

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 85 «Колокольчик» комбинированного вида»**

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 26.01.2022 № 18

10-дневное меню

Для детей от 3 до 7 лет

Примерное 10-ти дневное меню (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	Уг		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 1							
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	160	9.7	9.9	35.9	218.15	206
	Чай с сахаром	200	0.1	0	10.5	42.1	к/к
	Бутерброд с маслом 30/10	40	2.5	4.8	17.5	121.4	1
	Итого в завтрак	400	12.3	14.7	63.9	381.65	
2 завтрак							
	сок	100	0.7	0.1	13.1	43	442
	итого 2 завтрак	100	0.7	0.1	13.1	43	
обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5.25	4.1	12.28	106.92	209
	Котлета рубленая из свинины	70	12	12.2	11.3	200.3	272
	Капуста тушеная	130	2.6	6.3	34.02	185.05	131
	Компот из смеси сухофруктов с витаминном С	180	0	0	14.6	75.1	402
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.05	0.22	12.1	49.32	3
	Итого в обед	600	21.9	22.82	84.3	616.69	
Полдник							
	Овощи тушеные	110	3.4	5.7	14	124	212
	Чай с сахаром	150	0.08	0	7.8	31.5	
	Батон обогащенный	30	2.5	0.7	17.5	84	4
	итого в полдник	290	5.98	6.4	39.3	239.5	

	итого в 1 день	1390	40.88	44.02	200.6	1280.84	
1	2	3	4	5	6	7	8
2 день							
Завтрак							
	Каша овсяная "Геркулес"	180	5.22	7.29	20.25	187.29	189
	Батон обогащенный	30	2.5	0.7	17.5	84	4
	Масло порциями	10	0	4.1	0	37.4	13
	Кофейный напиток	180	0.18	0	9.72	39.24	432
	Итого в завтрак	390	7.9	7.99	47.47	310.53	
2 завтрак							
	сок	100	0.7	0.1	13.1	43	442
	Итого 2 завтрак	100	0.7	0.1	13.1	43	
Обед							
	Щи из свежей капусты	180	7.92	11.66	7.11	138.24	83
	Тефтели мясные в молочном соусе	70	13.5	13.9	17.3	172.69	64
	Свекла тушеная	130	2.13	6.13	13	122.02	134
	Компот из свежих яблок с витамином С	180	0.18	0.18	20.07	99	859
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.05	0.22	12.1	49.32	3
	Итого в обед	600	25.78	32.09	69.58	581.27	
Полдник							
	Булочка "Домашняя"	60	4.6	4.2	30.9	242.93	471
	Йогурт	200	6.66	6	10.8	135.6	435
	Итого в полдник	260	11.26	10.2	41.7	378.53	
	Итого в 2 - ой день	1350	45.64	50.38	171.85	1313.33	
1	2	3	4	5	6	7	
3 день							

Завтрак							
	Каша манная	180	4.6	6.6	22	166.2	189
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.16	13.95	86.4	395
4	Бутерброд с маслом	40	2.5	4.8	17.5	121.4	1
	Итого в завтрак	400	9.8	13.56	53.45	374	
2 завтрак							
	Банан свежий	100	1.4	0.5	19.8	91.2	б/н
	Итого 2 завтрак	100	100	100	100	100	
Обед							
	Огурец свежий/помидор	50	0.48	0.06	1.5	10.5	212
	Суп картофельный с горохом	180	6.57	3.06	27.09	167.42	99
	Котлета рыбная любительская	70	9.2	3.7	4.6	110.3	256
	Картофельное пюре	130	3.28	6.78	15.02	134.31	441
	Сок	150	1.05	0.15	19.65	64.5	442
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.05	0.22	12.1	49.32	3
	Итого в обед	620	22.63	13.97	79.96	536.35	
Полдник							
	Запеканка из творога с вареньем	110	24.3	22.1	24.6	400.7	224
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	81	8
	Итого в полдник	260	28.65	25.85	31.8	481.7	
	Итого в 3 день	1380	161.08	153.38	265.21	1492.05	
1	2	3	4	5	6	7	
4 день							
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	180	4.95	6.39	23.85	175.77	189
	Бутерброд с маслом и сыром	44	5.36	4.88	14	150.56	5
	Какао с молоком	180	4.95	4.23	16.38	124.74	к/к
	Итого в завтрак	404	15.26	15.5	54.23	451.07	
2 завтрак							

	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	8.8	44.5	б/н	
	Итого 2 завтрак	100	0.4	0.4	8.8	44.5		
Обед								
	Кабачковая икра	50	0.72	2.82	4.62	39		129
	Борщ с капустой, картофелем на куринном бульоне	180	6.57	10.53	10.71	124.99		76
	Суфле из мяса птицы	70	11.5	14	11.3	189.9		283
	Рис отварной с маслом	130	3.6	5.85	28.35	180		33
	Компот из изюма	180	0.4	0.02	24.4	101.8		376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.05	0.22	12.1	49.32		3
	Итого в обед	650	24.84	33.44	91.48	685.01		
Полдник								
	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8		
	яйцо вареное	40	4.9	4.5	0.3	61.3		
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.09	0	9.09	37.62		
	Итого в полдник	250	6.79	5.9	31.89	208.72		
	Итого в 4 день	1404	665.66	55.24	186.4	1389.3		
1	2	3	4	5	6	7		
5 день								
Завтрак								
	Каша рисовая вязкая	180	5.58	10.3	33.36	251.31		268
	Бутерброд с маслом	40	2.5	4.8	17.5	121.4		1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.16	13.95	86.4		395
	Итого в завтрак	400	10.78	17.26	64.81	459.11		
2 завтрак								
	сок	100	0.7	0.1	13.1	43		442
	Итого 2 завтрак	100	0.7	0.1	13.1	43		
Обед								
	Салат из квашеной капусты	50	0.9	2.9	5.7	53.4		58
	Щи из квашеной капусты	180	3.42	5.22	4.23	107.05		153
	Суфле из печени говядины	70	16.6	7.7	5.8	176		
	Картофельное пюре	130	3.28	6.78	15.02	134.31		441

	Напиток из плодов шиповника	180	0.63	0.27	21.96	92.7	441
	Хлеб ржано-пшеничный	37	1.9	0.2	11.2	45.62	3
	Итого в обед	647	26.73	23.07	63.91	609.08	
Полдник							
	Запеканка из творога с вермишелью	100	11.65	10.28	23.77	234	
	Кисель из варенья	180	0.11	0	34.84	139.79	518
	Итого в полдник	280	11.76	10.28	58.61	373.79	
	Итого в 5 день	1427	49.97	50.71	200.43	1484.98	
1		3	4	5	6	7	
Неделя 2 день 6	2						
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая	160	13.2	7.6	59.33	358.13	323
	Батон обогащенный	30	2.5	0.7	17.5	84	4
	Масло порциями	10	0	4.1	0	37.4	13
	Чай с сахаром	200	0.1	0	10.5	42.1	к/к
		400	13.3	11.7	69.83	437.63	
2 завтрак	Итого в завтрак						
	сок	100	0.7	0.1	13.1	43	442
	Итого 2 завтрак	100	0.7	0.1	13.1	43	
Обед							
	Салат из кукурузы консервированной	50	1.73	3.7	4.82	74.47	12
	Суп картофельный с клецками и курой	180	5.22	5.13	21.87	124.02	92
	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	10.98	25.47	16.11	271	274
	Компот из смеси сухофруктов с витанмином С	180	0	0	14.6	75.1	402
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.05	0.22	12.1	49.32	3
	Итого в обед	630	19.98	34.52	69.5	593.91	
Полдник							

	Каша рисовая молочная жидкая	150	64.65	8.58	27.8	209.42	268
	Чай с сахаром	150	0.08	0	7.8	31.5	
	Итого в полдник	300	64.73	8.58	35.6	240.92	
	Итого в 6 день	1430	98.71	54.9	188.03	1315.46	
1		3	4	5	6	7	
7 день	2						
Завтрак							
	Каша пшенная молочная	180	4.95	6.39	23.85	173.61	189
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.16	13.95	86.4	395
	Бутерброд с маслом	40	2.5	4.8	17.5	121.4	1
	Итого в завтрак	400	10.15	13.35	55.3	381.41	
2 завтрак							
	сок	100	0.7	0.1	13.1	43	442
	Итого 2 завтрак	100	0.7	0.1	13.1	43	
Обед							
	Салат Свеколка	50	1	3.6	5.2	46.58	33
	Суп домашний	180	7.56	11.46	10.35	152.97	170
	Голубцы ленивые	180	13.23	13.32	13.77	228.69	306
	Компот из изюма	180	0.4	0.02	24.4	101.8	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.05	0.22	12.1	49.32	3
	Итого в обед	630	24.24	28.62	65.82	579.36	
Полдник							
	Винегрет овощной	100	1.1	4.8	6.7	92.74	45
	Батон обогащенный	30	2.5	0.7	17.5	84	4
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.09	0	9.09	37.62	6
	Итого в полдник	310	3.69	5.5	33.29	214.36	
	Итого в 7 день	1440	38.78	47.57	167.51	1218.13	
1		3	4	5	6	7	8

	Итого в завтрак	400	11.16	15.53	41.22	352.22	
2 завтрак							
	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	8.8	44.5	б/н
	Итого 2 завтрак	100	0.4	0.4	8.8	44.5	
Обед							
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1.2	2	2.4	40.2	б/н
	Суп из овощей с мясом	180	5.4	12.51	9.81	139.25	95
	Котлеты из мяса птицы	70	8.49	12.18	6.9	171.5	307
	Макаронные изделия отварные	110	3.38	2.45	21.66	144.26	331
	Напиток из плодов шиповника	180	0.63	0.27	21.96	92.7	441
3	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.05	0.22	12.1	49.32	3
	Итого в обед	630	21.15	29.63	74.83	637.23	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	60	3.36	2.58	14.69	109.38	289.314
	Снежок	200	7.4	6.6	29.33	208	
	Итого в полдник	260	10.76	9.18	44.02	317.38	
	Итого в 9 день	1390	43.47	54.74	168.87	1351.33	
1		3	4	5	6	7	
10 день	2						
Завтрак							
	Молочная вермишель	180	5.94	8.1	18.57	168.33	35
	Бутерброд с маслом	40	2.5	4.8	17.5	121.4	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.16	13.95	86.4	395
	Итого в завтрак	400	11.14	15.06	50.02	376.13	
2 завтрак							
	сок	100	0.7	0.1	13.1	43	442
	итого 2 завтрак	100	0.7	0.1	13.1	43	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	50	0.9	2.9	5.7	44.5	58
	Рассольник с курой и сметаной	180	4.32	6.12	14.85	108.43	91

