

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №105»
 Шилкина Н.Е.

Единое 10-ти дневное меню для детей с 3 до 7 лет

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (Понедельник)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
213	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,1	4,6	0,3	63	0
43	Суп молочный с крупой	200	5,43	9,95	24,18	207	1,54
375	Чай - заварка	200	0,06	0,02	11,98	3	0,03
Пр.пр.	Печенье (3 шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
	Итого:	470	13,0	18,5	56,6	398	1,57
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	Итого:	200	1	0	20,2	85	4
Обед							
57	Икра кабачковая (консервы)	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5
67	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на м/к б-не	200/11	2,96	6,43	7,18	101,64	1,95
277	Гуляш из отварного мяса	80/40	20,6	16,3	5,24	250	1,11
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,12	38,64	244	0
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	72,72	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	Итого:	766	36	32	88	793	8
Полдник							
167	Запеканка морковная с маслом	150/5	4,77	9,5	29,44	222	2,2
458	Ватрушка с повидлом	60	3,82	1,49	37,82	190	0,07
394	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	1,33
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	Итого:	455	15	14	102	605	4
	ВСЕГО	1876	63	67	244	1804	62

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)							
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,6	136	0
90	Каша манная молочная жидкая с маслом	200\5	6,3	9,98	24,69	212	1,54
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16	101	1,3
	Итого:	445	11,9	20,2	55,3	449	2,8
Второй завтрак							
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Обед							
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	11,19	3,15	5,87	57	9,39
57	Борщ с капустой и картофелем на м\к б-не со сметаной	200\11	1,73	6,13	10,6	105	8,29
298	Голубцы ленивые со сметаной	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	73	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	Итого:	736	33	19	89	626	38
Полдник							
212	Лапшевник с творогом со стуженным молоком	200\20	17,82	11,19	42,06	341	0,16
394	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	2,6
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	Итого:	460	27	17	71	542	3
	ВСЕГО	1741	73	56	225	1662	54

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,7	139	0,07
98	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,78	10	27,73	223,18	1,54
397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	119	1,6
	Итого:	450	15	21	42	481	3
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	Итого:	200	1	0	20,2	85	4
Обед							
54	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60	4,04
85	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	1,88	2,7	9,9	72	4,6
295	Рулет из мяса птицы с луком яйцом	70	9,62	7,81	7,42	138	2,45
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72	0,29
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	Итого:	725	22	19	97	652	30
Полдник							
261	Тефтели рыбные тушеные	80/30	10,28	4,96	12,43	135	0,39
64	Овощи тушеные	160	4	5,4	15,6	134,4	9
394	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	2,6
Пр.пр.	Печенье (3 шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	Итого:	540	26	20	77	596	12
	ВСЕГО	1915	64	59	237	1814	49

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
1	Бургерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,6	136	0
86	Каша гречневая на молоке с маслом	200/5	7	10,44	25,77	224,28	1,54
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16	101	1,3
	Итого:	445	13	21	56	461	3
Второй завтрак							
368	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Итого:	100	0,4	0,3	10,3	46	5
Обед							
80	Суп картофельный с крупой на м/к бульоне со сметаной	200\11	2,6	4,55	12,24	102	6,66
477	Суфле из мяса	80	20,3	7,76	2,8	165	0,19
322	Пюре картофельное с морковью	150	5,52	4,52	26,45	125	0
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	72,72	0,29
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	Итого:	706	35	18	93	636	7
Полдник							
237	Запеканка из творога со стуженным молоком	200/20	35,08	24,1	34,3	494	0,48
454	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	3,9	3,71	20,76	132	0,66
400	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	2,6
	Итого:	480	45	33	65	733	4
	ВСЕГО	1731	93	72	225	1877	19

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
3	Бургерброд с сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,7	139	0,08
84	Каша "Рябчик"	200	6,64	7,54	27,61	203	1,95
397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	119	1,6
	Итого:	445	16	18	60	461	4
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	Итого:	200	1	0	20,2	85	4
Обед							
54	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56	3,08
39	Суп "Снежок" с мясом птицы	200\15	5,5	7,2	18,35	205	12,76
276	Жаркое по-домашнему	200	10,93	15	20,91	262,36	15,8
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	73	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	Итого:	700	21	26	78	674	32
Полдник							
256	Котлеты любительские из рыбы	80	11,2	3,9	9,04	116	3,06
315	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,69	210	0
354	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22	8,19
375	Чай - заварка	200	0,06	0,02	11,98	2,58	0,03
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
Пр.пр.	Печенье (3 шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
	Итого:	530	21	15	99	571	11
	ВСЕГО	1875	58	59	257	1791	51

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
93	Каша овсяная «Геркулес» молочная	200	7	11,28	24,61	226,83	1,54
213	Яйцо вареное (1шт.)	40	5,1	4,6	0,3	63	0
375	Чай - заварка	200	0,06	0,02	11,98	2,58	0,03
Пр.пр.	Печенье (3шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
	Итого:	470	15	20	57	418	2
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	Итого:	200	1	0	20,2	85	4
Обед							
57	Икра кабачковая (консервы)	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5
81	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	200	4,95	4,35	13,1	113	4,65
282	Биточки, рубленые из мяса	80	12,4	9,24	12,6	183	0,12
344	Рагу из овощей	150	2,81	6,41	14,91	129	12,45
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	73	0,29
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	Итого:	695	27	21	93	670	18
Полдник							
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
454	Пирог с картофелем и луком	60	4,51	5,04	28,47	189	21,6
394	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	1,33
Пр.пр.	Печенье (3 шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
	Итого:	440	13	16	79	527	49
	ВСЕГО	1865	79	68	261	1935	30

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,7	139	0,08
215	Омлет с зеленым горошком	180	9,2	12,2	5,2	165	3,5
397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	119	1,6
	Итого:	425	18	23	37	423	5
Второй завтрак							
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Обед							
58	Свекольник на м\к б-не	180	1,98	3,73	10,08	83,55	6,32
291	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	13,3	9,89	30,6	265	4,27
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	72,72	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	Итого:	675	19	14	73	499	11
Полдник							
41	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,99	32	2,88
200	Крупеник с маслом	200\5	22,47	15,95	43,86	409	0,53
400	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	2,6
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	Итого:	445	31,43	21	73	610	3
	ВСЕГО	1645	50	44	137	1576	19

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
1	Бургерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,6	136	0
96	Каша пшеничная молочная с маслом	200\6	7,11	10,53	28,74	238	0
394	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	1,33
	Итого:	446	13	21	59	473	1
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	Итого:	200	1	0	20,2	85	4
Обед							
77	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	200\40	7,12	6,88	13,7	146,8	9,88
178	Котлета из курицы	70	12,6	13,1	13,5	223	0,67
199	Пюре гороховое с маслом	150\5	13,41	6,74	34,46	251	0
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	73	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	Итого:	690	36	27	79	771	11
Полдник							
249	Рыба, запеченная в омлете	80	12,7	3,63	2,57	94	0,3
145	Свекла тушеная в сметане	150	3,1	9,54	14,14	155	1,99
233	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,1	0,1	27,9	113	2
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
Пр.пр.	Печенье (3 шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
	Итого:	500	21	18	84	582	4
	ВСЕГО	1836	71	66	243	1911	20

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
3	Бургерброд с сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,7	139	0,08
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,05	10	23,67	208	1,54
397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	119	1,6
	Итого:	445	15	21	56	466	3
Второй завтрак							
368	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Итого:	100	0,4	0,3	10,3	46	5
Обед							
83	Суп картофельный с куриными фрикадельками	200\20	5,46	4,16	12,5	111	8,96
291	Плов из птицы	180	25,38	21,25	44,6	471	0
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	73	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	Итого:	625	34	26	90	733	9
Полдник							
35	Салат из свеклы с морковью	60	0,66	3,11	6,87	59	5,58
235	Пудинг из творога	200	30,28	21,52	48,66	510	0,38
394	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	1,33
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	Итого:	500	37	28	91	762	7
	ВСЕГО	1625	64	61	258	1849	21

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
213	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,1	4,6	0,3	63	0
3	Бутерброд с сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,7	139	0,07
84	Каша «Дружба» с маслом	200/5	6,23	10,2	27,28	225	1,54
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16	101	1,3
	Итого:	490	14	20	58	528	3
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	Итого:	200	1	0	20,2	85	4
Обед							
99	Суп из овощей на м/к бульоне со сметаной	200\11	2,15	6,34	7,71	103,6	8,37
309	Макаронник с мясом с маслом	160\5	17,93	11,73	33,34	311	0,39
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	72,72	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	Итого:	641	27	19	93	659	9
Полдник							
84	Овощи тушеные в молочном соусе	200	3,72	6,35	15,95	170	8,7
268	Суфле из рыбы	80	12,81	6,41	3,29	122	0,26
375	Чай - заварка	200	0,06	0,02	11,98	3	0,03
Пр.пр.	Печенье (3шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	Итого:	550	22,15	17,08	70,64	514	8,99
	ВСЕГО	1881	64	56	242	1787	25

от 3 до 7	завтрак 20% - 360 ккал	П завтрак 5% - 90 ккал	обед 35% - 630 ккал	полдник 540 ккал	энергетическая ценность (к/кал) 1620
1 день	398	85	793	605	1881
2 день	449	44	626	542	1661
3 день	481	85	652	596	1814
4 день	461	46	636	733	1876
5 день	461	85	674	571	1791
6 день	418	85	670	527	1700
7 день	423	44	499	601	1567
8 день	473	85	771	582	1911
9 день	466	46	733	762	2007
10 день	528	85	659	514	1786
среднее значение	456	69	671	603	1799