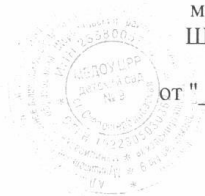


УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
центр развития ребенка - детский сад № 9
муниципального образования
Щербиновский район станица



Старощербиновская
от "30" 05 2021 № 58

М.В. А. Прохорова

**Примерное десятидневное меню
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения центр развития ребенка -
детский сад № 9 муниципального образования
Щербиновский район
станция Старощербиновская
для детей от 3 до 7 лет
с 10-12 часовым пребыванием
зимний период**

**Примерное десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет
с 10-12 часовым пребыванием
зимний период.**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Каша вязкая гречневая Бутерброд с маслом Чай с сахаром Яйцо	Суп молоч. с рисом Бутерброд с маслом и сыром Кофейн напиток со сгущ. молоком Яйцо	Суп молоч. ячнев. Бутерброд с маслом Кофейн напиток Яйцо	Супмолоч.пшен Бутерброд с маслом и сыром Чай с сахаром Яйцо	Суп молоч с макарон изделия Бутерброд с маслом Какао с молоком Яйцо
Фрукты свежие	Фрукты свежие	Сок фруктовый	Фрукты свежие	Фрукты свежие
Салат с зелен. Горошк. Борщ вегетарианский со сметаной Картоф пюре с морк. Суфле из рыбы Компот из сухофр Хлеб	Свекла тушеная Суп карт с макарон изделиями Мясо тушен с овощами Сок фруктовый Хлеб	Салат из конс кукурузы Суп карт с пшено Суфле из отварн мяса с рисом Пюре из овощей Компот из сухофр Хлеб	Икра свекольная Рассольник Запеканка изриса с печенью Соус сметанный Кисель из повидла, хлеб	Икра морковная Суп с рыб консерв Котлета из кур запеченная, каша гречневая Компот из сухофр Хлеб
Ватрушка с творогом Напиток кисломолочный	Изделие кондитерс Напиток кисломолочный	Булочка школьная Напиток кисломолочный	Творож запеканка с соусом Напиток кисломолочный	Изделие кондитерс Напиток кисломолочный
Макаронник с мясом Кофейнный напиток Хлеб	Запеканка капуста с соусом Чай с сахаром Хлеб	Суп молоч. с гречневой крупой. Чай с сахаром хлеб	Рыба отварная Капуста тушеная хлеб Чай, печенье	Суп молоч. геркулесовый Чай с сахаром хлеб
бдень	7 день	8 день	9 день	10 день
Суп молоч с манной крупой Бутерброд с маслом Коф напиток со сгущен молоком Яйцо	Суп молоч. геркулесовый Бутерброд с маслом и сыром Чай Яйцо	Каша рисовая с изюмом Бутерброд с маслом Чай с сахаром	Суп молоч. с гречневой крупой Бутерброд с маслом Какао с молоком Яйцо	Творож запеканка с соусом Бутерброд с маслом Чай с сахаром
Сок фруктовый	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие
Икра свекольная Суп карт с бобовыми Картоф пюре с морк. Шницель рыбный Кисель из сухофрукт хлеб	Салат с зелен. Горошк. Борщ вегетарианский со сметаной Макаронник с мясом Сок фруктовый Хлеб	Капуста тушеная Свекольник Картоф пюре Бефстроган из печени Компот из сухофр Хлеб	Икра свекольная Суп с лапшой домаш Ленивые голубцы Соус сметанный Компот из сухофр Хлеб	Икра овощная Щи из свежей капусты Птица тушеная в соусе Кисель из повидла, хлеб
Булочка с изюмом Напиток кисломолочный	Ватрушка с творогом Напиток кисломолочный	Изделие кондитерс Напиток кисломолочный	Изделие кондитерс Напиток кисломолочный	Булочка Российская Напиток кисломолочный
Суп молоч. с рисов крупой Чай с сахаром Хлеб	Суп молоч. ячнев Чай с сахаром Хлеб	Рагу из овощей с соусом чай с молоком, хлеб	Суп молоч с манной крупой Коф напиток с молок хлеб	Суп молоч с макарон изделия Кофейнный напиток Хлеб

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая гречневая	205	7,03	6,94	28,39	204	185
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	200	0,06	-	9,99	40	411
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
Итого за завтрак			12,08	16,79	53,14	411,5	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Салат с зеленым горошком	60	1,78	3,11	3,75	50,16	10
	Борщ вегетарианский со сметаной	200	2,73	5,95	13,65	119,25	65
	Картофельное пюре с морковью	150	2,85	4,62	18,02	125,1	340
	Суфле из рыбы с соусом	80	12,61	7,32	3,29	129	284
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,47	113	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Хлеб ржаной	37,5	3,16	0,4	19,32	94,4	-
Итого за обед			25,94	21,72	99,99	701,91	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	30,0	202	441
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник			14,44	9,98	37,2	292	
Ужин	Макаронник с мясом	165	7,93	11,73	33,34	311	309
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	
	Кофейный напиток	200	0,04	0,01	11,98	48,48	414
Итого за ужин			9,55	11,94	54,98	406,78	
Итого за день			62,41	60,83	255,11	1933,41	

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Суп рисовый молочный	200	4,82	5,08	16,83	132,4	101
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,65	1,79	18,83	102	415
	Бутерброд с маслом и сыром	50	2,45	7,55	14,62	136	1
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
Итого за завтрак			12,46	16,72	50,42	401,9	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Свекла тушеная в сметане	60	1,25	3,67	8,48	93	145
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,68	2,83	17,14	104,75	88
	Мясо тушеное с овощами	220	21,71	16,55	15,02	296	290
	Сок фруктовый	190	0,9	-	18,18	76	418
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	37,5	3,16	0,4	19,32	94,4	
Итого за обед			32,07	23,75	91,29	729,45	
Полдник	Изделия кондитерские	40	2,13	2,08	30,72	183,2	
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник			7,35	6,58	37,92	273,2	
Ужин	Запеканка капустная с соусом	180	6,47	10,83	23,69	218	165
	Чай с сахаром	200	0,06	-	9,99	40	411
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого за ужин			8,51	11,19	43,7	310	
Итого за 1 день			60,79	58,64	233,13	1758,55	

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,97	5,47	17,08	148,8	101
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	1
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
	Кофейный напиток	200	0,04	0,01	11,98	48,48	414
Итого за завтрак			11,0	15,33	43,82	334,48	
2 завтрак	Сок фруктовый	190	0,9	-	18,18	76	418
Обед	Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,7	4,82	59,58	12
	Суп картофельный с пшеном	200	2,14	2,24	13,7	83,6	86
	Суфле из отварного мяса с рисом	80	15,56	11,39	16,7	232	295
	Пюре из овощей	150	3,58	4,4	16,56	120,15	348
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,47	113	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Хлеб ржаной	37,5	3,16	0,4	19,32	94,4	-
Итого за обед			28,98	22,45	113,06	773,73	
Полдник	Булочка школьная	60	5,01	1,92	33,57	172	455
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник			10,23	6,42	40,77	262	
Ужин	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	148,8	101
	Чай с сахаром	200	0,06	-	9,99	40	411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
Итого за ужин			8,4	5,78	41,56	259,8	
Итого за день			59,51	49,98	257,39	1706,01	

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	5,79	5,47	18,57	146,8	101
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	3
	Чай с сахаром	200	0,06	-	9,99	40	411
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
Итого за завтрак			15,07	16,22	48,09	398,3	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Икра свекольная	60	1,4	2,75	7,4	60,06	55
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,08	13,54	97,4	82
	Запеканка рисовая с печенью	180	10,18	6,25	27,33	271	308
	Соус сметанный	30	0,52	1,5	2,1	24	372
	Кисель из повидла	200	0,08	-	22,26	89,4	401
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Хлеб ржаной	37,5	3,16	0,4	19,32	94,4	-
Итого за обед			19,31	15,28	106,44	711,26	
Полдник	Творожная запеканка	150	05,14	13,7	19,34	254	251
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,44	369
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник			13,24	17,91	28,33	367,44	
Ужин	Рыба отварная	80	14,13	0,56	0,62	64	256
	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	354
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Чай с сахаром	200	0,06	-	9,99	40	411
	Печенье	30					
Итого за ужин			19,56	6,24	38,51	265,36	
Итого за день			67,58	56,05	231,17	1727,36	

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	100
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	1
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
Итого за завтрак			14,41	18,25	49,44	419,7	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Икра морковная	60	1,31	2,75	6,52	56,22	55
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	95
	Котлеты из кур запеченные с соусом	80	9,7	13,92	7,89	196	324
	Каша гречневая	130	3,96	4,34	17,78	126,1	331
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,47	113	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Хлеб ржаной	37,5	3,16	0,4	19,32	94,4	-
Итого за обед			27,82	28,45	105,23	790,52	
Полдник							
	Изделия кондитерские	40	2,13	2,08	30,72	183,2	
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник			7,35	6,58	37,92	273,2	
Ужин	Суп молочный с геркулесовой крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	101
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	
	Чай с сахаром	200	0,06	-	9,99	40	411
Итого за ужин			7,56	6,13	37,58	236,1	
Итого за день			57,54	59,81	239,97	1763,52	

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,1	16,42	132,2	101
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,65	1,79	18,83	102	415
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	1
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
Итого за завтрак			12,84	16,74	50,01	401,7	
2 завтрак	Сок фруктовый	190	0,9	-	18,18	76	418
Обед	Икра свекольная	60	1,4	2,75	7,4	60,06	55
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	107,8	87
	Картофельное пюре с морковью	150	2,85	4,62	18,02	125,1	340
	Шницель рыбный	80	12,08	3,92	8,21	116	274
	Кисель из сухофруктов	200	0,23	0,01	35,27	142,2	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Хлеб ржаной	37,5	3,16	0,4	19,32	94,4	-
Итого за обед			26,48	16,21	115,76	716,56	
Полдник	Булочка с изюмом	60	4,22	4,81	33,31	193	457
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник			9,44	9,31	40,51	283	
Ужин	Суп рисовый молочный	200	4,82	5,08	16,83	132,4	101
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	
	Чай с сахаром	200	0,06	-	9,99	40	411
Итого за ужин			6,46	5,28	36,48	219,7	
Итого за день			56,12	47,54	260,94	1669,96	

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Суп молочный с геркулесовой крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	101
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	3
	Чай с сахаром	200	0,06	-	9,99	40	411
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
Итого за завтрак			15,2	16,68	47,45	400,3	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Салат с зеленым горошком	60	1,78	3,11	3,75	50,16	10
	Борщ вегетарианский со сметаной	200	2,73	5,95	13,65	119,25	65
	Макаронник с мясом	165	7,93	11,73	33,34	311	309
	Сок фруктовый	190	0,9	-	18,18	76	418
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	37,5	3,16	0,4	19,32	94,4	
Итого за обед			18,87	21,49	89,08	721,81	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	30,0	202	441
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник			14,44	9,98	37,2	292	
Ужин	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,97	5,47	17,08	148,8	101
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	
	Чай с сахаром	200	0,06	-	9,99	40	411
Итого за ужин			7,61	5,67	36,73	236,1	
Итого за день			56,52	54,22	220,26	1694,21	

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша рисовая с изюмом	205	6,12	6,65	53,13	297	190
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	200	0,06	-	9,99	40	411
Итого за завтрак			8,63	14,2	77,74	473	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Капуста тушеная	60	1,24	1,94	5,65	45,06	354
	Свекольник	200	1,44	3,9	6,78	89,8	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	39
	Бефстроганов из печени	125	15,5	12,43	3,29	187	294
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,47	113	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Хлеб ржаной	37,5	3,16	0,4	19,32	94,4	-
Итого за обед			27,18	23,79	97,44	737,26	
Полдник							
	Изделия кондитерские	40	2,13	2,08	30,72	183,2	
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник			7,35	6,58	37,92	273,2	
Ужин	Рагу овощное с соусом	200	3,59	8,1	21,12	171,8	362/366
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	413
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	
Итого за ужин			7,84	10,64	3,09	308,1	
Итого за день			51,4	55,61	225,99	1835,56	

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	148,8	101
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	1
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
Итого за завтрак			14,63	18,52	47,66	423,3	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Икра свекольная	60	1,4	2,75	7,4	60,06	55
	Суп с лапшой домашней	200	2,29	2,46	13,46	85,2	88
	Ленивые голубцы	160	14,12	9,04	20,26	219	315
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,5	2,1	24,02	373
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,47	113	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Хлеб ржаной	37,5	3,16	0,4	19,32	94,4	-
Итого за обед			24,3	16,47	104,5	666,68	
Полдник							
	Изделия кондитерские		2,13	2,08	30,72	183,2	
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник			7,35	6,58	37,92	273,2	
Ужин	Суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,1	16,42	132,2	101
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	
Итого за ужин			9,63	7,71	40,44	270,5	
Итого за день			56,31	49,68	240,32	1677,68	

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Творожная запеканка	150	15,14	13,7	19,34	254	251
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,44	369
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	200	0,06	-	9,99	40	411
Итого за завтрак			18,23	22,61	47,93	460,44	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,29	42,6	56
	Щи из свежей капусты	200	1,39	3,9	6,78	66	73
	Птица тушеная в соусе	230	12,08	8,64	3,29	211	319
	Кисель из повидла	200	0,08	-	22,26	89,4	401
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Хлеб ржаной	37,5	3,16	0,4	19,32	94,4	-
Итого за обед			19,86	15,72	70,43	574,4	
Полдник	Булочка российская	60	4,22	4,8	33,31	193	457
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник			9,44	9,3	40,51	283	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	100
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,65	1,79	18,83	102	415
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	
Итого за ужин			9,98	7,2	47,32	294,5	
Итого за день			57,91	55,23	215,99	1656,34	

**Анализ фактических показателей белков, жиров, углеводов,
и калорийности питания по 10 дневному меню
для детей от 3 до 7 лет**

Дни	Химический состав (г)			
	Б	Ж	У	К
1 день	62,41	60,83	255,11	1933,41
2 день	60,79	58,64	233,13	1758,55
3 день	59,51	49,98	257,39	1706,01
4 день	67,58	56,05	231,17	1727,36
5 день	57,54	59,81	239,97	1763,52
6 день	56,12	47,54	260,94	1669,96
7 день	56,52	54,22	220,26	1694,21
8 день	51,4	55,61	225,99	1835,56
9 день	56,31	49,68	240,32	1677,68
10 день	57,91	55,23	215,99	1656,34
Среднее значение за 10 дней	58,61	54,76	238,02	1742,26
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	33,84	31,26	13,7	

10