



УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующей
МБДОУ «ЦРР-детский сад «Марьино»
От 28 июня 2021г. №1-99
Г.А. Егорова

Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет лето

с 10 часовым пребыванием в дошкольном
образовательном учреждении

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1	День 1						
Завтрак:	1.Макароны отварные с маслом и сахаром	150	4,98	4,5	38,30	193,2	0
	2.Чай с сахаром	200	0	0	10	40,0	46
	3. Бутерброд с маслом и сыром	30/15/5	6,68	8,45	19,39	154,0	130
Итого:		400	11,66	12,95	67,69	387,2	
2-Завтрак	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66,0	368
Обед:	1.Суп гороховый с гренками	180/25	5	3,5	14,7	59	99
	2. Бифстроганов из отв. мяса	70	13,02	13,25	5,6	208,25	290
	3.Рис отварной	130	3,1	4,6	31,7	181,00	315
	4.Салат ии св. огурчов и помидор	60	0,588	3,69	2,238	44,52	15
	5.Хлеб ржаной	45	2,7	0,45	19,9	85,05	148
	6.Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,53	117,9	402
Итого:		690	24,948	25,58	102,67	695,72	
Полдник:	1.Биточки манные со сгущ.мол.	100/15	3,8	3,80	26,9	136,2	144
	2. Кисель	180	0,07	0	20,1	80,0	383
Итого:		295	3,87	3,80	47,0	216,20	
Итого за 1 день:		1535	41,078	42,93	232,03	1365,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1	День 2						
Завтрак:	1.Каша гречневая молочная жидкая с	200	6,98	10,42	25	152,4	68
	4.Кофе на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,3	130
	3.Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	131
Итого:		440	14,01	23,01	61,12	433,74	
2-Завтрак	Кисломолочный напиток(йогурт)	200	10,0	0,3	13,3	103,0	435
Обед:	1.Борщ со сметаной	180/5	1,3	3,55	9,25	72,3	76
	2.Пельмени	200	23,08	10,1	41,78	350,2	439
	3.Салат из св. огурцов	60	0,456	3,654	1,428	40,38	13
	4.Хлеб ржаной	35	3,0	0,5	22,16	66,15	148
	5.Лимонный напиток	200	0,2	0	25,7	105,0	436
Итого:		665	28,036	17,804	100,32	634,0	
Полдник:	1.Вареники ленивые	120	13,56	14,34	13,98	238,2	156
	2. Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	430
Итого:		320	13,76	14,44	29,0	298,2	
Итого за 2 день:		1625	65,806	55,554	203,72	1468,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1	День 3						
Завтрак:	1.Каша молочная "Дружба"	200	6,82	7,27	21,32	109,64	63
	2. Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	52
	3.Печенье витаминизированное	20	4,1	2,3	13,2	94	136
	4. Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
Итого:		405	11,09	13,74	44,77	282,14	
2-Завтрак	Бананы	150	0,75	2,25	31,5	144,0	156
Обед:	1.Суп рыбный	180	11,4	0,54	8,2	94,8	43
	2.Фрикадельки мясные	70	13,3	7,07	0,5	119,4	286
	3.Гречка отварная	130	3,9	5,5	18,98	227,0	67
	4.Соус томатный	30	0,36	0,9	2,93	21,3	119
	5.Салат "Витаминный"	50	0,5	3,57	3,9	50,4	7
	6.Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,5	66,1	148
	7.Компот из сухофруктов	200	0,35	0,1	31,7	131,0	402
Итого:		695	31,91	18,03	81,71	710,00	
Полдник:	1.Винегрет	100	1,6	5,2	8,4	91,5	2
	2.Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	148
	3. Чай с сахаром	180	0,18	0,09	13,5	54,0	430
	4. Вафля	30	0,87	0,99	23,25	106,25	152
Итого:		340	2,47	6,19	31,7	308,45	
Итого за 3 день:		1590	46,22	40,21	189,6	1444,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1	День 4						
Завтрак:	1.Каша овсянная молочная	200	6,76	7,14	21,15	159,6	65
	2.Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,3	118,66	397
	3.Бутерброд с маслом и сыром	30/15/5	6,68	8,45	19,39	154	130
Итого:		450	17,64	19,21	57,8	432,3	
2-Завтрак	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66,0	368
Обед:	1.Суп вермишелевый	180	2,8	2	14,4	87,1	82
	2.Рагу овощное с мясом	180	15,6	16,9	13,4	269,4	89
	3.Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	148
	4.Лимонный напиток	200	0,2	0	25,7	105,0	436
Итого:		746	21	19,3	71,20	537,12	
Полдник:	1.Рыба тушеная с овощами	60	7,57	4,0	3,52	80,0	90
	2.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	47,2	148
	3. Чай с сахаром	180	0,18	0,09	13,5	54,0	430
	4. Печенье	25	1,8	2,4	18,6	104,2	85
Итого:		295	11,05	6,71	45,62	285,4	
Итого за 4 день:		1641	50,29	45,82	189,34	1320,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1	День 5						
Завтрак:	1.Каша молочная манная	200	6,64	7,18	20,15	183,3	61
	2.Чай с сахаром	200	0	0	10	40,0	46
	3.Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	131
Итого:		440	9,09	14,73	44,8	359,3	
2-Завтрак	Кисломолочный напиток	200	9,0	0,3	12,0	103,0	435
Обед:	1.Суп геркулесовый	180	3,7	5,43	17,6	129,0	40
	2. Ленивые голубцы	200	17,6	11,3	25,06	273,3	298
	3. Свежий помидор	60	0,18	0,06	0,66	11,94	б/н
	4.Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	148
	5.Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
Итого:		660	24,48	17,29	92,72	639,74	
Полдник:	1.Запеканка творожная	100	13,66	9,0	9,8	181,00	81
	2.Соус сладкий	30	0,192	0,0	3,291	19,59	116
	3.Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,3	45,0	430
Итого:		280	14,002	9,1	24,34	639,74	
Итого за 5 день:		1580	56,6	41,4	173,83	1741,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2	День 6						
Завтрак:	1.Каша гречневая молочная жидкая с	200	6,98	10,42	25	152,4	68
	2.Кофе на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	130
	3. Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	131
Итого:		440	14,01	23,01	61,12	433,74	
2-Завтрак	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66,0	368
Обед:	1.Щи со сметаной	180/6	1,2	3,53	6,1	59,5	67
	2.Плов из курицы	160	15,0	138,6	25,09	285,0	100
	3.Салат из свеклы с зел.горош.	50	0,82	2,08	4,1	38,5	13
	4.Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	94,5	148
	5.Лимонный напиток	180	0,18	0	23,13	94,5	436
Итого:		626	20,2	144,71	80,58	572	
Полдник:	1.Оладьи с повидлом	80	6,3	5,73	8,88	203,28	449
	2.Молоко	180	5,49	4,89	9,09	102	400
Итого:		260	11,79	10,62	17,97	305,28	
Итого за 6 день:		1476	46,6	178,94	174,37	1377,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2	День 7						
Завтрак:	1.Каша пшенная молочная	200	6,84	7,2	21,3	170,4	64
	2.Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	52
	3.Бутерброд с маслом и сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	154	130
Итого:		400	13,64	15,7	50,89	365,4	
2-Завтрак	Кисломолочный напиток	200	9,0	0,3	12,0	103,0	435
Обед:	1.Суп гречневый	180	3,7	5,43	17,6	129,6	40
	2.Котлета мясная	80	12,42	9,42	12,85	185,3	282
	3.Макароны отварные	130	5,9	4,56	28,5	179,2	205
	4.Соус томатный	30	0,36	0,9	2,93	21,3	119
	5.Салат из капусты	60	0,99	4,254	2,946	54,46	13
	6.Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	94,5	148
	7.Компот из сухофруктов	180	0,4	0,09	28,53	117,9	402
Итого:		710	26,4	25,154	115,52	782,29	
Полдник:	1.Сырники	100	17,1	13,5	13	199,00	85
	в сметанно-молочном соусе	15	0,55	1,0	2,11	23,5	117
	2. Чай с сахаром	180	0,18	0,09	13,5	54,0	430
Итого:		295	17,83	14,59	28,61	276,5	
Итого за 7 день:		1605	66,88	55,714	207,02	1527,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2	День 8						
Завтрак:	1. Суп молочный с макаронными изд	200	5,85	5,81	19,99	155	62
	2. Чай с сахаром	200	0	0	10	40	46
	3.Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	131
Итого:		440	8,3	13,36	44,61	331	
2-Завтрак	Бананы	150	0,75	2,25	31,5	144,0	156
Обед:	1.Борщ со сметаной	180/6	1,3	3,5	9,2	72	76
	2.Жаркое по домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243,7	96
	3. Салат из свежих помидор	60	0,678	3,714	2,832	47,5	14
	4.Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	94,5	148
	5. Лимонный напиток	180	0,18	0	23,13	94,5	436
Итого:		660	15,778	18,574	76,72	552,24	
Полдник:	1.Плюшка (собст.пр-ва)	50	3,6	2,6	23,2	132,0	
	2. Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	430
Итого:		250	3,8	2,7	38,2	192,00	
Итого за 8 день:		1500	28,628	36,884	191,03	1219,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2	День 9						
Завтрак:	1.Каша рисовая молочная	200	6,86	7,24	21,32	179,64	66
	2.Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,3	118,66	397
	3.Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	131
Итого:		400	13,51	18,41	53,22	434,3	
2-Завтрак	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66,0	368
Обед:	1.Рассольник со сметаной	180	3,1	4,5	15,1	113,00	89
	2.Котлета рыбная	70	7,7	5,6	8,8	116,0	239
	3.Картофельное пюре	130	2,8	4,05	6,9	106,60	58
	4.Соус томатный	30	0,36	0,9	2,93	21,30	119
	5.Свежий огурец	60	0,48	0,006	1,5	8,40	6/н
	6.Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	94,5	148
	7.Компот из сухофруктов	180	0,4	0,09	28,53	117,9	402
Итого:		700	17,8	15,646	85,87	577,7	
Полдник:	1.Салат овощной	50	1,5	5,0	4,6	70,8	22
	2. Хлеб ржаной	15	1,8	0,3	13,29	56,7	148
	3. Чай с сахаром	180	0,18	0,09	13,5	54,0	430
	4. Вафля	30	0,87	0,99	23,25	106,25	152
Итого:		275	4,35	6,38	54,64	287,75	
Итого за 9 день:		1525	36,3	41,036	208,43	1365,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2	День 10						
Завтрак:	1.Запеканка творожная	160	18,36	7,08	20,8	302,9	221
	2.Чай с сахаром	180	0	0	10,2	41	46
	3.Бутерброд с маслом и сыром	30/15/5	6,68	8,45	19,39	154	130
Итого:		425	25,04	15,53	50,39	497,9	
2-Завтрак	Кисломолочный напиток(кефир)	200	10,0	0,3	13,3	103,0	435
Обед:	1.Свекольник со сметаной	180/5	3,3	0,53	9,2	64,2	5\2
	2 Гуляш из отварного мяса	80	10,312	8,152	2,624	125,0	277
	3.Гречка отварная	130	9,9	3,6	22,8	143,0	205
	4. Икра кабачковая	60	0,546	2,82	3,5	41,76	53
	5.Хлеб ржаной	35	3,0	3,65	1,42	40,38	148
	6.Лимонный напиток	180	0,18	0	23,13	117,0	436
Итого:		655	27,2	18,752	62,674	499,2	
Полдник:	1. Пряник	50	3,6	2,10	46,62	251,5	608
	2. Чай с сахаром	200	0,2	2,1	58,2	60,0	430
Итого:		250	3,8	4,20	104,8	311,48	
Итого за 10 день:		1530	66,078	38,782	231,18	1411,58	