64,22	240,22	2050,02	

возрастная категория: от 3-х до 7 лет

неделя: **вторая** день недели: **вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ ре- цы
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Вермишель молочная	180	6,2	5,4	20	158	14
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	98
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0
	Масло сливочное	7	5,81	0,07	0,07	52,36	
Итого за завтрак		427	19,27	10,13	62,41	454,13	
второй завтрак	Сок	75	0,2	0,07	6,8	23,4	
Обед	Суп фасолевый	200	5,76	0,68	19,16	118,06	0
	Плов	180	40,68	33,12	21,15	580	70
	Компот из с/фр	200	0,6		31,6	130	91
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94,5	0
	Итого за обед		630	50,04	34,3	94,07	922,56
Полдник	Оладьи из печени	80	13,76	11,92	9,2	203,2	61
	Рагу овощное	140	3,08	6,72	13,72	134,4	83
	Чай с сахаром	200			16	64	96
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0
	Повидло	15	0,06	0	9,75	37,5	
Итого за полдник		475	19,36	19,5	65,41	524,87	
Всего за день		1607	88,87	64	228,69	1924,96	

возрастная категория: от 3-х до 7 лет

неделя: **вторая**

день недели: **среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ ре- цы
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	180	6,6	3,4	33,6	192	38
	Какао на молоке	200	5,4	4,4	23,6	158	100
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0
	Масло сливочное	7	5,81	0,07	0,07	52,36	
Итого за завтрак		427	20,27	8,73	74,01	488,13	
второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп картофельный с кур	200	28,54	23,51	35,24	471	9
	Гуляш	100	23,36	26,24	4,16	348,8	80
	Рожки отварные	140	5,04	3,92	27,58	172,2	75
	Компот из с/фр	200	0,6		31,6	130	91
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94,5	0
Итого за обед		690	60,54	54,17	120,74	1216,5	
Полдник	Пудинг пшеничный	160	5,59	9	35,51	246,84	54
	Кисель	200			13,8	64	93
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0
	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,8	0
Итого за полдник		415	11,95	13,88	66,05	449,41	
Всего за день		1632	93,16	77,18	270,6	2201,04	

возрастная категория: от 3-х до 7 лет

неделя: **вторая**

день недели: **четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ ре- цы
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша ячневая	180	5,6	3,4	22,6	144	36
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	98
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0
	Масло сливочное	7	5,81	0,07	0,07	52,36	
Итого за завтрак		427	18,67	8,13	65,01	440,13	
второй завтрак	Сок	75	0,2	0,07	6,8	23,4	
Обед	Суп крестьянский с кур	200	28,14	23,51	35,04	459	19
	Запеканка картофельная с мясом	160	14,94	16,02	18,72	302	66
	соус сметанный	30	0,54	2,97	1,5	35,4	85
	Компот из с/фр	200	0,6		31,6	130	91
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94,5	0
Итого за обед		640	47,22	43	109,02	1020,9	
Полдник	Яйцо вареное	50	2,6	2,4	2	31,4	
	Свела тушеная	140	2,28	4,2	11,44	95,95	
	Чай с сахаром	200			16	64	96
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0
	Повидло	15	0,06	0	9,75	37,5	
Итого за полдник		445	7,4	7,46	55,93	314,62	
Всего за день		1587	73,49	58,66	236,76	1799,05	

возрастная категория: от 3-х до 7 лет

неделя: **вторая**

день недели: **пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ ре- ры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная	180	5,4	3	22,6	138	35
	Какао на молоке	200	5,4	4,4	23,6	158	100
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0
	Масло сливочное	7	5,81	0,07	0,07	52,36	
Итого за завтрак		420	19,07	8,33	63,01	434,13	
второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп куриный с гренками	200	46,33	38,36	40,39	693	19
	Котлета рыбная	80	10,24	3,76	12,72	124,8	51
	Картофельное пюре	140	3,08	4,34	10,92	119	78
	Компот из с/фр	200	0,6		31,6	130	91
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94,5	0
Итого за обед		670	63,25	46,96	117,79	1161,3	
Полдник	Пирог с повидлом	100	6,1	6,2	46,5	289	115
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	103
Итого за полдник		280	10,96	10,7	65,94	431,2	
Всего за день		1470	93,68	66,39	256,54	2073,63	