

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
детский сад № 47 «Колобок»
_____ В.И. Сиротенко

Примерные 10-дневные меню
для питания детей
в весенне-летний период в возрасте от 3 до 7 лет
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада № 47 «Колобок»

День 1 понедельник. Неделя: первая.

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование блюд	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	к/кал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша молочная с крупой рисовой	200	6,02	6,35	21,05	165,5	94
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	392
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,37	10,38	20,1	187	1
2-й завтрак: Фрукты	200	1,8	1,8	39,2	176	368
Всего в завтрак		9,77	15,40	84,43	509,21	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (говядина)	200	1,83	4,9	12,75	102,5	57
Бефстроганов из отварного мяса/соус сметанный	70	15,52	12,43	3,29	186,99	278/354
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	3,65	22,85	143,42	205
Салат из свежих огурцов	50	0,43	2,56	1,31	29,9	13
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	376
Всего в обед		29,48	25,36	105,86	764,31	
ПОЛДНИК						
Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90	
Пирожок с фруктовой начинкой	70	7,4	8,1	27	205,1	
Всего в полдник		12,62	12,6	34,2	295,1	
Всего за день		53,14	56,21	228,80	1621,52	

День 2 вторник. Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

<i>Наименование</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>№ рецептуры</i>
<i>ЗАВТРАК</i>						
Омлет натуральный	150	17,64	33,96	3,38	390,76	215
Салат из зелёного горошка консервированного	50	1,49	2,6	3,13	41,8	
Хлеб пшеничный с твердым сыром	40/10	4,2	6,12	12,94	123,56	3
Кофейный напиток на молоке	180	2,81	2,39	12,76	84	395
2-й завтрак: Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,2	45,0	
<i>Всего за завтрак</i>		<i>26,64</i>	<i>45,17</i>	<i>43,41</i>	<i>685,12</i>	
<i>ОБЕД</i>						
Суп рыбный	200	8,6	8,4	14,33	167,25	87
Котлета (говядина)	80	12,42	9,42	12,86	185,34	282
Каша рассыпчатая (пшеничная)	130	3,91	4,02	17,56	122,45	313
Капуста тушенная	50	1,04	1,62	4,72	37,55	336
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Кисель из сока натурального	180	0,56	0,06	30,2	123,6	382
<i>Всего в обед</i>		<i>33,03</i>	<i>25,32</i>	<i>117,57</i>	<i>824,69</i>	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Кефир	180	5,8	5	8,4	108	
Печенье	20	3	6,8	27,2	184	
<i>Всего в полдник</i>		<i>8,8</i>	<i>11,8</i>	<i>35,6</i>	<i>292</i>	
<i>Всего за день</i>		<i>63,68</i>	<i>78,16</i>	<i>196,65</i>	<i>1728,00</i>	

День 3 среда. Неделя: первая.
Возрастная категория: 3 – 7 лет

<i>Наименование</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>№ рецептуры</i>
<i>ЗАВТРАК</i>						
Каша молочная с пшенной крупой	200	6,02	6,35	21,05	165,5	94
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	392
Хлеб пшеничный йодированный со сливочным маслом	40\10	3,37	10,38	20,10	187	1
2-й завтрак: Фрукты	200	1,6	1,6	32,2	176	368
<i>Всего за завтрак</i>		<i>10,24</i>	<i>17,55</i>	<i>69,14</i>	<i>474,11</i>	
<i>ОБЕД</i>						
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (курица)	200	1,83	4,9	12,75	102,5	57
Плов из птицы	200	25	23,1	41,83	475	294
Помидор свежий порционно	50	0,56	3,1	2,36	39,55	14
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	376
<i>Всего за обед</i>		<i>34,33</i>	<i>32,92</i>	<i>122,6</i>	<i>918,55</i>	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Вареники ленивые (отварные) со сливочным маслом	150	24,68	21,85	25,51	398,77	230
Ряженка	200	9	5,8	6,3	122,4	
<i>Всего за полдник</i>		<i>33,68</i>	<i>27,65</i>	<i>31,81</i>	<i>521,17</i>	
<i>Всего за день</i>		<i>78,25</i>	<i>78,12</i>	<i>223,54</i>	<i>1913,83</i>	

День 4 четверг. Неделя: первая. Сезон: летне-весенний.

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование блюд	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	к/кал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Каша рассыпчатая (гречневая)	130	3,91	4,02	17,56	122,45	313
Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	
Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	397
Хлеб пшеничный йодированный с твердым сыром	40/14	4,2	6,12	12,94	123,56	3
2-й завтрак: Сок фруктовый	200	1	0,2	22,4	90	
Всего в завтрак		18,99	20,90	74,36	556,67	
ОБЕД						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,63	5,18	15,45	135	83
Рыба, тушёная с овощами	80	14,21	6,63	3,34	130	247
Каша рассыпчатая с пшеничной крупой	130	3,91	4,02	17,56	122,45	313
Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	33
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Кисель из яблок сушеных	180	0,24	0,02	35,28	142,2	379
Всего в обед		32,2	20,7	113,71	765,1	
ПОЛДНИК						
Оладьи с повидлом	150	10,58	16,92	57,12	422,31	449
	20	0,1	0	16,25	62,5	
Йогурт	200	5,22	4,5	7,2	90	
Всего в полдник		16	21,42	96,82	637,31	
Всего за день		67,17	63,08	284,89	1959,08	

День 5 пятница. Неделя: первая. Сезон: летне-осенний.
Возрастная категория: 3 – 7 лет

<i>Наименование блюд</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>№ рецептуры</i>
<i>ЗАВТРАК</i>						
Каша молочная манная	200	6,85	6,3	20,13	164,75	92
Чай с сахаром	180	0,05	0,2	8,39	33,61	392
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,37	10,38	20,10	187	1
2-й завтрак: Фрукты	200	1,6	1,6	38,2	176	368
<i>Всего за завтрак</i>		<i>11,07</i>	<i>17,5</i>	<i>68,22</i>	<i>473,36</i>	
<i>ОБЕД</i>						
Салат из зелёного горошка консервированного	50	1,49	2,6	3,13	41,8	
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне (курица)	200	2,05	3,1	12,58	86,5	85
Голубцы ленивые, соус сметанный с томатом	80	8,84	5,68	12,53	136,67	298/355
	20	0,88	2,5	3,51	40,05	
Картофель отварной	130	1,81	4,1	11,73	109,97	318
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	376
<i>Всего в обед</i>		<i>22,01</i>	<i>19,8</i>	<i>109,14</i>	<i>716,49</i>	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Кефир	200	9	5,8	6,3	122,4	
Макаронник с печенью	150	22,30	8,87	24,61	267,61	292
<i>Всего в полдник</i>		<i>31,30</i>	<i>14,67</i>	<i>30,91</i>	<i>390,01</i>	
<i>Всего за день</i>		<i>64,38</i>	<i>51,97</i>	<i>208,27</i>	<i>1579,86</i>	

День 6 понедельник. Неделя: вторая. Сезон: весенне- летний.

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	к/кал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с маслом	150	7,68	1,11	41,52	206,80	204/205
Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,80	
Какао на молоке	180	4,2	3,62	17,28	118,66	397
Хлеб пшеничный йодированный с твердым сыром	40/12	4,2	6,12	12,94	123,56	3
2-й завтрак: Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,2	45,0	
Всего за завтрак		17,03	13,297	85,90	528,82	
ОБЕД						
Суп рассольник ленинградский на мясном бульоне (курица)	200	2,1	5,13	16,6	120,75	76
Курица, тушенная с овощами	80	5,05	3,61	9,16	89,44	302
Каша рассыпчатая (пшеничная)	130	3,91	4,02	17,56	122,45	313
Салат из свежих огурцов	50	0,43	2,56	1,31	29,9	13
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Кисель из сока натурального	180	0,56	0,06	30,2	123,6	382
Всего за обед:		18,55	17,18	112,73	674,64	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	26,31	18,08	25,73	370,5	237
	20	3,6	4,25	28	169,5	
Йогурт	180	5,8	5	8,4	108	
Всего в полдник		35,71	27,33	62,13	648,00	
Всего за день		69,86	56,06	255,61	1809,42	

День 7 вторник. Неделя: вторая. Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 3 – 7 лет

<i>НАИМЕНОВАНИЕ</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>№ рецептуры</i>
<i>ЗАВТРАК</i>						
Каша молочная с крупой (овсяная)	200	6,02	6,35	21,05	165,5	94
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	392
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,37	10,38	20,10	187	1
2-й завтрак: Фрукты	200	1,6	1,6	39,20	176	368
<i>Всего за завтрак</i>		<i>11,04</i>	<i>18,35</i>	<i>88,74</i>	<i>562,11</i>	
<i>ОБЕД</i>						
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (говядина)	200	1,83	4,9	12,75	102,5	57
Биточки (говядина)	80	12,42	9,42	12,86	185,34	282
Салат из свеклы	50	0,68	3,08	3,85	45,8	15
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	130	4,76	3,65	22,85	143,42	205
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	376
<i>Всего за обед</i>		<i>26,63</i>	<i>22,87</i>	<i>117,97</i>	<i>778,56</i>	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Запеканка из печени с рисом	150	18,58	7,40	20,50	223,00	
Соус сметанный	20	0,68	2,4	2,8	35,57	354
Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90	401
<i>Всего в полдник</i>		<i>24,48</i>	<i>14,30</i>	<i>30,50</i>	<i>348,57</i>	
<i>Всего за день</i>		<i>62,15</i>	<i>55,52</i>	<i>237,21</i>	<i>1689,24</i>	

День 8 среда. Неделя: вторая. Сезон весенне-летний.

Возрастная категория: 3 -7 лет

<i>Наименование блюд</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>№ рецептуры</i>
<i>ЗАВТРАК</i>						
Каша молочная с крупой (гречневой)	200	6,02	6,35	21,05	165,5	94
Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	395
Хлеб пшеничный йодированный со сливочным маслом	40/10	3,37	10,38	20,10	187	1
2-й завтрак: Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,2	45	
<i>Всего за завтрак</i>		<i>12,7</i>	<i>19,22</i>	<i>65,11</i>	<i>481,5</i>	
<i>ОБЕД</i>						
Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне (курица)	200	5,13	5,35	16,13	133,25	81
Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,45	137,25	321
Рыба соленая (сельдь)	70	17,02	6,72	0	128,8	8
Салат из свежих огурцов и помидор	50	0,71	3,05	4,18	46,95	33
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Кисель из сока натурального	180	0,56	0,06	30,2	123,6	382
<i>Всего за обед</i>		<i>32,98</i>	<i>21,78</i>	<i>108,86</i>	<i>758,35</i>	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Оладьи с повидлом	150	10,58	16,92	57,12	422,31	449
	20	0,2	0	32,5	125	
Кефир	180	9	5,8	6,3	122,4	
<i>Всего в полдник</i>		<i>19,78</i>	<i>22,72</i>	<i>95,92</i>	<i>669,71</i>	
<i>Всего за день</i>		<i>65,64</i>	<i>63,72</i>	<i>269,89</i>	<i>1909,56</i>	

День 9 четверг. Неделя: вторая. Сезон: весенне-летний.

Возрастная категория: 3 – 7 лет

<i>Наименование блюд</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>№ рецептуры</i>
<i>ЗАВТРАК</i>						
Омлет натуральный	150	17,64	33,96	3,38	390,76	215
Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	
Какао с молоком	180	4,2	3,62	17,28	118,66	397
Хлеб пшеничный йодированный с сыром	40/14	4,2	6,12	12,94	123,,56	3
2-й завтрак: Фрукты	200	1,6	1,6	38,2	176	
<i>Всего за завтрак</i>		<i>26,39</i>	<i>49,43</i>	<i>63,22</i>	<i>799,42</i>	
<i>ОБЕД</i>						
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (говядина) со сметаной	200	1,83	4,9	12,75	102,50	57
Жаркое по- домашнему	200	26,93	6,91	23,94	265,30	276
Салат из свежих огурцов	50	0,43	2,56	1,31	29,9	19
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Кисель из яблок сушеных	180	0,24	0,02	35,28	142,2	379
<i>Всего за обед</i>		<i>35,93</i>	<i>16,19</i>	<i>111,18</i>	<i>728,40</i>	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Булочка	70	5,5	6,6	38,9	237,30	
<i>Всего за полдник</i>		<i>10,72</i>	<i>11,10</i>	<i>46,10</i>	<i>327,30</i>	
<i>Всего за день</i>		<i>70,64</i>	<i>75,60</i>	<i>218,64</i>	<i>1829,35</i>	

День 10 пятница. Неделя: вторая. Сезон: летне-осенний.

Возрастная категория: 3 – 7 лет

<i>Наименование блюд</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/ккал</i>	<i>№ рецептуры</i>
ЗАВТРАК						
Каша молочная манная	200	6,85	6,3	20,13	164,75	92
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	392
Хлеб пшеничный йодированный со сливочным маслом	40\10	3,37	10,38	20,10	187	1
10 часов: Сок фруктовый	100	1	0,2	22,4	90	368
Всего за завтрак		11,27	16,90	71,02	475,36	
ОБЕД						
Суп с бобовыми (горох) на мясном бульоне (курица)	200	5,13	5,35	16,3	133,25	81
Котлета рыбная запеченная	80	10,7	3,76	7,98	107	255
Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,45	137,25	321
Помидор свежий порционно	50	0,56	3,1	2,36	39,55	
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	376
Всего за обед		26,39	18,83	112,75	718,55	
ПОЛДНИК						
Сырники из творога со сгущенным молоком	150	18,69	12,67	11,4	234	231
	20	1,44	1,7	11,2	67,8	
<i>Ряженка</i>	<i>180</i>	<i>9</i>	<i>5,8</i>	<i>6,3</i>	<i>122,4</i>	
Всего в полдник		29,13	20,17	28,90	424,20	
Всего за день		66,79	55,90	212,67	1618,11	