

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад №45»



М.Н. Темкина
Приказ от 28.03.2024 № 31-од

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

требование

на весенне-летний период

2023-2024 уч. год

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

10 дневное циклическое меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Ж	У			
День			Б				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	200	4,7	27,9	167	0,54	
	Какао с молоком	180	4,2	16,5	97	0,47	
	Батон с маслом, сыром	30/5/7.	4,5	16	107	0	
		422	13,4	60,4	371	1,01	
2 завтрак	Напиток из шиповника	100	0,5	7,1	45	18,6	
		100	0,5	7,1	45	18,6	
Обед	Салат из моркови и кукурузы	50	0,6	9,2	26	1,06	
	Рассольник ленинградский на м/к б-не	180	1,1	15,2	62	5,36	
	Картофельное пюре	130	1,7	18,7	139	0	
	Рыба в томате с овощами	70	3,6	4,5	112	0	
	Компот из сухофруктов	180	1,2	29,9	125	21,8	
	Хлеб ржаной	30	2	13	62	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	19,3	94	0	
		680	13,4	109,8	620	28,2	
Полдник	Молоко	200	5,8	9,6	107	1,17	
	Печенье	50	4	19,7	156	0	
		250	9,8	29,3	263	1,17	
Ужин	Пудинг творожный запеченный	200	16,4	28,1	384	0,52	
	Соус сметанный сладкий	50	1	12,8	39	0,03	
	Чай с сахаром	200	0	8,6	37	0	
		450	17,4	49,5	460	0,55	

Итого за первый день	1902	54,5	61,1	256,1	1759	49,5	
День 2							
Заправка	250	3,1	6,9	13,4	181	0,56	
Какао растворимое, молотый с сахаром							
Карфель (картофель) с яблоком	180	3,6	3,9	16,34	92	0,47	
Батон с маслом	300	2,2	6,2	14	91	0	
	415	9,1	14,6	47,5	364	1,03	
2 бутерб	100	0,4	0	42,1	65	1,04	
	100	0,4	0	11,1	65	1,04	
Обед	50	2,1	1,6	9,6	38	1,1	
(Шн на мясокомбинате бульоне со сметаной)	180	7,9	8,1	3,9	86	0,4	
Чай расстойный из галетина	200	13,9	14,1	17,1	105	0,88	
Колбасы из сушеных фруктов	180	1,2	0	19,9	155	21,8	
Хлеб ржаной	30	2	0,22	1,3	62	0	
Хлеб пшеничный	40	3,2	6,4	19,3	94	0	
	680	31,5	25,6	91,9	592	24,7	
Полужид	200	0,8	0,1	17,5	74	0	
Шоколад "Молочковый"	50	1,2	9,7	29,8	188	0	
	250	2	9,8	47,3	262	0	
Ужин	220	16	18	20,5	114	0,7	
Панкек из дрожжевой	200	0,4	0,2	21,8	99	2,3	
Хлеб шпательный	20	1,18	0,17	13,5	70	0	
Итого за второй день	440	17,8	18,8	66,7	493	23,7	
	1905	60,8	68,8	372,8	1766	60,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	3,3	6,46	15,14	181	0,56	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	3,9	16,34	92	0,47	
	Батон с маслом	30\5	2,2	4,2	16	91	0	
		415	9,1	14,6	47,5	364	1,03	
2 завтрак	Фруктовый сок	100	0,4	0	12,1	65	10,9	
		100	0,4	0	12,1	65	10,9	
Обед	Салат из свеклы и зеленого горошка	50	2,3	1,6	4,6	30	1,47	
	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	180	7,9	9,3	9	86	0,6	
	Плов рисовый из говядины	200	14,9	14,1	17,1	195	0,86	
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	29,9	125	21,8	
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	13	62	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0	
		680	31,5	25,6	92,9	592	24,7	
Полдник	Чай с молоком	200	0,8	0,1	17,5	74	0	
	Плюшка "Московская"	50	1,2	9,7	29,8	188	0	
		250	2	9,8	47,3	262	0	
Ужин	Омлет натуральный с овощами	220	16	18	20,5	314	0,7	
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	21,8	99	23	
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	13,5	70	0	
		440	17,8	18,8	66,7	483	23,7	
Итого за второй день		1905	60,8	68,8	272,8	1766	60,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом	200	5,5	6,4	23,7	159	0,36	
	Какао с молоком	180	4,2	3,8	16,5	97	0,47	
	Батон с маслом, сыром	30\5\10	4,5	7,2	16	107	0	
		425	14,2	11	56,2	363	0,83	
2 завтрак	Напиток из шиповника	100	0,2	0,1	10,1	45	18,6	
		100	0,2	0,1	10,1	45	18,6	
Обед	Салат из картофеля и зеленого горошка	50	1,4	3,1	3,6	30	1,47	
	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	3,7	8,6	10,6	89	0,6	
	Капуста тушеная	140	3	5	13,8	132	0	
	Котлета из куриного мяса	60	14,6	14,9	15	115	2,5	
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	29,9	125	21,8	
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	13	62	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0	
		680	29,1	32,2	105,2	647	26,4	
Полдник	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	1,17	
	Вафли	50	1,2	9,7	29,8	188	0	
		250	7	5,5	39,4	295	1,17	
Ужин	Сырники творожные	200	7,28	13,04	12,4	316	0,69	
	Соус сметанный	30	1	2,8	12,8	39	0,03	
	Чай с лимоном	200	0,8	0,1	17,5	74	1,06	
		430	9,1	15,9	42,7	429	1,8	
Итого за третий день		1885	54,9	59,7	257,2	1779	48,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	4,1	6,4	24	184	0,95	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	3,9	16,34	92	0,47	
	Батон с маслом	30\ 5	2,2	4,2	16	91	0	
2 завтрак	Фруктовый сок	415	9,9	14,5	56,3	367	1,42	
		100	0,4	0	12,1	65	10,9	
		100	0,4	0	12,1	65	10,9	
Обед	Салат из отварной свеклы	50	0,2	0	0,5	21	1,06	
	Суп гороховый с гречками на м\к б-не	180\ 5	1,8	9,7	13,9	86	0,51	
	Жаркое по-домашнему с мясом	200	9,8	5,7	28,4	292	0,7	
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	29,9	125	21,8	
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	13	62	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0	
Полдник	Чай с лимоном	685	18,2	16	95	680	24,8	
	Печенье	200	0,8	0,1	17,5	74	1,17	
		50	4	5,7	19,7	156	0	
Ужин	Запеканка вермишелевая с печенью	250	4,8	6,8	37,2	230	1,17	
	Напиток из шиповника	220	14,9	14,1	17,9	279	0,52	
	Хлеб пшеничный	200	0,8	0,1	21,8	99	23	
Итого за четвертый день		30	1,38	0,17	13,5	70	0	
		450	17,1	14,4	53,2	448	23,52	
		1900	50,4	51,7	253,8	1790	61,8	

	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
	Ж	У			
8	5,64	24,04	163	0,55	
	3,8	16,5	97	0,47	
	7,2	16	107	0	
	16,6	56,5	367	1,02	
	0,1	10,1	45	18,6	
	0,1	10,1	45	18,6	
	1,6	4,6	42	1,47	
	5,1	16,5	92	1,71	
	7,9	4,1	124	0,08	
	1,4	20,1	99	2,8	
	0	29,9	125	21,8	
	0,22	13	62	0	
	0,4	19,3	94	0	
	17,6	107,5	638	27,8	
	5	8,4	112	1,08	
	9,7	29,8	189	0	
	14,7	38,2	301	1,08	
	4	7,9	123	0,3	
	5	13,8	172	0,03	
	0,17	9,02	44	0	
	0,1	17,5	74	0	
	9,3	48,2	413	0,3	
	58,3	260,5	1764	48,8	

Итого	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
200	5,64	24,04	163	0,55	
100	3,8	16,5	97	0,47	
300	7,2	16	107	0	
100	16,6	56,5	367	1,02	
100	0,1	10,1	45	18,6	
100	0,1	10,1	45	18,6	
50	1,6	4,6	42	1,47	
100	5,1	16,5	92	1,71	
50	7,9	4,1	124	0,08	
100	1,4	20,1	99	2,8	
100	0	29,9	125	21,8	
50	0,22	13	62	0	
50	0,4	19,3	94	0	
100	17,6	107,5	638	27,8	
100	5	8,4	112	1,08	
50	9,7	29,8	189	0	
200	14,7	38,2	301	1,08	
50	4	7,9	123	0,3	
100	5	13,8	172	0,03	
50	0,17	9,02	44	0	
100	0,1	17,5	74	0	
100	9,3	48,2	413	0,3	
100	58,3	260,5	1764	48,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	200	4,3	6,7	23,06	183	0,46	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	3,9	16,34	92	0,47	
	Батон с маслом	40	2,8	4,9	17,3	98	0	
		420	10,7	15,5	56,7	373	0,93	
2 завтрак	Фруктовый сок	100	0,4	0	12,1	65	10,9	
		100	0,4	0	12,1	65	10,9	
Обед	Салат из картофеля и зеленого горошка	50	0,2	0	0,5	13	1,06	
	Суп с клецками на м/к б-не	180	4,1	7,3	11,8	102	1,6	
	Голубцы ленивые	200	11,9	19,8	26,4	255	6,23	
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	29,9	125	21,8	
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	13	62	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0	
		680	22,6	27,7	105,9	651	30,7	
Полдник	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	1,17	
	Печенье	50	4	5,7	19,7	166	0	
		250	9,8	10,7	29,3	273	1,17	
Ужин	Фрикаделька рыбная	70	8,4	4	7,9	123	0,52	
	Картофельное пюре	160	1,4	2,3	25,5	189	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44	0	
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	17,5	74	0	
		450	12	6,6	54,9	430	0,52	
Итого за шестой день		1900	55,5	60,5	258,9	1792	44,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом	200	5,5	6,4	19,7	159	0,54	
	Какао с молоком	180	0,2	3,8	16,5	97	0,47	
	Батон с маслом, сыром	30/5/10	4,5	7,2	16	107	0	
		425	10,2	17,4	52,2	363	1,01	
2 завтрак	Напиток из шиповника	100	0,5	0,1	10,1	45	18,6	
		100	0,5	0,1	10,1	45	18,6	
Обед	Салат из моркови и кукурузы	50	0,9	1,6	2,6	29	1,06	
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	180/5	7	4,2	12,2	97	2,17	
	Макаронны отварные	130	4	4,4	22	108	1,38	
	Говядина тушеная с овощами	70	0,6	8,5	2,7	122	0,2	
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	29,9	125	21,8	
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	13	62	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0	
		685	19,9	19,3	104,4	637	26,6	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	17,5	74	0	
	Плюшка "Московская"	60	4,6	5,3	35,7	178	1,2	
		260	5	5,5	57,4	277	24,2	
Ужин	Омлет натуральный с овощами	220	16	18	13,4	314	0,7	
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,32	
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44	0	
		440	18,8	19,8	38,8	444	1,02	
Итого за седьмой день		1910	54,4	62,1	262,9	1766	71,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Ж					
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша гречневая молочная сладкая с маслом	200	6,2	8,1	22,9	168	0,61	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	3,9	16,3	92	0,47	
	Батон с маслом, сыром	30/5/10	4,5	7,2	16	107	0	
		425,00	14,3	19,2	55,2	367	0,18	
2 завтрак	Фруктовый сок	100	0,4	0	12,1	65	10,9	
		100	0,4	0	12,1	65	10,9	
Обед	Салат из отварной свеклы	50	2,3	1,6	4,6	42	1,47	
	Суп-уха	180	1,5	5,3	10,2	142	0,51	
	Картофель тушеный с курицей	200	13,7	4,8	6,7	163	1,1	
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	29,9	125	21,8	
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	13	62	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0	
		680	23,9	12,3	83,7	628	24,9	
Полдник	Снежок	200	5,4	5	21,6	115	1,8	
	Вафли	50	1,2	9,7	29,8	188	1,2	
		250	6,6	14,7	51,4	303	3	
	Ленивые вареники	220	8,9	11,4	29,5	330	0,61	
Ужин	Соус сметанный сладкий	30	1	2,8	12,8	39	0,03	
	Чай с лимоном	200	0,8	0,1	17,5	74	0	
		450	10,7	14,3	59,8	443	0,6	
		1905	55,9	60,5	262,2	1806	39,6	
Итого за восьмой день								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Суп молочный вермишелевый с маслом	200	6,4	14,75	38,55	165	0,68	
	Какао с молоком	180	0,2	3,8	16,5	92	0,47	
	Батон с маслом	30\5	2,8	4,9	17,3	98	0	
2 завтрак	Напиток из шиповника	415	9,4	23,4	72,3	360	1,15	
		100	0,4	0,2	10,1	45	18,6	
		100	0,4	0,2	10,1	45	18,6	
Обед	Салат из моркови и кукурузы	50	0,9	1,6	2,6	29	1,06	
	Щи на м\к бульоне со сметаной	180/7	4,4	1,2	11,5	69	1	
	Бефстроганов из говядины	70	8,6	18,5	12,7	149	0	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,9	1,4	20,1	109	1,7	
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	29,9	125	21,8	
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	13	62	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0	
		687	24,2	23,3	109,1	637	25,2	
Полдник	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,3	
	Печенье	50	4	5,8	19,7	186	0	
		250	4,4	7,4	36,1	272	0	
Ужин	Рагу из овощей	220	12,4	4,8	6,8	296	0,52	
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	9,02	88	0	
	Чай с лимоном	200	0,2	0	17,8	72	0,32	
		450	14	5	33,6	456	0,8	
Итого за девятый день		1905	52,4	59,3	261,2	1770	45,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	4,7	9,6	28,8	146	0,52	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	3,9	16,3	92	0,47	
	Батон с маслом	30/5	2,8	4,9	17,3	98	0	
		415	11,1	18,4	62,4	336	1	
2 завтрак	Фруктовый сок	100	0,4	0	12,1	65	10,9	
		100	0,4	0	12,1	65	10,9	
	Салат из свеклы и зеленого горошка	50	2,3	1,6	4,6	42	1,47	
Обед	Суп гороховый на м/к бульоне	180	4,5	4,1	15,1	97	4,23	
	Картофельная запеканка с говядиной	200	14,2	23,7	35,4	269	1,3	
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	29,9	125	21,8	
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	13	62	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0	
		680	27,4	30	117,3	689	28,8	
Полдник	Молоко	200	5,8	5	19,7	107	0	
	Ватрушка с повидлом	60	3,4	1,6	35,8	168	1,2	
		260	9,2	6,6	55,5	275	1,2	
Ужин	Рыба запеченная в омлете	230	5,6	18,3	1,9	325	0,89	
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	17,5	74	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,17	9,02	44	0	
		450	7,8	18,6	28,4	443	0,89	
		1905	55,9	73,6	275,7	1808	43,3	
	Итого за десятый день							
		1901	543,2	615,6	2621,3	17800	513,53	
	Итого за весь период		54,32	61,56	262,13	1780	51,353	
	Среднее значение за период							

	Среднее содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	%	12,1	30,8	58,3	98,9		
--	----------------------------------------------------------------------------------	---	------	------	------	------	--	--



Пролито, пронумеровано
всего листов
М.Н. Семкина

(Handwritten signature)