

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 14"

М.В. Костоусова

М.В. Костоусова

"09" января 2020г.



**Примерное 10-дневное меню
для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения**

Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав				
			белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С, мг
1 ДЕНЬ							
	Завтрак						
21\2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95,0	0,4
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2,3	3,0	17,3	135,4	0,0
	Итого		8,7	9,6	42,7	319,4	0,9
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
21\1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5,0	4,1	64,0	4,5
9\2	Рассольник с крупой со сметаной	200	4,2	3,6	10,5	88,2	5,4
27\8	Кнели мясные паровые	80	13,2	13,0	4,7	189,0	0,2
8\3	Капуста тушеная	75	1,8	1,5	8,7	47,0	16,0
3\3	Картофельное пюре	75	1,6	2,1	11,2	67,5	5,3
15\10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65,0	50,1
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,7	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		26,1	25,9	82,3	678,4	81,5
	Полдник						
496\2010	Коржик молочный	70	4,5	7,8	43,0	260,2	0,0
	Кисломолочные продукты	206	5,97	6,60	8,20	120,09	0,00
	Итого		10,5	14,4	51,2	380,3	0,0
	Итого за день		45,7	50,3	186,0	1420,8	97,7
%ккал						78,9	
2 ДЕНЬ							
	Завтрак						
14\4	Каша ячневая молочная с маслом	200	6,0	5,3	30,7	195,0	0,4
14\10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,3
	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2,3	3,0	17,3	135,4	0,0
	итого		12,2	11,8	70,9	465,4	0,7
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7	10,0

	Обед						
	Огурец порционный	60,0	0,2		0,7	6,0	
12\2	Суп картофельный	200,0	6,7	22,0	10,0	88,0	
36\2	с рыбными фрикадельками	30,0	4,7	0,5	0,5	24,0	0,3
28\8	Рулет мясной фаршированный омлетом	80,0	12,4	10,7	4,9	166,0	
3\3	Картофельное пюре	150,0	3,1	4,2	20,6	135,0	10,7
4\10	Компот из кураги	200,0	0,3	0,0	18,4	71,0	50,0
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		32,0	38,0	84,0	632,4	61,0
	Полдник						
6\12	Ватрушка со сметаной	65,0	5,6	8,4	32,0	223,0	0,1
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9,0	111,0	1,1
	Итого		11,4	14,3	41,0	334,0	1,2
	Итого за день		56,0	64,5	205,7	1474,5	72,9
						81,9	

3 ДЕНЬ

	Завтрак						
19\5	Суфле творожное	150	14,70	12,10	13,70	224,00	0,23
	со сгущенным молоком	20	0,50	0,90	15,00	70,00	0,00
12\10	Чай с молоком	200	2,90	3,00	11,20	85,00	0,30
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,34	5,66	30,54	115,90	0,00
	Итого		20,44	21,66	70,44	494,90	0,53
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	Обед						
5\1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	4,00	5,90	63,00	22,50
25\2	Суп-пюре гороховый	200	11,12	5,04	25,26	10,68	194,00
34\2	с гренками	20	1,71	0,17	10,75	53,00	0,00
6\7	Рыба запеченная в молочном соусе	50/50	10,50	2,60	4,80	85,00	0,15
18\3	Рагу из овощей	150	2,30	3,70	13,50	97,00	10,61
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72,00	50,10
	Хлеб ржаной	35	2,30	0,42	11,70	60,80	0,00
	Итого		29,43	15,93	90,21	441,48	277,36
	Полдник						
	Кисломолочные продукты	200	5,77	6,44	7,99	116,55	0,00
37\8	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом	200	15,40	14,10	30,80	303,00	14,40
1\11	С соусом молочным	30	0,59	1,70	1,97	25,95	0,07
	Итого		21,76	22,24	40,76	445,50	14,47
	Итого за день		72,03	60,23	211,21	1424,58	302,36
% ккал						79,14	

4 ДЕНЬ

	Завтрак						
16\4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом слив.	200,0	5,0	5,9	25,6	175,0	0,5
11\10	Чай с лимоном	200,0	0,1	0,0	9,3	36,0	0,8
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\5\10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,7

	сыром						
	Итого		10,1	12,5	49,0	348,0	2,0
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
2\1	Горошек зеленый с яйцом	60,0	5,1	4,1	4,3	74,0	12,5
2\2	Борщ со сметаной с мясом	200\15	6,0	5,1	10,5	112,0	8,7
4\8	Плов из мяса говядины	50\150	14,2	15,9	33,2	335,4	0,9
6\10	Кисель из клюквы	200,0	0,1	0,0	24,5	96,0	50,2
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	итого		25,0	21,6	97,1	685,8	59,8
	Полдник						
15\12	Пирожок печенный из дрожжевого	70,0	44,0	32,0	28,7	162,0	0,3
	теста с морковью и джемом						
	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6	0,0
	Итого		49,8	38,4	36,7	278,6	0,3
	Итого за день		85,2	72,9	192,6	1355,0	72,2
% ккал						75,3	
5 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\6	Омлет запеченный или паровой	100	9,76	13,15	1,74	163,75	0,14
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00	0,52
3\13	Хлеб пшеничн с маслом	30\7	2,94	5,66	30,54	115,90	0,07
	итого		15,70	21,71	45,68	368,65	0,73
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	Обед						
21\1	Салат из отварной свеклы с	60	0,80	5,90	4,40	73,00	4,51
20\2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,86	2,75	11,13	78,00	0,38
2\9	Кура отварная в соусе	70	8,51	9,19	1,45	122,50	0,40
44\3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,60	6,80	45,60	250,00	0,90
2\10	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	18,50	70,00	50,06
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,00	0,20	14,70	69,70	0,00
	Хлеб ржаной	35	2,30	0,42	11,70	60,80	0,00
	Итого		24,37	25,26	107,48	724,00	56,25
	Полдник						
	Кисломолочные продукты	180	5,20	5,30	8,10	100,00	0,00
489\2010	Кекс "Детский"	75	4,36	369,00	751,00	237,00	0,22
	Итого		9,56	374,30	759,10	337,00	0,22
	Итого за день		50,03	421,67	922,06	1472,35	67,20
% ккал						81,80	
6 ДЕНЬ							
	Завтрак						
5\4	Каша манная молочная	200,0	5,3	5,1	27,5	178,0	0,4
	с маслом						
12\10	Чай с молоком	200	2,9	3,0	11,2	85,0	0,3
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2,3	3,0	17,3	135,4	0,0
	Итого		10,5	11,1	56,0	398,4	0,7
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
4\1	Салат из белокочанной	60,0	1,0	4,0	6,2	64,0	18,0
	капусты с кукурузой						

18\2	Суп картофельный с						
	макаронными изделиями	200,0	1,7	1,1	11,4	63,0	2,4
	с говядиной	15,0	3,5	3,4	0,0	45,0	0,2
14\8	Биточек из мяса говядины	80,0	11,4	11,1	5,2	166,0	0,0
18\3	Рагу из овощей	150,0	2,3	3,7	13,5	97,0	10,6
5\10	Компот из чернослива и изюма	200,0	70,0	0,0	21,6	85,0	50,2
	Хлеб пшеничный витамин.	30,0	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		94,5	23,9	86,8	662,4	81,4
	Полдник						
	Кондитерские изделия	80,0	4,0	15,4	37,0	300,0	0,0
	Молоко	180,0	5,2	5,3	8,1	100,0	0,0
	Итого		9,2	20,7	45,1	400,0	0,0
	Итого за день		114,6	56,1	197,7	1503,5	92,1
						83,5	

7 ДЕНЬ

	Завтрак						
6\4	Каша овсянная с маслом	150,0	7,4	7,9	32,4	219,0	0,5
	сливочным						
12\10	Какао с молоком	150,0	2,9	2,6	17,2	101,5	0,2
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2,3	5,7	30,5	115,9	0,0
	Итого		12,6	16,2	80,1	436,4	0,7
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
10\1	Салат из свеклы с соленым огурцом	60,0	0,7	4,9	4,6	61,0	1,4
6\2	Щи из св капусты со сметаной	200,0	1,5	2,5	6,0	53,0	10,9
	с мясом	17,0	2,8	1,0	0,0	20,2	
11\7	Тефтели рыбные в соусе	80,0	11,1	6,0	10,7	142,0	0,6
4\3	Картофельное пюре с морковью	150,0	2,8	4,1	17,1	118,0	8,2
4\10	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	0,0	13,8	54,1	37,7
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,7	69,7	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		23,6	19,1	78,6	578,8	58,8
	Полдник						
43-2\3	Макароны с	150,0	5,3	3,8	32,4	187,8	0,0
	сыром	15,0	5,4	5,5	0,0	77,2	0,1
	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6	0,0
	Итого		16,4	15,7	40,4	381,6	0,1
	Итого за день		61,3	59,6	208,9	1459,6	69,6
%ккал						81,1	

8 ДЕНЬ

	Завтрак						
22\2	Суп молочный с крупой	200,0	3,5	4,2	14,2	108,0	0,5
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5
1\13	Хлеб пшеничный с сыром	30\10	4,9	2,9	14,0	104,0	0,1
	Итого		11,4	10,0	41,6	301,0	1,1
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
	Огурец порционный	60,0	0,2	0,0	0,7	6,0	0,0
5\2	Свекольник со сметаной	200\10	6,0	5,1	10,5	112,0	8,7

36\8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200,0	15,4	14,1	30,8	303,0	14,4
1\11	С соусом молочным	30,0	0,6	1,7	2,0	26,0	0,1
8\10	Кисель из клюквы	200,0	0,1	0,0	24,5	96,0	51,2
	Хлеб пшеничный витамин.	30,0	2,0	0,2	14,7	69,7	0,0
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		26,6	21,5	94,9	673,5	74,4
	Полдник						
11\10	Чай с лимоном	200\5	0,1	0,0	9,2	36,0	0,8
5\5	Вареники ленивые со сгущенным молоком	120,0	18,9	13,7	20,1	352,0	0,2
	Итого	20,0	0,5	0,9	15,0	70,0	0,0
	Итого за день		57,9	46,5	190,5	1475,2	86,5
						82,0	

9 ДЕНЬ

	Завтрак						
11\4	Каша пшеничная молочная и маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206,00	2,30
13\10	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,30	36,00	0,80
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,34	5,66	30,54	115,90	0,00
	Итого		8,94	11,66	71,04	357,90	3,10
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	Обед						
14\2	Суп овощной с зеленым горошком	200	1,50	5,20	9,80	87,00	6,80
4\9	Плов из мяса кур	200	19,10	17,50	34,90	368,00	1,50
15\10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	16,70	65,00	89,00
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,7	69,7	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,30	0,42	11,70	60,80	0,00
	Итого		25,07	23,40	87,80	650,54	97,30
	Полдник						
12\10	Чай с молоком	200	2,90	3,00	11,20	85,00	0,30
2\6	Омлет запеченный или паровой	100	9,80	13,10	1,70	164,00	0,10
	Хлеб пшеничный витамин	25	1,31	0,12	9,83	46,63	0,00
	Итого		14,01	16,22	22,73	295,63	0,40
	Итого за день		48,42	51,68	191,37	1346,77	110,80
% ккал						75,27	

10 ДЕНЬ

	Завтрак						
4\4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,50	5,90	22,00	159,00	0,59
13\10	Кофейный напиток с молоком.	200	3,00	2,90	13,40	89,00	0,52
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,34	5,66	30,54	115,90	0,00
	итого		9,84	14,46	65,94	363,90	1,11
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	Обед						
	Порционный помидор	60	0,20	0,00	0,70	6,00	0,00
24\2	Суп-пюре из птицы	200	9,10	9,40	6,40	146,00	0,25

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575815

Владелец Костоусова Марина Викторовна

Действителен с 18.05.2021 по 18.05.2022