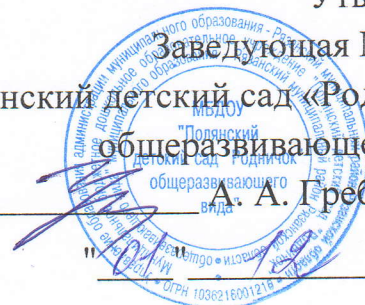


Утверждаю
Заведующая МБДОУ
«Полянский детский сад «Родничок»
общеразвивающего вида
А. А. Гребенкина
2023г.



Примерное десятидневное меню

возрастная категория от 3 лет до 7 лет

1 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак 1</u> 94	Суп молочный рисовый	200	2,4	2,5	8,4	66,2
394	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итого за завтрак</i>	420	7,6	12,4	37,3	291,2
<u>Завтрак 2</u> 401	Кисломолочные продукты	100	5,22	4,5	7,6	92
<u>Обед</u> 82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,8	11,4	68,6	491
306	Биточки рубленые из птицы	60	11,92	8,8	11,6	173
321	Пюре картофельное	130	2,04	3,2	13,6	91,5
20	Салат из квашеной капусты	40	1,4	5,1	9,0	87,4
376	Компот из сушеных фруктов	180	2,2	0,1	13,8	56,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	660	31,7	29,2	133,3	986,4

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Плоды и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
314	Каша вязкая гречневая	200/10	3,1	3,3	13,7	97
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,41	14,4	91
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	118
	<i>итого за ужин</i>	560	10,5	6,61	67,7	375

2 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 94	Суп молочный геркулесовый	200	2,6	2,5	8,2	66,1
394	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итого за завтрак</i>	420	7,8	12,44	37,12	291,1
Завтрак 2 399	Сок фруктовый Кондитерка	50 50	0,8	-	1,9	7,9
Обед 58	Борщ с капустой и картофелем	200	8,2	2,0	5,6	43,9
304	Плов из птицы	180	21,5	19,7	35,7	406
53	Икра кабачковая	30	0,9	4,7	5,9	69,6
376	Компот из сушеных фруктов	180	2,2	0,1	13,8	56,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	640	36,1	27,1	77,7	663

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Плоды и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
247	Котлеты рыбные запеченные	100	10,64	3,8	7,7	107
355	Соус сметанный с томатом	30	1,8	5,0	7,0	80,1
	Огурец соленый	50	0,5	2,8	3,5	43,7
397	Какао с молоком	180	3,2	3,2	15,8	107
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	118
	<i>итого за ужин</i>	510	20,74	15,7	73,6	269,7
Итого за 2 день		1670	65,44	55,24	190,3	1331,7

3 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 93	Суп молочный пшеничный	200	2,9	2,7	9,3	73,4
394	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,3	89
3	Бутерброд с маслом, с сыром	40/5/15	6,7	8,5	19,4	180
	<i>итого за завтрак</i>	440	12,3	13,5	43	342,4
Завтрак 2 401	Кисломолочные продукты	100	5,22	4,5	7,6	92
Обед 58	Суп картофельный с манкой	200	9,5	11,03	63,49	391
115	Гренки из пшеничного хлеба	40	12,4	1,6	76,0	368
277	Гуляш из отварного мяса	80	2,0	1,6	5,2	25,0
314	Каша вязкая гречневая	130	3,1	3,3	13,7	97,0
	Помидор свежий	50	0,56	0,07	2,1	10,5
380	Компот из кураги и изюма	180	4,5	0,3	8,2	59,2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	730	35,4	18,5	185,4	1038

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Плоды и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
235	Пудинг из творога с джемом	150/30	15,1	10,8	24,3	255
400	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,07	102
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	118
	<i>итого за ужин</i>	510	25,2	16,6	72,9	544
Итого за 3 день		1780	82,4	53,1	329,4	2016

4 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,8	2,6	9,4	72,6
394	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,3	89
3	Бутерброд с маслом, с сыром	40/5/15	6,7	8,5	19,4	180
	<i>итого за завтрак</i>	440	12,3	13,5	43	342,4
Завтрак 2 401	Кисломолочные продукты	100	5,22	4,5	7,6	92
Обед 81	Суп картофельный с бобовыми	200	2,2	2,1	6,5	53,9
274	Мясо тушенное с овощами в соусе	180	21,7	16,6	15,02	296
	Огурец свежий	50	0,56	0,07	2,1	10,5
376	Компот из сушеных фруктов	180	2,2	0,1	13,8	56,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	660	29,9	19,5	54,12	504

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Плоды и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	180/30	18,7	12,7	11,4	234
378	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,6	0,2	134,6	542
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	24,15	118
	<i>итого за ужин</i>	650	23,9	13,8	185,6	963
Итого за 4 день		1850	71,3	51,3	290,4	1901

5 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак 1</u> 94	Суп молочный манный	200	3,0	3,0	8,9	74,4
394	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итого за завтрак</i>	420	7,8	12,44	37,12	291,1
<u>Завтрак 2</u> 401	Кисломолочные продукты	100	5,22	4,5	7,6	92
<u>Обед</u> 58	Суп картофельный с рисом	200	9,5	11,03	63,49	391
282	Котлета рубленая	60	11,9	8,8	11,6	173
348	Соус томатный	20	1,2	4,2	8,0	74,5
204	Макаронные изделия отварные	150	3,8	5,5	20,8	103,4
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	18,7	79
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	660	30,6	30,43	139,3	908

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Плоды и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
45	Винегрет овощной	180	1,4	6,2	8,4	94,8
8	Рыба соленая (филе)	30	4,3	2,13	-	36
399	Сок фруктовый	180	0,8	-	19,05	79
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,15	118
	<i>итого за ужин</i>	440	11,1	9,23	67	397
Итог за 5 день		1620	54,7	25,3	277,4	1397

6 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 94	Суп молочный рисовый	200	2,4	2,5	8,4	66,2
394	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итого за завтрак</i>	420	7,8	12,44	37,12	291,1
Завтрак 2 401	Кисломолочные продукты	100	5,22	4,5	7,6	92
Обед 87	Суп с рыбными консервами	200	3,4	3,4	5,7	66,9
277	Гуляш из отварного мяса	80	2,0	1,6	5,2	25,0
314	Каша вязкая гречневая	130	3,1	3,3	13,7	97,0
20	Салат из белокочанной капусты	50	1,4	5,1	9,0	87,4
376	Компот из сушеных фруктов	180	2,2	0,1	13,8	56,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	690	15,4	9,1	64,1	419,8

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Плоды и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
207	Макароны отварные с сыром	200	11,7	10,3	31,8	264
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,7	1,8	18,8	102
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,15	118
	<i>итого за ужин</i>	450	24,4	16,6	89,4	553
Итог за 6 день		1660	52,8	42,6	198,2	1356

7 ДЕНЬ



№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 94	Суп молочный геркулесовый	200	2,6	2,5	8,2	66,1
394	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итого за завтрак</i>	420	7,8	12,44	37,12	291,1
Завтрак 2 399	Сок фруктовый Кондитерка	50 50	0,7	-	19,05	79
Обед 87	Суп с макаронными изделиями	200	1,1	1,4	6,9	41,9
312	Кнели куриные с рисом	80	17,5	3,4	4,9	120
355	Соус сметанный с томатом	30	1,8	5,0	7,0	80,1
	Огурец соленый	50	0,5	2,8	3,5	43,7
376	Компот из сушеных фруктов	180	2,2	0,1	13,8	56,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	590	26,4	13,3	52,8	430

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Плоды и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
249	Рыба, запеченная в омлете	150	13,1	4,4	2,6	102
53	Икра кабачковая	40	0,9	4,7	5,9	69,6
397	Какао с молоком	180	3,2	3,2	15,8	107
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	118
	<i>итого за ужин</i>	520	21,8	13,2	63,9	466
ИТОГ за 7 день		1630	56,7	38,4	172,9	1300

8 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 93	Суп молочный пшеничный	200	2,9	2,7	9,3	73,4
394	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,3	89
3	Бутерброд с маслом, с сыром	40/5/15	6,7	8,5	19,4	180
	<i>итого за завтрак</i>	440	12,3	13,5	43	342,4
Завтрак 2 401	Кисломолочные продукты	100	5,22	4,5	7,6	92
Обед 76	Рассольник ленинградский	200	1,1	1,3	5,1	36,8
282	Шницель рубленый	60	11,9	8,8	11,6	173
204	Макаронные изделия отварные	150	3,8	5,5	20,8	103,4
347	Соус белый основной	40	0,6	3,5	3,7	48,7
	Помидор свежий	50	0,56	0,07	2,1	10,5
374	Компот из апельсинов (витаминный)	180	2,3	0,5	16,8	69,3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	750	23,6	19	76,8	529

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Плоды и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
241	Зразы из творога с изюмом	150	14,8	10,9	31,4	277
375	Компот из свежих ягод	180	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	118
	<i>итого за ужин</i>	480	21,7	14,2	85,4	555
ИТОГ за 8 день		1770	62,8	51,2	212,8	1520

9 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 94	Суп молочный манный	200	3,0	3,0	8,9	74,4
394	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итог за завтрак</i>	420	7,8	12,44	37,12	291,1
Завтрак 2 401	Кисломолочные продукты	100	5,22	4,5	7,6	92
Обед 67	Щи из свежей капусты и картофеля	200	6,9	19,5	3,9	33,9
295	Рулет с луком и яйцом	80	9,6	7,8	7,4	138
321	Пюре картофельное	130	2,04	3,2	13,6	91,5
	Огурец свежий	50	0,56	0,07	2,1	10,5
376	Компот из сушеных фруктов	180	2,2	0,1	13,8	56,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	690	24,6	31,3	57,5	417,4

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
483	Булочка «Творожная»	80	6,5	3,03	24,8	153
400	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,07	102
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,15	118
	<i>итого за ужин</i>	410	16,6	8,9	73,5	442
ИТОГ за 9 день		1620	54,2	57,1	173,7	1250

10 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,8	2,6	9,4	72,6
394	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итого за завтрак</i>	420	7,8	12,44	37,12	291,1
Завтрак 2 401	Кисломолочные продукты	100	5,22	4,5	7,6	92
Обед 81	Суп картофельный с бобовыми	200	2,2	2,1	6,5	53,9
298	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	11,9	8,6	20,9	209
315	Рис отварной	130	2,4	3,6	24,5	139
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	18,7	79
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	740	20,4	15,2	87,3	568

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Плоды и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
216	Омлет с сыром	150	9,1	15,8	1,4	184
466	Сдоба обыкновенная	100	3,9	2,4	26,2	141
399	Сок фруктовый	180	0,15	0,6	11,4	46,1
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	118
	<i>итого за ужин</i>	480	17,8	23,3	78,6	559
Итог за 10 день		1740	51,2	50,9	210,6	1510