

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 ЗИМА

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 из капусты | 60 | 0,99 | 4,254 | 2,946 | 54,462 | 13 |
| | 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 | 25,35 | 26,144 | 103,38 | 705,662 | |
| 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 | 41,48 | 43,49 | 232,74 | 1375,06 | |

| 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 2 | | | | | | |
| Завтрак: | 1.Каша гречневая молочная жидкая с сахаром | 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. Икра свекольная | 60 | 1,41 | 2,76 | 7,398 | 60,06 | 54 |
| | 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 | 28,99 | 16,91 | 106,29 | 653,7 | |
| 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 | 66,76 | 54,66 | 209,69 | 1488,65 | |

| 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 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" | 60 | 0,684 | 4,29 | 4,716 | 60,5 | 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: | | 705 | 32,094 | 18,75 | 82,526 | 720,14 | |
| 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: | | 1600 | 46,404 | 40,93 | 190,4 | 1454,73 | |

| 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 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.) | № рецептуры |
|-----------------|------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|---------------------------------|-------------|
| | | | 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.Салат из свеклы с зеленым горошком | 40 | 0,668 | 1,672 | 3,28 | 30,84 | 34 |
| | 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 | 24,968 | 18,902 | 95,34 | 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 | 57,1 | 43,012 | 176,45 | 1741,78 | |

| 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 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. | 40 | 0,668 | 1,672 | 3,28 | 30,84 | 34 |
| | 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 | 20,0 | 144,302 | 79,76 | 564,34 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------|-------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-----|
| 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 | 46,448 | 178,532 | 173,55 | 1369,36 | |

| 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 2 | День 7 | | | | | | |
| Завтрак: | 1.Каша пшеничная 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.Икра морковная | 60 | 1,41 | 2,76 | 7,398 | 60,06 | 54 |
| | 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 | 26,8 | 23,66 | 119,97 | 787,89 | |
| 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 | 67,3 | 54,22 | 211,47 | 1532,79 | |

| 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 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 "Витаминный" | 60 | 0,684 | 4,29 | 4,716 | 60,5 | 7 |
| | 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 | 15,784 | 19,15 | 78,61 | 565,28 | |
| 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 | 28,634 | 37,46 | 192,92 | 1232,28 | |

| 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.Салат из свеклы с чесноком | 60 | 0,996 | 4,254 | 5,1 | 62,12 | 20 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----|
| | 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 | 18,4 | 19,894 | 89,47 | 631,418 | |
| 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 | 36,816 | 45,284 | 212,03 | 1419,47 | |

| 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 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.Салат из капусты квашеной | 60 | 0,9 | 2,7 | 4,2 | 45 | 4 |
| | 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 | 27,6 | 18,632 | 63,374 | 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 | 66,432 | 38,662 | 231,88 | 1411,58 | |