

Утверждаю:
Заведующая
МБДОУ детский сад № 10 «Одуванчик»
Д.С. Сурова
«02» сентября 2022 г.

Примерные 10-дневные меню для питания детей
в весенне-летний период в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные
образовательные учреждения Тарасовского района

Разработано на основании «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П

День: понедельник. Неделя: первая.
Сезон: весенне-летний. Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюд	Выход блюда	белки	жир ы	углево ды	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
94	Каша молочная с крупой рисовой	200	6,02	6,35	21,05	165,5	0,07	0,25	1,15	198,52	0,3
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0	0	0,02	9,59	0,23
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,37	10,38	20,1	187	0,07	0,04	0	12,79	0,85
368	2-й завтрак: Фрукты	100	0,8	0,8	19,6	88	0,06	0,04	20	32	4,4
	Всего в завтрак		10,24	17,55	69,14	479,11	0,86	0,33	21,17	252,9	5,78
	ОБЕД										
57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (говядина)	200	1,83	4,9	12,75	102,5	0,05	0,05	10,28	44,38	1,2
278/ 354	Бефстроганов из отварного мяса/соус сметанный	70	15,52	12,43	3,29	186,99	0,04	0,1	0,01	33,4	0,98
205	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	3,65	22,85	143,42	0,05	0,03	0	4,2	0,96
13	Салат из свежих огурцов	50	0,43	2,56	1,31	29,9	0,01	0,01	2,78	11,64	0,31
701	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	0,08	0,02	0	9,2	0,76
700	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
	Всего в обед		29,48	25,36	105,86	764,31	0,3	0,25	13,47	152,14	7,4
	ПОЛДНИК										
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Пирожок с творогом	70	7,4	8,1	27	205,1	0	0	0	0	0
	Всего в полдник		12,62	12,6	34,2	295,1	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего за день		52,34	55,51	209,2	1533,5 2	1,2	0,89	35,9	621,04	13,36

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

	Наименование	выхо д	белки	жир ы	углево ды	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
21 5	Омлет натуральный	150	17,64	33,96	3,38	390,76	0,12	0,74	0,3	143,76	3,64
10	Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,49	2,6	3,13	41,8	0,05	0,03	5,5	10,73	0,34
3	Хлеб пшеничный с твердым сыром	40/10	4,2	6,12	12,94	123,56	0,04	0,04	0,06	85,42	0,63
39 5	Кофейный напиток на молоке	180	2,81	2,39	12,76	84	0,04	0,13	1,17	113,12	0,13
	2-й завтрак: Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,2	45,0	0	0	0,9	8,0	0,1
	Всего за завтрак		26,64	45,17	43,41	685,12	0,25	0,94	7,93	361,03	4,84
	ОБЕД										
87	Суп рыбный	200	8,6	8,4	14,33	167,25	0,1	0,15	9,1	45,3	1,23
28 2	Котлета (говядина)	80	12,42	9,42	12,86	185,34	0,08	0,14	0,12	34,8	1,2
31 3	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	3,91	4,02	17,56	122,45	0,09	0,05	0	7,72	2,08
33 6	Капуста тушенная	50	1,04	1,62	4,72	37,55	0,02	0,02	8,58	27,73	0,41
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	0,08	0,02	0	9,2	0,76
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
38 2	Кисель из сока натурального	180	0,56	0,06	30,2	123,6	0	0,02	1,1	15,7	0,38
	Всего в обед		33,03	25,32	117,57	824,69	0,47	0,44	18,9	157,95	8,01
	Полдник										
	Ряженка	180	5,8	5	8,4	108	0,02	0,13	0,3	124	0,1
	Печенье	20	3	6,8	27,2	184	0	0	0	0	0
	Всего в полдник		8,8	11,8	35,6	292	0,02	0,13	0,3	124	0,1
	Всего за день		68,47	82,29	196,58	1801,81	0,74	1,51	27,13	642,98	12,,95

День: среда. Неделя: первая.

Сезон: весенне-летний.

Возрастная категория: 3 – 7 лет

[illegible]

День: четверг. Неделя: первая.
Сезон: весенне-летний.
Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюд	выхо д	белки	жир ы	углево ды	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
21 3	ЗАВТРАК										
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
31 3	Каша рассыпчатая (ячневая)	130	3,91	4,02	17,56	122,45	0,09	0,05	0	7,72	2,08
	Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	0,02	0,02	4,8	16	0,4
39 7	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	1,6	152,94	0,54
3	Хлеб пшеничный йодированный с твердым сыром	40/14	4,2	6,12	12,94	123,56	0,04	0,04	0,06	85,42	0,63
	2-й завтрак: Сок фруктовый	200	1	0,2	22,4	90	0	0	1,8	16	0,2
	Всего в завтрак		18,99	20,90	74,36	556,67	0,24	0,47	8,26	300,08	4,85
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,63	5,18	15,45	135	0,13	0,13	11,2	29	1,48
24 7	Котлета рыбная	80	14,21	6,63	3,34	130	0,09	0,1	3,74	43,98	0,74
31 3	Каша рассыпчатая с пшеничной крупой	130	3,91	4,02	17,56	122,45	0,09	0,05	0	7,72	2,08
33	Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	0,01	0,02	4,75	17,56	0,67
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	0,08	0,02	0	9,2	0,76
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
37 9	Кисель из яблок сушеных	180	0,24	0,02	35,28	142,2	0	0	0,14	12,06	0,68
	Всего в обед		32,2	20,7	113,71	765,1	0,5	0,36	19,83	137,02	8,36
	ПОЛДНИК										
44 9	Оладьи с повидлом	150	10,58	16,92	57,12	422,31	0,21	0,21	0,51	119,07	1,83
		50	0,2	0	32,5	125	0,01	0,02	0,5	14	1,3
40 1	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего в полдник		16	21,42	96,82	637,31	0,29	0,54	2,27	349,07	3,31

	<i>Всего за день</i>		<i>67,17</i>	<i>63,08</i>	<i>284,89</i>	<i>1959,08</i>	<i>1,03</i>	<i>1,37</i>	<i>30,36</i>	<i>786,17</i>	<i>16,52</i>

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний.
 Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюд	выхо д	белки	жир ы	углево ды	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
92	Каша молочная манная	200	6,85	6,3	20,13	164,75	0,1	0,25	1,23	213,85	0,33
39 2	Чай с сахаром	180	0,05	0,2	8,39	33,61	0	0	0,02	9,59	0,23
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,37	10,38	20,10	187	0,07	0,04	0	12,79	0,85
36 8	2-й завтрак: Фрукты	100	0,8	0,8	19,6	88	0,06	0,04	20	32	4,4
	Всего за завтрак		11,07	17,5	68,22	473,36	0,23	0,33	21,25	268,23	5,81
	ОБЕД										
85	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне (курица)	200	2,05	3,1	12,58	86,5	0,08	0,05	5,75	22,78	0,68
29 8/3 55	Голубцы ленивые, соус сметанный с томатом	80	8,84	5,68	12,53	136,67	0,05	0,1	12,52	37,67	1,02
		20	0,88	2,5	3,51	40,05	0,02	0,02	0,67	14,62	0,2
31 8	Картофель отварной	130	1,81	4,1	11,73	109,97	0,07	0,06	9,29	8,41	0,74
10	Салат из зеленого консервированного горошка	50	1,49	2,60	3,13	41,8	0,05	0,03	5,5	10,73	0,34
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	0,08	0,02	0	9,2	0,76
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
37 6	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
	Всего в обед		22,01	19,8	109,14	716,49	0,45	0,32	34,13	152,73	6,93
	Йогурт	180	9	5,8	6,3	122,4	0,04	0,2	0,6	0,1	122
	Печенье	20	3	3,8	27,2	184	0	0	0	0	0

	<i>Всего в полдник</i>		<i>12</i>	<i>12,6</i>	<i>33,5</i>	<i>306,4</i>	<i>0,04</i>	<i>0,2</i>	<i>0,6</i>	<i>0,1</i>	<i>122</i>
	<i>Всего за день</i>		<i>45,08</i>	<i>49,9</i>	<i>210,86</i>	<i>1496,2</i>	<i>0,72</i>	<i>0,85</i>	<i>55,98</i>	<i>421,06</i>	<i>134,74</i>
						5					

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

	Наименование	выхо д	белки	жир ы	углево ды	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
292	Макаронник с печенью	150	12,46	20,38	23,13	325,42	0,19	0,14	0	28,7	2,22
	Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	0,02	0,02	4,8	16	0,4
397	Какао на молоке	180	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	1,6	152,94	0,54
3	Хлеб пшеничный йодированный с твердым сыром	40/14	4,2	6,12	12,94	123,56	0,04	0,04	0,06	85,42	0,63
	2-й завтрак: Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,2	45,0	0	0	0,9	8,0	0,1
	Всего за завтрак		21,96	32,62	68,45	651,64	0,31	0,38	7,36	297,06	3,89
	ОБЕД										
76	Суп рассольник Ленинградский на мясном бульоне (курица)	200	2,1	5,13	16,6	120,75	0,1	0,05	7,55	26,45	0,98
302	Курица, тушенная с овощами	80	5,05	3,61	9,16	89,44	0,1	0,06	4,08	22	0,81
313	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	3,91	4,02	17,56	122,45	0,09	0,05	0	7,72	2,08
13	Салат из свежих огурцов	50	0,43	2,56	1,31	29,9	0,01	0,01	2,78	11,64	0,31
701	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	0,08	0,02	0	9,2	0,76
700	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
382	Кисель из сока натурального	180	0,56	0,06	30,2	123,6	0	0,02	1,1	15,7	0,38
	Всего за обед:		18,55	17,18	112,73	674,64	0,48	0,25	15,51	110,21	7,27
	ПОЛДНИК										
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	26,31	18,08	25,73	370,5	0,08	0,39	0,36	220,95	1,04
		20	3,6	4,25	28	169,5	0,03	0,02	0,5	153,5	0,1
	<i>Ряженка</i>	<i>180</i>	<i>5,8</i>	<i>5</i>	<i>8,4</i>	<i>108</i>	<i>0,02</i>	<i>0,13</i>	<i>0,3</i>	<i>124</i>	<i>0,1</i>

	<i>Всего в полдник</i>		35,71	27,33	62,13	648,00	0,13	0,54	1,16	498,45	1,24
	<i>Всего за день</i>		76,22	77,13	243,31	1974,28	0,92	1,17	24,03	899,72	12,40

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

	НАИМЕНОВАНИЕ	выхо д	белки	жир ы	углевод ы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
94	Каша молочная с крупой (овсяная)	200	6,02	6,35	21,05	165,5	0,07	0,25	1,15	198,52	0,3
39 2	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0	0	0,02	9,59	0,23
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,37	10,38	20,10	187	0,07	0,04	0	12,79	0,85
36 8	2-й завтрак: Фрукты	100	0,8	0,8	19,6	88	0,06	0,04	20	32	4,4
	Всего за завтрак		10,24	17,55	69,14	474,11	0,2	0,33	21,17	252,90	5,78
	ОБЕД										
57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (говядина)	200	1,83	4,9	12,75	102,5	0,05	0,05	10,28	44,38	1,2
28 2	Биточки (говядина)	80	12,42	9,42	12,86	185,34	0,08	0,14	0,12	34,8	1,2
15	Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,68	3,08	3,85	45,8	0,03	0,03	6,63	16,78	0,44
20 5	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	130	4,76	3,65	22,85	143,42	0,05	0,03	0	4,2	0,96
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	0,08	0,02	0	9,2	0,76
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
37 6	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
	Всего за обед		26,63	22,87	117,97	778,56	0,39	0,31	17,43	158,68	7,75
	ПОЛДНИК										
44 7	Блинчики со сливочным маслом, сахаром	150/5 /5	8,41	4,52	64,53	333,81	0,16	0,09	0	35,35	1,8

40 1	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего в полдник		13,63	9,02	71,73	423,81	0,23	0,4	1,26	251,35	19,8
	Всего за день		50,50	49,44	258,84	1676,48	0,82	1,04	39,80	662,93	33,33

День: среда. Неделя: вторая.

Сезон: весенне-летний. Возрастная категория: 3 -7 лет

	Наименование блюд	выхо д	белки	жиры	углево ды	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
94	Каша молочная с крупой (гречневой)	200	6,02	6,35	21,05	165,5	0,07	0,25	1,15	198,52	0,3
39 5	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	0,04	0,13	1,17	113,12	0,13
1	Хлеб пшеничный йодированный со сливочным маслом	40/10	3,37	10,38	20,10	187	0,07	0,04	0	12,79	0,85
	2-й завтрак: Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,2	45	0	0	0,9	0,8	0,1
	Всего за завтрак		12,7	19,22	65,11	481,5	0,18	0,42	3,22	332,4	1,38
	ОБЕД										
81	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне (курица)	200	5,13	5,35	16,13	133,25	0,15	0,08	5,83	50,28	1,8
32 1	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,45	137,25	,14	0,11	18,17	36,98	1,01
8	Рыба соленая (сельдь)	70	17,02	6,72	0	128,8	0,22	0,14	0	16,24	0,5
33	Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	0,01	0,02	4,75	17,56	0,67
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	0,08	0,02	0	9,2	0,76
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
38 2	Кисель из сока натурального	180	0,56	0,06	30,2	123,6	0	0,02	1,1	15,7	0,38
	Всего за обед		32,98	21,78	108,86	758,35	0,7	0,43	29,85	163,46	7,07
	ПОЛДНИК										
44 9	Оладьи с повидлом	150	10,58	16,92	57,12	422,31	0,21	0,21	0,51	119,07	1,83
		20	0,2	0	32,5	125	0,01	0,01	0,25	7	0,65
	Йогурт	180	9	5,8	6,3	122,4	0,04	0,2	0,6	0,1	122

	<i>Всего в полдник</i>		<i>19,78</i>	<i>22,72</i>	<i>95,92</i>	<i>669,71</i>	<i>0,26</i>	<i>0,42</i>	<i>1,36</i>	<i>126,17</i>	<i>124,48</i>
	<i>Всего за день</i>		<i>65,64</i>	<i>63,72</i>	<i>269,89</i>	<i>1909,56</i>	<i>1,14</i>	<i>1,27</i>	<i>34,43</i>	<i>622,06</i>	<i>132,93</i>

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

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
215	Омлет натуральный	150	17,64	33,96	3,38	390,76	0,12	0,74	0,3	143,76	3,64
	Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	0,02	0,02	4,8	16	0,4
397	Какао с молоком	180	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	1,6	152,94	0,54
3	Хлеб пшеничный йодированный с сыром	40/14	4,2	6,12	12,94	123,,56	0,04	0,04	0,06	85,42	0,63
	2-й завтрак: Фрукты	100	0,8	0,8	19,6	88	0,06	0,04	20	32	4,4
	Всего за завтрак		23,24	46,90	57,10	759,98	0,3	1,02	26,76	430,12	9,61
	ОБЕД										
57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (говядина)	200	1,83	4,9	12,75	102,50	0,05	0,05	10,28	44,38	1,2
276	Жаркое под домашнему	200	26,93	6,91	23,94	265,30	0,22	0,33	9,4	31,06	3,94
19	Салат из свежих огурцов	50	0,43	2,56	1,31	29,9	0,01	0,01	2,78	11,64	0,31
701	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	0,08	0,02	0	9,2	0,76
700	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
379	Кисель из яблок сушеных	180	0,24	0,02	35,28	142,2	0	0	0,14	12,06	0,68
	Всего за обед		35,93	16,19	111,18	728,40	0,46	0,45	22,60	125,84	8,84
	ПОЛДНИК										
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Булочка	70	5,5	6,6	38,9	237,30	0,11	0,08	0	31	1,3
	Всего за полдник		10,72	11,10	46,10	327,30	0,18	0,39	1,26	247	1,48
	Всего за день		69,89	74,10	214,38	1815,68	0,94	1,86	50,62	802,96	19,93

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

	Наименование блюد	выхо д	белки	жир ы	углево ды	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
92	Каша молочная манная	200	6,85	6,3	20,13	164,75	0,1	0,25	1,23	213,85	0,33
39 2	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0	0	0,02	9,59	0,23
1	Хлеб пшеничный йодированный со сливочным маслом	40\10	3,37	10,38	20,10	187	0,07	0,04	0	12,79	0,85
36 8	10 часов: Сок фруктовый	100	1	0,2	22,4	90	0	0	1,8	16	0,2
	Всего за завтрак		11,27	16,90	71,02	475,36	0,17	0,29	30,5	252,23	1,61
	ОБЕД										
81	Суп с бобовыми (горох) на мясном бульоне (курица)	200	5,13	5,35	16,3	133,25	0,15	0,08	5,83	50,28	1,8
25 5	Котлета рыбная запеченная	80	10,7	3,76	7,98	107	0,06	0,08	0,34	42,14	0,6
32 1	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	0,11	18,17	35,98	1,01
	Салат из помидор с луком	50	0,56	3,1	2,36	39,55	0,03	0,02	10,21	8,79	0,42
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	0,08	0,02	0	9,2	0,76
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
37 6	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
	Всего за обед		26,39	18,83	112,75	718,55	0,56	0,35	34,95	195,71	6,78
	ПОЛДНИК										
23 1	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,27	0,25	155,80	0,77
		20	1,44	1,7	11,2	67,8	0,01	0,08	0,2	61,4	0,04
40 1	Йогурт	180	9	5,8	6,3	122,4	0,04	0,2	0,6	0,1	122

	<i>Всего в полдник</i>		<i>29,13</i>	<i>20,17</i>	<i>28,90</i>	<i>424,20</i>	<i>0,12</i>	<i>0,55</i>	<i>1,05</i>	<i>217,30</i>	<i>122,81</i>
	<i>Всего за день</i>		<i>66,79</i>	<i>55,90</i>	<i>212,67</i>	<i>1618,11</i>	<i>0,85</i>	<i>1,19</i>	<i>66,50</i>	<i>665,24</i>	<i>131,20</i>