



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Полянский детский сад «Сказка»
Борисова Н.В. Борисова
Приказ № 62 от 15.08.20 22 г.

МБДОУ «Полянский детский сад «Сказка»

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(пребывание 10,5 часов)

Возрастная категория:
3-7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Первая неделя							
1 день							
Завтрак 1							
185	Каша пшеничная молочная	230	8.5	10.1	40.3	287.5	0.53
397	Какао с молоком	180	3.6	3.1	15.8	107	0.03
3	Бутерброд с сыром	61	6.3	9.2	19.6	187.2	0.06
Завтрак 2							
399	Сок фруктовый (яблочный)	180	0.9	0.9	18.2	86	3.6
Обед							
82	Суп куриный с вермишелью и сметаной	250	4.8	2.7	17	104.75	8.2
304	Плов с мясом	210	21.47	19.69	35.69	406	1.01
19	Салат из соленых огурцов с луком	70	0.63	3.57	1.82	41.86	3.92
376	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0.4	0.02	27.8	113	0.36
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.82
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина							
249	Рыба, запеченная в омлете	80	13.07	4.37	2.57	102	0.25
368	Фрукт	100	0.40	0.40	9.8	44	10
394	Чай с молоком	180	4.12	0.52	20.28	94.6	1.2
	Хлеб пшеничный	40	4.12	0.52	20.28	94.6	
		1811	72.29	59.57	230.54	1749.06	29.9

2 день

2 день							
Завтрак 1							
185	Каша гречневая молочная	230	7.23	8.9	25.67	206.3	1.33
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17
3	Бутерброд с сыром	61	6.3	9.2	19.6	187.2	0.06
Завтрак 2							
	Йогурт 2,5%	125	5.5	1.8	7.2	67	1.44
Обед							
80	Суп картофельный с крупой	250	2	2.75	14.5	90.75	8.25
282	Шницель мясной	80	12.44	9.24	12.56	183	0.12
321	Картофельное пюре	200	4	6.4	27.2	180	24.2
14	Салат из свежих помидоров	60	0.66	3.72	2.82	47.46	12.24
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0.72		25.74	106.56	0.36
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина							
368	Банан	100	1.5	0.50	21	95	10
237	Творожная запеканка со сгущенным молоком	160	17.54	12.05	17.15	247	0.24
394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2
	Хлеб пшеничный	40	4.12	0.52	20.28	94.6	
Итого за 2 день		1896	70.73	60.43	239.09	1774.87	60.61
3 день							
Завтрак 1							
185	Каша геркулесовая молочная	230	8.7	11	37.5	284	0.58

397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43
1	Бутерброд с маслом и сыром (российский)	61	6.3	9.2	19.6	187.2	0.06
Завтрак 2							
401	Снежок 2.5%	180	4.8	4.5	19.4	142.5	16.2
Обед							
57	Борщ на м/к бульоне со сметаной	250	6	5	18	110	10.25
301/310	Суфле из птицы (куры тушеные)	160	18.82	17.25	4.7	249	0.02
317	Макаронны отварные	200	7.4	6	35.2	224.6	
348	Соус томатный	60	0.72	2.52	4.8	44.7	1.44
13	Салат из свежих огурцов	70	0.56	4.27	1.68	47.11	6.65
398	Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	90
	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	16.7	87	
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина							
213	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	110	2.2	5.72	10.78	103.62	17.27
376	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0.36	3.19	25.02	101.7	0.36
	Пшеничный хлеб	40	4.12	0.52	20.28	94.6	
371	Фрукт (апельсин)	115	0.9	0.2	23.07	98	60
Итого за 3 день		1801	71	71.24	262	2127	76.2
4 день							
Завтрак 1							
185	Каша рисовая молочная	230	6.7	9	35.4	247	0.46
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17

3	Бутерброд с маслом и сыром (российский)	61	6.3	9.2	19.6	187.2	0.06
Завтрак 2							
	Йогурт	180	5.4	1.8	7.2	67	1.44
Обед							
74	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	250	2.75	3.25	12.75	92	6.75
268	Суфле из рыбы	90	12.81	6.41	3.29	122	0.26
318	Картофель отварной	200	3.8	5.8	30.6	189.8	28
15	Салат из свежих овощей	80	0.8	4.96	2.96	59.36	13.44
398	Компот из свежих фруктов	180	0.4	0.02	21.78	* 90.18	2.34
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина							
399	Сок фруктовый	180	0.9		18.18	76	3.6
231	Сырники с джемом	120	22.44	15.24	13.68	280.8	0.36
368	Груша (свежая)	130	0.52	0.39	13.39	46	5.0
	Хлеб пшеничный	40	4.12	0.52	20.28	94.6	
Итого за 4 день		1871	73.09	59.6	230.17	1729.94	62.88
5 день							
Завтрак 1							
185	Каша манная молочная	230	9.2	11.7	39	298	
397	Какао с молоком	180	3.6	3.1	15.8	107	1.4
3	Бутерброд сыром	61	6.3	9.2	19.6	187.2	0.06
Завтрак 2							
376	Кисель фруктовый	180	0.54	0.36	29.3	123	3.6
Обед							
80	Суп картофельный с	250	10.2	4.4	33.7	213	

	крупой						
287	Тефтели в томатно-сметанном соусе	200	21.2	13.6	118.8	328	30
168	Гречка отварная	70	6	3.5	0.76	41.2	3.85
	Огурец свежий	60	0.49	0.7	2.6	10.5	
376	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0.4	0.02	27.8	113	0.36
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина							
	Йогурт	125	0.26	0.39	1.04	48.1	
459	Пирог с яблоками	100	0.86	5.5	7.8	81.9	6.9
394	Чай с молоком и сахаром	180	4.8	4.4	17	111.2	1.6
	Хлеб пшеничный	40	4.12	0.52	20.28	94.6	
Итого за 5 день		1711	71.27	57.99	349.18	1843.7	47.8
Вторая неделя							
6 день							
Завтрак 1							
185	Каша «Дружба» молочная	230	8.7	11	37.5	284	0.58
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17
3	Бутерброд с сыром	61	6.3	9.2	15.82	187.2	0.06
Завтрак 2							
399	Сок фруктовый (яблочный)	180	0.9	0.9	19.6	76	3.6
Обед							
67	Щи со сметаной	250	13.09	8.2	18.18	167.25	9
255	Котлета рыбная	80	19.2	21.2	18	116	
317	Макаронны отварные	150	0.4	0.05	31.6	168.45	
349	Соус томатный с	40	0.07	0.12	0.85	4.5	4.5

	овошами						
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0.4	0.02	27.8	113	0.4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина							
458	Ватрушка с творогом	80	10.5	6.3	33.36	230.9	0.08
	Снежок	180	0.52	0.39	13.39	61.1	
394	Чай с молоком и сахаром	180	4.5	4	16.56	121.32	1.8
	Хлеб пшеничный	40	4.12	0.52	20.28	94.6	
Итого за 6 день		1881	74.85	64.91	284	1802.32	21.19
7 день							
Завтрак 1							
93	Вермишель молочная	230	9.2	11.7	39	298	
397	Какао с молоком	180	3.78	3.2	15.4	106.9	0.18
3	Бутерброд с сыром	61	6.3	9.2	19.6	187.2	0.06
Завтрак 2							
	Йогурт 2,5%	180	2.7	6.12	15.12	146.52	
Обед							
83	Суп картофельный с фрикадельками	250	4.8	2.7	17	104.7	8.2
291	Картофельная запеканка с мясом	220	7.4	21.9	8.9	265	
	Помидор свежий	70	0.35	0.07	1.19	9.1	
376	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0.4	0.02	27.8	113	0.4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина							
235	Пудинг творожный	170	3.4	8.8	16.6	160.1	

394	Чай с молоком и сахаром	180	4.5	4	16.56	121.32	1.8
	Хлеб пшеничный	40	4.12	0.52	20.28	94.6	
371	Апельсин	150	1.3	0.3	12.5	56	
Итого за 7 день		1961	61.55	69.13	226.65	1644.23	10.64
8 день							
Завтрак 1							
185	Каша пшеничная молочная	230	6.4	5.4	19.7	152.4	0.8
395	Кофейный напиток	180	4.8	3.3	13.7	101	1.4
1	Бутерброд с маслом сливочным	49	4	9.26	24.7	166	
Завтрак 2							
	Йогурт 2.5%	125	2.2	5	2.6	122	
Обед							
58	Свекольник со сметаной	250	6	5	18	110	
295	Мясной рулет с яйцом и сыром	90	10	8.2	49.5	135.5	
168	Гречка отварная	140	7.28	5.04	32.2	205.38	
13	Салат из свежих огурцов	70	0.56	0.07	2.1	10.5	
398	Лимонный напиток	180			40	140	4.6
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина							
16	Салат летний	180	4.8	4.5	19.4	142.5	16.2
469	Булочка «Домашняя»	80	18.4	13.6	22.4	288.8	0.22
376	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0.4	0.02	27.8	113	0.4
	Хлеб пшеничный	40	4.12	0.52	20.28	94.6	
Итого за 8 день		2074	72.26	60.51	309.08	1868.68	30.82

9 день

Завтрак 1							
185	Каша гречневая с молоком	230	8.5	10.1	40.3	287.5	0.53
397	Какао с молоком	180	3.6	3.1	15.8	107	1.43
3	Бутерброд с сыром	61	6.3	9.3	19.6	187.2	0.06
Завтрак 2							
	Снежок 2,5%	180	4.8	4.5	19.4	142.5	16.2
Обед							
81	Суп гороховый со сметаной	250	6.5	5.75	16.5	134.75	18.2
244	Рыба припущенная с овощами	100	12.4	15.2	3.2	* 68.2	0.07
321	Картофельное пюре	200	4	6.4	27.2	193	20.8
15	Салат из свежих овощей	60	0.62	4.9	4.8	66	11.46
372	Компот из свежих фруктов	180	1.44	1.44	21.4	87.8	1.62
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина							
368	Фрукт (яблоко)	130	0.26	0.39	1.04	48.1	13
208	Омлет с вермишелью	160	17.3	0.7	7.2	106	2.3
394	Чай с молоком и сахаром	180	4.8	4.4	17.0	111.2	1.6
	Хлеб пшеничный	40	4.12	0.52	20.28	94.6	
Итого за 9 день		2001	77.94	67.3	230.82	1720.85	87.27
10 день							
Завтрак 1							
185	Каша геркулесовая молочная	230	6.65	7.75	19.2	184.8	1.05
395	Кофейный напиток с	180	2.34	2	10.6	70	

	молоком						
З	Бутерброд с сыром	61	4.8	6.9	14.8	141.8	0.05
Завтрак 2							
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0.75	0.75	15.15	64	3
Обед							
81	Суп картофельный с бобовыми	250	8	4.2	26.8	170.4	4.6
298	Голубцы ленивые	180	6.6	5.4	31.68	221.4	
316	Соус томатный	40	0.48	1.7	3.24	29.8	0.96
	Огурец свежий	60	0.42	0.06	2.2	0.6	
376	Кисель фруктовый	150	0.3	0.01	20.8	94.75	0.3
	Хлеб ржаной	40	2.3	0.4	12.5	65	
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина							
454	Пирожок с яблоком	80	4.6	2	38.32	188.8	
45	Винегрет с маслом	170	2.21	10.37	14.28	161.16	17.3
392	Чай с сахаром	150	3.15	2.72	12.96	93	1.2
	Хлеб пшеничный	30	3.1	0.4	15.2	71	
368	Фрукт (груша)	140	1.9	0.6	26.4	114	
Итого за 10 день		1941	67.12	53.56	260.89	1613.71	28.46
Итого за весь период		18948.00	702.10	624.24	2631.42	17874.36	455.77
Среднее значение за период		1894.8	70.21	62.42	263.14	1787.43	45.57