

УТВЕРЖДЕНО
приказом №213 от 03.06.2024г.

Примерное
10 – дневное меню
МБДОУ
«Детский сад №4»

1 день

	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
		1,5-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая с сахаром	150	200	4,73	3,87	19,07	132	0,57	123
	Чай сладкий	150	200	6	1,53	6,5	24,64	3	136
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	5/27/2	7/36/2	10,51	15,29	32,36	308,89	0,16	3
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134
Обед	Салат овощной	30	50	1,33	7,33	6	95	0,75	17
	Суп картофельный с курицей	200	250	2,7	1,65	7,8	57,5	2,84	39
	Гуляш из мяса	150	200	8,43	6,57	7,86	124,29	1	65
	макароны с маслом								147
	Кисель	100	150	0,1	0	1,95	8	0	213
	Хлеб ржаной	36	45	6	1	44,33	189		148
Полдник	Йогурт	150	200	2,9	3,5	11	87	0	536
	Хлеб пшеничный (Гренки)	27	36	12,44	1,58	76,07	368,2		115

2 день

	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
		1,5- 3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг творожный Какао на молоке Хлеб пшеничный с маслом	150	160	18,2	13,15	24,05	284,5	0,39	155
		150	200	1,8	1,8	9,15	58,5	0,26	201
		5/27	7/36	6,12	18,88	36,55	340	0	1
Второй завтрак	фрукты	90	90	0,2	0,2	3,9	18,8	4	б/н (145,156)
Обед	Салат овощной	30	50	0,83	4,5	3	55	3,83	9
	Суп харчо курицей	200	250	1,21	0,81	6,6	46,04	3,54	40
	Овощное рагу с мясом	150	200	8,69	9,43	7,49	149,71	4,87	89
	Компот из сухофруктов	100	150	1,2	0,05	20,7	85,5	0,4	205
	Хлеб ржаной	36	45	6	1	44,33	189	0	148
Полдник	Молоко	150	200	2,9	3,25	4,5	58	0,55	193
	Булочка домашняя	50	60	7	1,78	53,44	348,89	0	187

3 день

	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
		1,5- 3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Салат овощной	20	40	2,33	8,67	4,17	103,33	6,9	6
	Омлет на молоке	100	150	8,78	13,78	1,44	164,44	0,02	152
	Кофе сладкий	150	200	1,5	1,55	8,95	54,5	0,26	198
	Хлеб пшеничный с маслом	5/27	7/36	6,12	18,88	36,55	340	0	1
Второй завтрак	Фрукты	100	100	0,2	0,9	8,1	43	60	145
Обед	Салат овощной	30	50	0,83	4	4,5	58,33	6,9	8
	Щи с курицей	200	250	0,8	1,95	2,9	32,5	4,01	33
	Плов из риса и мяса и маслом	60	80	27,23	26,6	5,53	370,21	0,64	90
		100	150	8,74	9,03	14,23	174,86	1,71	85
	Сок	180	200	0,5	0,1	10,1	46	2	134
	Хлеб ржаной	36	45	6	1	44,33	189	0	148
Полдник	Ряженка	200	230	2,9	2,5	4,2	50,67	0,3	401
	Хлеб пшеничный	27	36	6,14	2,14	41,86	214,43	0	147

4 день

	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
		1,5-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Салат из моркови	30	50	2,5	0	0	54	3,5	10
	Каша геркулесовая с маслом	170	200	2,5	4,1	15,15	107,5	0,11	130
	Чай сладкий	150	200	6	1,53	6,5	24,64	3	136
	Хлеб пшеничный с маслом	5/27	7/36	6,12	18,88	36,55	340	0	1
Второй завтрак	Банан	100	100	0,5	1,5	21	96	10	156
Обед	Салат овощной	30	50	0,83	4,5	3	55	3,83	9
	Борщ	200	250	0,75	1,95	4,75	39,5	3,18	36
	Рыба жареная	75	85	23,5	7	0,5	158,75	0,66	5/7
	Картофельное пюре с маслом	100	150	2,33	3,2	9,8	78	6,91	104
	Компот из сухофруктов	100	150	1,2	0,05	20,7	85,5	0,4	205
	Хлеб ржаной	36	45	6	1	44,33	189	0	148
Полдник	Молоко	150	200	2,9	3,25	4,5	58	0,55	193
	Кондит. изд	20	60	6,47	8,2	68,31	373	0,01	493

5 день

	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
		1,5-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша перловая	150	200	3	4,1	14,65	107,5	0,11	132
	Кофе сладкий	150	200	1,5	1,55	8,95	54,5	0,26	198
	Хлеб	5/27	7/36	6,12	18,88	36,55	340	0	1
	пшеничный с маслом								
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134
Обед	Винегрет	80	100	1,33	7,33	6	95	0,75	26
	Суп	200	250	2	2,5	6,4	56,5	3,43	37
	рассольник с курицей								
	Ёжики мясные с рисом в подливе	100	150	14,5	16,4	12,9	259	0,05	70
	Чай с кондитерскими изделиями	100/20	150/50	4,03	2,01	3,05	46,67	10,01	136
	Хлеб ржаной	36	45	0,1	0	79,4	321	0	435
Полдник	Кефир	150	200	2,8	0,05	4	45,5	0,28	191
	Хлеб пшеничный с джемом	27/10	36/20	4,56	7,15	52,51	292,73	0,87	2

6 день

	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
		1,5- 3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны с сыром	150	200	6,2	6,7	15,1	145,33	0.09	147
	Чай с сахаром	150	200	6	1,53	6,5	24,64	3	14
	Хлеб пшеничный с маслом	5/27	36/7	6,12	18,88	36,55	340	0	136
									1
Второй завтрак	Сок	100	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	134
Обед	Салат овощной	35	45	0,8	4	4,5	58,33	6,9	17
	Суп картофельный	200	250	4,07	1,04	6,66	60.34	3,21	44
	рыбный								
	Котлета мясная	50	65	14,71	5,91	5,44	125,0	0	70
	Рис с маслом	100	150	0	0	0	0	0	127
	Кисель	100	150	0	0	9,8	40	15	213
	Хлеб ржаной	36	45	6	1	44,33	189	0	148
Полдник	Йогурт	150	200	2,9	3,5	11	87		536
	Сухарики домашние	25	35	8,5	10,8	66,7	399		115

7 день

	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
		1,5-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Сырники Какао на молоке Хлеб пшеничный с маслом	160/3	180/5	14,53	16,13	18,13	274,67	0,07	157
		150	180	1,8	1,8	9,15	58,5	0,26	201
		27/5	36/7	6,12	18,88	36,55	340	0	1
Второй завтрак	Фрукты	100	100	0,2	0,1	4,1	18,8	2	б\н
Обед	Овощи свежие	30	50	0,3	0	0,9	4,9	3,5	б\н
	Суп вермишелевый с курицей	200	250	1,1	1,05	7,55	44,5	2,64	38
	Жаркое по- домашнему с мясом	150	200	7,5	8,15	10,3	145,5	1,43	68
	Компот из сухофруктов	150	200	1,2	0,05	20,7	85,5	0,4	205
	Хлеб ржаной	36	45	6	1	44,33	189	0	148
Полдник	Молоко	150	200	2,9	3,25	4,5	58	0,55	193
	Пироги с повидлом	50	70	5,9	3,1	54,6	265	0,08	177

8 день

	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
		1,5-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	180 150	200 180	3,1 1,5	4,3 1,55	16,2 8,95	116 54,5	0,1 0,26	133 198
	Кофейный напиток	5/27	7/36	6,12	18,88	36,55	340	0	1
	Хлеб пшеничный с маслом								
Второй завтрак	Фрукты	100	100	0,2	0,9	8,1	43	60	145
Обед	Салат из овощей	30	50	0,83	4	4,5	58,33	6,9	8
	Щи с курицей	200	250	0,8	1,95	2,9	32,5	4,01	33
	Рулет картофельный с мясом и маслом	150	200	8,74	9,03	14,23	174,86	1,77	85
	Сок								
	Хлеб ржаной	180 36	180 45	0,5 6	0,1 6,1	10,1 44,33	46 189	2 0	134 148
Полдник	Ряженка Хлеб пшеничный	150 27	200 36	2,9 6,14	2,5 2,14	4,2 41,86	50,67 214,43	0,3 0	401 147

9 день

	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
		1,5- 3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша								
	«Дружба»	180	200	3,35	4,9	13,55	111,5	0,12	134
	Чай сладкий								
	Хлеб пшеничный с маслом	150 5/27	180 7/36	6 6,12	1,53 18,88	6,5 36,55	24,64 340	3 0	136 1
Второй завтрак	Фрукты	100	100	0,2	0,2	3,9	18,8	4	б\н
Обед	Салат овощной	30	50	1,33	4,67	7	75	7,52	122
	Борщ из фасоли с курицей	200	250	0,75	1,95	4,75	39,5	3,18	36
	Рулёт мясной								
	Картофельное пюре с маслом	60 100	80 150	27,5 2,33	29,69 3,2	7,19 9,8	406,25 78	0 6,91	85 104
	Компот из сухофруктов	100	150	1,2	0,05	20,7	85,5	0,4	205
	Хлеб ржаной	36	45	6	1	44,33	189	0	148
Полдник	Молоко	150	200	2,9	3,25	4,5	58	0,55	193
	Кондитерские изделия	20	60	20.5	11,5	66	470	0	151

10 день

	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
		1,5-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Сельдь с луком	50	70	10	8,4	4	132	1,6	32
	Картофель запеченный в сметане	100	150	2,33	3,18	8,51	104,99	3,12	53
	Чай сладкий	150	180	6	1,5	6,5	24,64	3	136
	Хлеб пшеничный с маслом	27/5	7/36	6,12	18,88	36,55	340	0	1
Второй завтрак	Фруктовый сок	100	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком	200	250	2,7	1,65	7,8	57,5	2,84	40
	Печеночные оладьи	50	60	20,15	14	13,54	261,54	12,38	94
	Капуста тушеная	100	150	2,2	3,27	9,4	75,33	16,47 0	105 136
	Чай с пастилой	100/20	150/50	0,5	0	80	324	10,01	435
	Хлеб ржаной	36	45	4,03	2,01	3,05	46,67		
Полдник	Хлеб пшеничный			6	1	44,33	189	0	148
	Кефир	150	200	2,8	0,05	8,2	45,5	0,28	191
	Хлеб пшеничный	27	36	6,14	2,14	41,86	214,43	0	147