Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 3»
Г.М.Кубрак
Приказ № 444- П от
«22» декабря 2023г.

Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте 3-7 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность Ккал.
			Б	Ж	У	
	1 день					
	Завтрак					
102	Каша молочная жидкая с маслом («Дружба»)	180/5	4,8	7,02	26,6	182,0
286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
	2 й завтрак					
	Фрукты свежие или сок	114	0,32	0	9,04	36,8
	Обед					
88	Салат из свеклы с маслом	45	0,7	3	8,91	48,6
136	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами (или свежемороженой рыбой)	200	5,95	6,82	20,56	116,9
416	Котлета из говядины	70	11.6	8,47	11,4	166,0
537	Соус белый основной или (красный основной)	50	0,28	2,52	2,02	31,25
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,73	6,12	47,0	266,0
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,6
	Полдник					
320	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,24	9,76	27,98	202,3
	Вафли	25	1,36	12,08	25,88	212,0
298	Чай с молоком	180	2,06	2,3	15,37	86,88
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	ИТОГО 1й день	**1666,0**	**49,06**	**67,91**	**300,49**	**1884,43**
	2 день					
	Завтрак					
162	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,96	6,21	19,93	151,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	37,41	8,9	14,96	160,9
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,8
	2-й завтрак					
645	Напиток кисло – молочный «Снежок» или йогурт	150	4,2	4,5	25,5	*129,0*
	Обед					
31	Салат картофельный с зеленым горошком	45	0,93	4,55	6,84	70,35
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/7	1,47	5,42	15,82	100,0
325	Котлета рыбная любительская	70	19,5	6,85	5,18	156
537	Соус белый основной	50	0,28	2,52	2,02	31,25
469	Макароны отварные	150	5,49	4,8	39,5	214,0
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,6
	Полдник					
469	Запеканка из творога или (сырники)	100	17,4	4,59	21,4	194,0
550	Соус молочный сладкий или (молоко сгущенное)	50	0,95	2,68	6,86	53,65
628	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	168,0

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	ИТОГО 2й день	**1762,0**	**104,95**	**56,61**	**302,29**	**1905,15**
	3 день					
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая геркулесовая	180/9	4,61	6,95	29,9	193,0
2	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5/20	2,39	4,4	28,02	154,6
628	Чай без сахара	180	0,19	0	0,07	1,08
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0	17,5	69,0
	Обед					
37	Салат из соленых огурцов	45	1,13	2,0	1,13	27,8
139	Суп с макаронными изделиями	200	2,27	2,14	19,64	100,4
211	Плов из отварной птицы	70/140	36,4	28,5	44,7	567,0
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,6
	Полдник					
132	Омлет натуральный	100	9,78	11,8	2,5	155,0
	Вафли	25,0	1,36	12,08	25,88	212,0
628	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	ИТОГО 3й день	**1564,0**	**65,51**	**68,7**	**256,6**	**1844,98**
	4 день					
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая пшенная	180/9	4,61	6,95	29,9	193,0
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	2 завтрак					
645	Напиток кисло – молочный «Снежок» или йогурт	150	4,2	4,5	25,5	*129,0*
	Обед					
27	Икра морковная	45	0,99	3	10,51	55,6
138	Суп гороховый	200	4,75	4.3	19,17	127,6
191	Печень по-строгановски	50/50	13,57	6,89	4,0	132,1
472	Картофельное пюре	150	3,24	5,18	26,5	159,0
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,6
	Полдник					
421	Макароны, запеченные с сыром	150	31,29	8,73	39,91	261,7
298	Чай с молоком	180	2,06	2,3	15,37	86,88
	Печенье	30	2,25	3,54	22,29	125,1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	ИТОГО 4й день	**1691,0**	**78,98**	**55,21**	**298,88**	**1805,68**
	5 день Завтрак					
262	Каша молочная жидкая пшеничная	180/9	4,61	6,95	29,9	193,0
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/20	49,11	10,4	14,96	179,4
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,8
	2 завтрак					
	Фрукты свежие	114	0,32	0	9,04	36,8
	Обед					
27	Икра свекольная или морковная	45	0,99	3,0	10,51	55,6
129	Рассольник ленинградский со сметаной	200/7	2,28	5,51	16,57	119,8
416	Котлета или (шницель, биточки) из говядины	70	11,6	8,47	11,4	166,0
482	Капуста тушеная	150	3,52	5,5	16,18	116,6
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8

	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,6
	Полдник					
226	Каша рассыпчатая с луком (рис с овощ.)	150/15	7,9	7,96	43,83	319,8
	Вафли	25	1,36	12,08	25,88	212,0
628	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	ИТОГО 5й день	**1660,0**	**91,96**	**64,06**	**283,7**	**1875,9**
	6 день					
	Завтрак					
52	Суп молочный с геркулесом	200	4,96	6,21	19,93	151,1
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,8
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0	17,5	69,0
	Обед					
37	Салат из соленых огурцов	45	1,13	2,0	1,13	27,8
132	Суп из овощей со сметаной	200/7	1,45	5,46	11,93	96,6
201	Тефтели из говядины паровые	70	11,7	7,77	5,53	137,0
549	Соус молочный или (красный основной)	50	1,0	3,1	3,74	45,95
472	Картофельное пюре	150	3,24	5,18	26,5	159,0
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,6
	Полдник					
93	Винегрет овощной	60	0,97	4,02	6,26	59,9
83	Сельдь с луком	24/4/10	4,95	8,4	0,95	81,0
	Печенье	30	2,25	3,54	22,29	125,1
628	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	ИТОГО 6 й день	**1627**	**44,54**	**55,92**	**236,16**	**1549,55**
	7 день					
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая манная	180/9	4,61	6,95	29,9	193,0
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/20	49,11	10,4	14,96	179,4
286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0	17,5	69,0
	Обед					
32	Салат картофельный с солеными огурцами	45	0,84	2,28	6,41	47,25
186	Суп по - домашнему	200/48	6,37	4,71	17,49	131,7
309	Рыба тушеная с овощами	70/45	18,4	8,23	4,26	161,0
466	Рис припущенный	150	3,78	3,95	41,05	204,3
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,6
	Полдник					
292	Вареники ленивые	100	15,8	1,14	16,4	137,0
	Печенье	30	2,25	3,54	22,29	125,1
628	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	ИТОГО 7й день	**1642,0**	**109,06**	**44,7**	**260,14**	**1648,75**
	8 день					
	Завтрак					
161	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,03	7,96	25,65	192,5
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,03	103,7
	2 завтрак					
645	Напиток кисло – молочный « Снежок» или йогурт	150	4,2	4,5	25,5	129,0

	Обед					
88	Салат из свеклы с сыром и чесноком	40	9,88	5,2	5,96	65,3
186	Щи из свежей капусты со сметаной	200/7	1,09	5,43	11,31	89,8
209	Котлета припущенная из курицы	70	10,1	6,48	6,47	123,0
472	Картофельное пюре	150	3,24	5,18	26,5	159,0
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,6
	Полдник					
420	Макароны запеченные с яйцом	150	10,41	8,44	41,89	275,0
	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	168,0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
628	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	ИТОГО 8й день	**1694**	**59,55**	**54,41**	**301,39**	**1790,6**
	9 день					
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая ячневая	180/9	4,61	6,95	29,9	193,0
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/20	49,11	10,4	14,96	179,4
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,8
	2 завтрак					
	Фрукты свежие или сок	114	0,32	0	9,04	36,8
	Обед					
27	Икра морковная	45	0,99	3,0	10,51	55,6
213	Суп картофельный с клёцками	200	3,33	4,25	21,6	130,9
416	Котлета или (шницель, биточки) из говядины	70	11,6	8,47	11,4	166,0
463	Каша рассыпчатая	150	8,73	6,12	47,0	266,0
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,6
	Полдник					
262	Каша молочная жидкая (манная, рис,)	180/9	4,61	6,95	29,9	183,0
1044	Гренки в яично-молочной смеси	50	4,48	6,17	22,16	157,0
298	Чай с молоком	180	2,06	2,3	15,37	86,88
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	ИТОГО 9й день	**1702,0**	**99,93**	**58,8**	**303,24**	**1878,18**
	10 день Завтрак					
262	Каша молочная жидкая рисовая	180/9	4,61	6,95	29,9	193,0
2	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5/20	2,39	4,4	28,02	154,6
628	Чай без сахара	180	0,19	0	0,07	1,08
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0	17,50	69,0
	Обед					
27	Икра свекольная или морковная	**45**	**0,99**	**3,0**	**10,51**	**55,6**
153	Суп с крупой	200	1,42	3,56	13,87	89,6
402	Азу	70/150	23,7	19,88	25,23	368,6
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,6
	Полдник					
136	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	5,95	6,82	20,56	160,4
	Печенье	30	2,25	3,54	22,29	125,1
628	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	ИТОГО 10й день	**1679,0**	**48,88**	**48,98**	**255,21**	**1582,08**

	Итого за весь период по дням					
	1 день	1666,0	49,06	67,91	300,49	1884,43
	2 день	1762,0	104,95	56,61	302,29	1905,15
	3 день	1564,0	65,51	68,7	256,6	1844,98
	4 день	1691,0	78,98	55,21	298,88	1805,68
	5 день	1660,0	91,96	64,06	283,7	1875,9
	6 день	1627	44,54	55,92	236,16	1549,55
	7 день	1642,0	109,06	44,7	260,14	1648,75
	8 день	1694	59,55	54,41	301,39	1790,6
	9 день	1702,0	99,93	58,8	303,24	1878,18
	10 день	1679,0	48,88	48,98	255,21	1582,08
	Итого за весь период	***16687***	***752,42***	***575,3***	***2798,1***	***17765,3***
	Среднее значение за период	***1668,7***	***75,24***	***57,53***	***279.81***	***1776,53***