

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

МБДОУ детский сад № 7 «Берёза»

_____ Солдатова О.Ф.

«09» января 2023г.

**Примерные 10-дневные меню
для питания детей
в осенне-зимний период в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих
МБДОУ детский сад № 7 «Берёза»**

День 1 понедельник. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний
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>
ЗАВТРАК						
Каша молочная с крупой рисовой	200	4,82	5,08	16,84	132,4	94
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	392
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,3	8,7	20	167,2	1
2-й завтрак: Фрукты	200	1,6	1,6	39,2	176,00	368
Всего в завтрак	630	9,77	15,40	84,43	509,21	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (говядина)	200	1,46	3,92	10,2	82	57
Бефстроганов из отварного мяса/соус сметанный	70	9,753	7,384	6,977	133,561	278
Соус сметанный	60	0,85	3	3,52	44,46	354
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	3,65	22,85	143,42	205
Салат с соленых огурцов	50	0,4	0,05	1,25	1,25	293
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	200	0,44	0,02	27,76	113	376
Всего в обед	800	24,119	19,822	107,681	694,891	
ПОЛДНИК						
Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90	
Пирожок	70	7,4	8,1	27	205,1	
Всего в полдник	250	12,62	12,6	34,2	295,1	
Всего за день	1680	41,289	43,322	219,111	1409,20	

День 2 вторник. Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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>№ рецептур ы</i>
<i>ЗАВТРАК</i>						
Омлет натуральный	150	13,23	25,47	2,5	293,07	215
Салат из зеленого горошка	50	1,49	2,60	3,13	41,80	10
Хлеб пшеничный с твердым сыром	40/12	5,255	7,645	16,18	154,445	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>532</i>	<i>22,25</i>	<i>37,955</i>	<i>45,60</i>	<i>611,315</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 (гречневая)	130	3,91	4,02	17,56	122,45	313
Капуста тушеная	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	200	0,56	0,06	30,2	123,6	382
<i>Всего в обед</i>	<i>750</i>	<i>33,03</i>	<i>25,32</i>	<i>117,57</i>	<i>824,69</i>	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Кефир	200	5,4	4,5	7,2	91,8	
Печенье	40	2,6	9,88	25,08	184	
<i>Всего в полдник</i>	<i>240</i>	<i>8,4</i>	<i>14,88</i>	<i>33,48</i>	<i>292</i>	
<i>Всего за день</i>	<i>1522</i>	<i>63,68</i>	<i>78,155</i>	<i>196,65</i>	<i>1728,005</i>	

День 3 среда. Неделя: первая.

Сезон: осенне-зимний

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	0,8	0,8	19,6	88	368
<i>Всего за завтрак</i>	<i>630</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 курицы	200	25	23,1	41,83	475	294
Помидор соленый	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	200	0,44	0,02	27,76	113	376
<i>Всего за обед</i>	<i>740</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	25,1	12,33	24,56	309	229
Ряженка	200	9	5,8	6,3	122,4	
<i>Всего за полдник</i>	<i>350</i>	<i>34,1</i>	<i>18,13</i>	<i>30,86</i>	<i>431,4</i>	
<i>Всего за день</i>	<i>1720</i>	<i>78,67</i>	<i>68,60</i>	<i>222,60</i>	<i>1824,06</i>	

День 4 четверг. Неделя: первая.

Сезон: осенне-зимний.

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	40/12	4,2	6,12	12,94	123,56	3
2-й завтрак: Сок фруктовый	200	1	0,2	22,4	90	
Всего в завтрак	672	18,99	20,90	74,36	556,67	
ОБЕД						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,69	6,47	12,54	147,24	83/121
Рыба тушеная с овощами	80	8,75	4,08	2,05	80	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	200	0,24	0,02	35,28	142,2	379
Всего в обед	750	29,80	19,44	109,51	727,34	
ПОЛДНИК						
Оладьи с повидлом	150	10,58	16,92	57,12	422,31	449
	50	0,2	0	32,5	125	
Йогурт	200	5,4	4,5	7,2	91,8	
Всего в полдник	400	16	21,42	96,82	637,31	
Всего за день	1822	64,79	61,76	280,69	1921,32	

День 5 пятница. Неделя: первая.

Сезон: осенне-зимний.

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	0,8	0,8	19,6	88	368
<i>Всего за завтрак</i>	<i>630</i>	<i>11,07</i>	<i>17,5</i>	<i>68,22</i>	<i>473,36</i>	
<i>ОБЕД</i>						
Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,49	2,60	3,13	41,80	10
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне (курица)	200	1,64	2,48	10,06	69,20	85
Голубцы ленивые, соус сметанный с томатом	80	7,07	4,54	10,02	109,33	298
	20	0,44	1,2	1,7	20,02	355
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	200	0,44	0,02	27,76	113	376
<i>Всего в обед</i>	<i>770</i>	<i>19,39</i>	<i>16,74</i>	<i>102,3</i>	<i>651,82</i>	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Кефир	200	5,4	5,76	7,56	104,40	
Макаронник с печенью	150	22,30	8,87	24,61	267,61	24/205
Помидор соленый	50	1,1	0,1	1,6	16	56
<i>Всего в полдник</i>	<i>400</i>	<i>27,70</i>	<i>14,63</i>	<i>32,16</i>	<i>372,01</i>	
<i>Всего за день</i>	<i>1800</i>	<i>58,67</i>	<i>48,87</i>	<i>202,69</i>	<i>1497,86</i>	

День 6 понедельник. Неделя: вторая.

Сезон: осенне-зимний.

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 овсяной крупой	200	6,02	6,35	21,05	165,5	94
Какао с молоком	200	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	
<i>Всего за завтрак</i>	552	14,92	16,19	62,47	452,72	
<i>ОБЕД</i>						
Суп рассольник Ленинградский на мясном бульоне (курица)	200	1,68	4,1	13,28	96,6	76
Птица, тушенная с овощами	80	4,04	2,888	7,328	71,552	302
Каша рассыпчатая (гречневая)	130	3,91	4,02	17,56	122,45	313
Салат из соленых огурцов с луком	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	200	0,56	0,06	30,2	123,6	382
<i>Всего за обед:</i>	750	17,12	15,428	107,578	632,602	
<i>ПОЛДНИК</i>						
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	200	5,8	5	8,4	108	
<i>Всего в полдник</i>	370	35,71	27,33	62,13	648,00	
<i>Всего за день</i>	1672	67,75	58,95	232,18	1733,32	

День 7 вторник. Неделя: вторая.

Сезон: осенне-зимний

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>						
Макароны 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	
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>630</i>	<i>13,15</i>	<i>15,46</i>	<i>112,17</i>	<i>638,21</i>	
<i>ОБЕД</i>						
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (говядина)	200	1,46	3,92	10,2	82	57
Биточки (говядина)	80	12,42	9,42	12,86	185,34	282
Винегрет	50	0,68	3,08	3,85	45,8	45
Каша пшеничная	130	4,99	0,72	26,99	134,42	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	200	0,44	0,02	27,76	113	376
<i>Всего за обед</i>	<i>750</i>	<i>26,49</i>	<i>18,96</i>	<i>119,56</i>	<i>749,06</i>	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Коржик молочный	40	6	13,6	54,4	184	
Кефир	200	5,4	4,5	7,2	91,8	401
<i>Всего в полдник</i>	<i>240</i>	<i>23,81</i>	<i>11,84</i>	<i>27,00</i>	<i>305,90</i>	
<i>Всего за день</i>	<i>1620</i>	<i>63,45</i>	<i>42,26</i>	<i>258,73</i>	<i>1693,17</i>	

День 8 среда. Неделя: вторая.
Сезон осенне-зимний.
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	6,85	6,3	20,13	136,75	94
Кофейный напиток на молоке	180	2,81	2,39	12,76	84	395
Хлеб пшеничный йодированный с твердым сыром	40/12	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>532</i>	<i>13,53</i>	<i>19,17</i>	<i>64.19</i>	<i>452,75</i>	
<i>ОБЕД</i>						
Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне (курица)	200	4,1	4,28	12,904	106,60	81
Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,95	321
Рыба соленая (сельдь)	70	17,02	6,72	0	128,8	8
Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,56	1,31	29,9	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	200	0,56	0,06	30,2	123,6	382
<i>Всего за обед</i>	<i>740</i>	<i>31,26</i>	<i>19,58</i>	<i>100,034</i>	<i>696,35</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	200	5,4	5,76	7,56	104,40	
<i>Всего в полдник</i>	<i>370</i>	<i>16,18</i>	<i>22,68</i>	<i>97,18</i>	<i>661,71</i>	
<i>Всего за день</i>	<i>1642</i>	<i>60,97</i>	<i>61,43</i>	<i>261,40</i>	<i>1811,01</i>	

День 9 четверг. Неделя: вторая. 31.03.2022г

Сезон: осенне-зимний.

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	0,455	2,35	2,96	34,8	53
Какао с молоком	180	4,2	3,62	17,28	118,66	397
Хлеб пшеничный йодированный с со сливочным маслом	40/10	3,3	8,7	20	167,2	21
2-й завтрак: Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	
<i>Всего за завтрак</i>	<i>630</i>	<i>26,395</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	1,46	3,92	10,2	82	57
Жаркое по- домашнему	200	24,48	6,28	21,76	241,18	276
Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	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	200	0,24	0,02	35,28	142,2	379
<i>Всего за обед</i>	<i>740</i>	<i>33,39</i>	<i>15,07</i>	<i>109,32</i>	<i>700,83</i>	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Ряженка	180	5,4	4,5	7,2	91,8	401
Булочка	70	5,5	6,6	38,9	237,30	
<i>Всего за полдник</i>	<i>250</i>	<i>10,9</i>	<i>11,1</i>	<i>46,10</i>	<i>329,1</i>	
<i>Всего за день</i>	<i>1620</i>	<i>70,64</i>	<i>75,60</i>	<i>218,64</i>	<i>1829,35</i>	

День 10 пятница

Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний.

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 сыром	40\12	5,255	7,645	16,18	154,45	1
10 часов: Сок фруктовый	100	1	0,2	22,4	90	368
Всего за завтрак	532	13,155	14,165	67,10	442,81	
ОБЕД						
Суп с бобовыми (горох) на мясном бульоне (курица)	200	4,1	4,28	12,904	106,60	81
Котлета рыбная запеченная	80	10,7	3,76	7,98	107	255
Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,95	321
Помидор соленый	50	1,1	0,1	1,6	16	56
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	200	0,44	0,02	27,76	113	376
Всего за обед	750	25,49	14,12	105,864	650,05	
ПОЛДНИК						
Сырники из творога со сгущенным молоком	150	28,04	19,0	17,1	351,0	231
	20	1,44	1,7	11,2	67,8	
<i>Йогурт</i>	<i>200</i>	<i>5,4</i>	<i>5,76</i>	<i>7,56</i>	<i>104,40</i>	
Всего в полдник	370	34,88	76,64	35,86	523,20	
Всего за день	1652	73,525	104,92	208,82	1616,06	