



Согласовано:
Заведующий МБДОУ №77
Ю. Калдина

Утверждаю:
ИП Чернов К.А.
К.А. Чернов

Примерное 10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10 часов)

День 1

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал	Витамин ы (мг)
			Б	Ж	У	с		
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак								
210	омлет натуральный	130	5,04	5,2	29,39		162,32	0,2
50	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85		39	0,04
12	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0		36	0,04
701	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35		46,41	0
376	чай с сахаром	180	0,23	0	13,5		54	0,3
	Итого	400	9,99	10,89	54,09		337,73	0,58
2-ой Завтрак								
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1		46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1		46	40
	Обед							
70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,8		5	1,75
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	6,01	4,14	14,65		119,82	5,12
297	фрикадельки куриные	70	10,43	7,98	9,03		150,5	4,71
171	Каша пшеничная рассыпчатая	130	3,2	4,16	31,63		176,36	0,83
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092		103,14	16,19
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25		49	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12		38,67	0
	Итого	660	23,27	17,13	97,572		642,49	28,6
Полдник								
421	Сдоба обыкновенная	70	4,98	2,37	36,3		188,73	0,15
382	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82		107	1,152
	Итого	250	8,65	5,56	52,12		295,73	1,302
	Всего на день	1410	42,41	33,58	213,882		1321,95	70,482

День 2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День 3									
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамин ы (мг)	
			Б	Ж	У				
							3	4	5
1	2								

Завтрак

183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48
2	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
379	кофейный напиток с молоком	180	3,86	2,93	11,33	86	0,17
	Итого	405	14,28	15,08	72,2	448,32	1,13
2-ой Завтрак							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,2	46,95	4,75
103	суп картофельный с макаронными изд	180	4,64	2,49	16,65	107,64	5,94
274	голубцы с мясом (ленивые)	90	11,84	16,89	39,21	340,77	0
128	Пюре картофельное	130	3,26	9,61	19	181,5	0,83
360	кисель из яблок с витамином С	180	0,09	0,04	22,59	107,28	1,62
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8	0
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0
	Итого	680	23,65	32,7	118,85	873,88	13,14

Полдник

386	кисломолочный продукт (кефир)	180	5,04	5,76	7,38	105,3	0
406	Кондитерские изделия	70	2,43	1,96	21,2	72,9	0,03
	Итого	250	7,47	7,72	28,58	178,2	0,03
	Всего на день	1435	45,9	55,5	229,73	1546,4	54,3

№ рец.	День 4 Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность	Витамин ы (мг)
			Б	Ж	У	ккал			
							4		
по сбор.	2	3	4	5	6	7	8		
1									
Завтрак									
182	каша жидкая молочная овсяная	180	5,66	7,55	33,74	203,04	0,48		
12	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,04		
701	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	0		
376	чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	54	0,3		
	Итого	400	9,96	10,89	54,59	339,45	0,82		
2-ой Завтрак									
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10		
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10		
		Обед							
75	Икра свекольная	50	0,7	1,99	3,94	36,65	2,8		
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,27	3,56	5,68	90,06	6,4		
310	Картофель отварной	130	3,9	4,85	23,06	151,45	12,3		
234	Котлеты рыбные	70	9,24	4,55	7,42	104,86			
331	Соус сметанный с томатом	30	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07		
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81		
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8	0		
701	хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	0		
	Итого	705	19,37	16,83	86,26	608,13	22,38		
Полдник									
401	оладьи с повидлом	125	8,78	8,69	54,07	329,54	0		
385	молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,6	96,3	2,96		
	Итого	305	14	13,19	62,67	425,84	0		

	Всего на день	1510	43,73	41,31	213,32	1420,42	33,2
	День 5						
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамин ы (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

182	каша жидкая молочная пшениная	185	7,43	5,82	33,86	217,54	0,48
1	бутерброд с маслом 30/5	35	2,07	6,56	13,03	119	0
382	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152
	Итого	400	13,17	15,57	62,71	443,54	1,632

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

139	Капуста тушеная	50	0,66	1,7	3,42	31,62	4,75
101	суп картофельный с крупой	180	6,85	4,03	43,03	105,26	7,06
203	макарены отварные с маслом	130	7,9	10,04	10,23	162,96	
278	Тефтели	70	10,43	7,98	9,03	150,5	4,71
332	соус сметанный	30	0,615	1,57	2,13	25,14	0,105
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,6	0,08	28,8	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	695	21,697	17,251	97,346	640,41	15,287

Полдник

218	вареники ленивые с маслом и сахаром 100/5/10	115	14,83	11,05	24,9	258,05	0,19
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	ИТОГО	295	14,89	11,06	38,4	312,05	0,49

	Всего на день	1490	50,257	43,881	208,556	1442	57,409
	День 6						
№ рец.	Наименование блюд		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
по сбор.		Масса блюда	Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
203/2017г	макароны отварные с маслом ,сахаром	160	8,58	8,83	22,93	205,66	
2	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
377	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,022	11,33	45,6	3,14
	Итого	405	11,34	12,792	63,16	378,86	3,62
2-ой Завтрак							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40
	Обед						
52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,2	46,95	4,75
108	суп картофельный с клецками	180	4,15	2,95	10,26	85,38	2,79
291	плов из птицы	180	16,68	9,4	22,68	242,64	0,54
360	кисель из яблок	180	0,094	0,108	26,16	105,02	1,62
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8	0
701	хлеб пшеничный	30	1,8	0,75	7,35	46,41	0
	Итого	650	25,344	16,548	82,95	585,2	9,7
Полдник							
430	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177	0
378	чай с молоком	190	3	2,47	15,11	93,94	0
	Итого	250	7,22	7,28	44,33	270,94	0

	Всего на день	1400	41,774	36,62	216,65	1333,81	53,32
	День 7						
№ рец.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
по сбор.		Б	Ж	У	ккал	с	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	180	5,66	7,55	33,74	203,04	0,48
12	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,03
701	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	0
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	405	9,84	10,90	54,59	339,45	0,82
2-ой Завтрак							
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Обед						
136	морковь припущенная	50	0,89	1,76	4,71	33,75	1,15
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,74	5,7	9,7	97,3	7,05
268	котлеты биточки, шницели	70	11,56	8,28	25,35	220,62	0,07
128	Пюре картофельное	130	3,26	9,61	19	181,5	0,83
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	665	21	26,2	102,272	733,78	9,91
Полдник							
327	соус молочный сладкий	20	0,6	1,35	3,97	30,45	0,1
223	запеканка из творога	100	12,6	22,49	25,76	323,38	0,42
386	кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	0
	Итого	300	18,42	28,34	36,93	443,83	0,52

	Всего на день	1470	49,66	65,84	203,592	1564,06	21,25
	День 8						
№ р.ц.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамин ы (мг)
по сбор.			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
181	каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,4	7,35	26,37	215,1	0,48
1	бутерброд с маслом 30/10	40	3,12	7,57	19,81	160,1	0
379	кофейный напиток с молоком	180	3,86	2,93	11,33	86	0,17
	Итого	400	12,38	17,85	57,51	461,2	0,65
2-ой завтрак							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40
		Обед					
75	Икра свекольная	50	0,7	1,99	3,94	36,65	2,8
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180	1,59	4,1	7,35	73,66	6,4
262K	Запеканка из пшена и риса	70	8,37	4,58	7,22	101,8	14,77
302	Каша гречневая	130	3,2	4,16	31,63	176,36	0
332	соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,6	0,08	28,8	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	680	17,96	16,62	96,73	612,42	24,69
Полдник							
406	пирожок с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201	0,03
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	255	4,38	1,77	55,17	255	0,33

	Всего на день	1435	40,38	40,73	214,61	1416,92	68,33
	День 9						
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамин ы (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
182	каша жидкая молочная овсяная	180	5,66	7,55	33,74	203,04	0,48
2	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
377	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого	405	8,28	11,51	72,84	371,64	3,79
2-ой Завтрак							
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Обед						
67	винегрет	50	0,7	5,05	3,4	62	8,1
96	рассольник ленинградский	180	1,45	3,66	8,62	77,22	5,94
274	Зразы рубленные	70	9,2	11,9	12,4	190,12	
305	рис припущенный	130	3,12	7,8	30,94	173,29	0
360	кисель из яблок с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49,5	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	660	17,63	29,11	92,46	691,24	15,66
Полдник							
406	Лапшевник со сметаной 100/15	115	10,97	6,61	31,08	230,15	0,03
378	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0
	Итого	295	13,64	8,95	45,39	319,15	0,03

Всего на день		1 460	39,95	49,97	220,49	1 429,03	29,48
День 10							
№ рещ.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность	ВИТАМИН ы (мг)
по сбор.			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48
1	бутерброд с маслом 30/10	40	3,12	7,57	19,81	160,1	0
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	400	11,1	15,79	65,28	448,82	0,78
2-ой Завтрак							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40
Обед							
139	Капуста тушеная	50	0,66	1,7	3,42	31,62	4,75
101	суп картофельный с крупой	180	6,85	4,03	43,03	105,26	7,06
203	макароны отварные с маслом	130	4,97	5,27	27,7	178,1	
239	тефтели рыбные	70	7,85	7	10,34	135,74	5,73
331	Соус сметанный с томатом	30	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	690	23,97	19,85	127,372	658,29	18,42
Полдник							
406	Кондитерские изделия	70	2,43	1,96	21,2	72,9	0,03
382	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152
	Итого	250	6,1	5,15	37,02	179,9	1,182
	Всего на день	1440	41,67	40,79	239,772	1333,01	60,382
	Всего за 10 дней	14 540	445	464	2 148	14 121	468
	Средний суточный рацион	1454	44	47	216	1417	47
Норма по СанПин 75%+- 5%			378-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	35-40