

Утверждено
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 13»
Свирина С.М.
«30» 08 2024



Примерное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад № 13»

Возрастная категория:
с 3-х лет до 7-ми лет

День: понедельник

Неделя: ПЕРВАЯ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
185	Каша рисовая молочная	200	4,52	4,07	30,57	177
1	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,61	14,63	91
	Печенье	40	1,2	0,04	19,08	80
	Итого по приему пищи	420	8,57	6,72	64,28	349
2-й завтрак						
399	Фрукт	200	0	0	196	88
	Итого по приему пищи	200	0	0	196	88
Обед						
87	Суп рыбный	200	8,59	8,40	14,23	167,23
278	Бефстроганов из печени	80	15,57	12,43	3,29	187
	Гречка	100	8,59	6,09	38,64	243,75
	– / Помидор	60	0,56	0,07	1,75	9,8
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0	24,26	96,99
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	94,5
	Итого по приему пищи	690	37,03	27,49	104,33	199,27
Полдник						
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	88,45
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,86	16,74	161,2
	Итого по приему пищи	220	7,93	5,74	25,81	249,65
Ужин						
234	Пудинг творожный с изюмом	130	22,77	16,19	36,49	382,5
	Кисель	180	0,04	0,04	26,28	99,4
	Итого по приему пищи	310	22,81	16,23	62,77	481,9
	Итого за день	1840	77,14	56,58	276,79	1904,87

День: вторник

Неделя: ПЕРВАЯ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
185	Каша пшенная молочная	200	4,43	5,85	31,64	197
1	Бутерброд с маслом	40/8	6,0	6,08	18,85	156,86
397	Какао с молоком	180	2,85	2,61	14,64	91
	Итого по приему пищи	428	13,28	14,54	65,13	444,86
2-й завтрак						
399	Сок	200	0,5	0,1	10,1	46
	Итого по приему пищи	200	0,5	0,1	10,1	46
Обед						
81	Суп гороховый	200	5,49	5,27	16,32	134,75
276	Жаркое по-домашнему	220	26,29	6,9	23,93	265
	Квашеная капуста/ Огурец	60/60	0,56	0,07	475	9,8
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0	24,26	96,99
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94,5
	Итого по приему пищи	730	36,12	12,74	88,42	601,04
Полдник						
400	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90
458	Ватрушка	80	5,2	8,54	29,94	231,6
	Итого по приему пищи	260	10,42	13,04	37,14	321,6
Ужин						
206	Макароны с сыром	120	5,22	4,51	26,44	168
391	Чай с сахаром и лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,86	16,74	85,7
	Итого по приему пищи	340	7,73	5,39	53,17	293,7
	Итого за день	1958	68,05	45,81	253,96	1707,2

День: среда

Неделя ПЕРВАЯ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
185	Каша геркулесовая молочная	200	5,35	7,52	31,95	225,75
1	Бутерброд с маслом, сыр	40/8	6,0	6,08	18,85	156
396	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,61	14,63	91
	Итого по приему пищи	428	14,2	16,21	65,43	421,86
2-й завтрак						
399	Фрукт	200	0	0	19,6	20
	Итого по приему пищи	200	0	0	19,6	20
Обед						
58	Свекольник с мясом	200	1,82	4,91	12,74	102,5
277	Гуляш из мяса с рисом	80/100	15,51/ 8,59	12,43/ 6,09	3,29/ 38,64	187/343,75
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0	24,26	96,99
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	94,5
	Итого по приему пищи	630	29,7	23,93	98,09	824,74
Полдник						
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102
	Хлеб пшеничный	20	2,45	0,86	16,74	85,7
	Итого по приему пищи	200	7,93	5,74	25,81	187,7
Ужин						
268	Суфле из рыбы	80	8,74	9,23	7,92	150
53/1 32	Икра кабачковая/ Салат овощной	120	1,64	6,25	1,6	103,62
393	Чай с лимоном	180	0,11	0,04	26,28	99,4
	Хлеб пшеничный	20	2,45	0,86	16,74	85,7
	Итого по приему пищи	400	12,94	16,44	52,54	439,72
	Итого за день	1926	66,13	62,79	255,93	1870,82

День: четверг

Неделя: ПЕРВАЯ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
185	Каша манная молочная	200	6,12	6,65	53,12	287
1	Бутерброд с маслом	40/8	6	6,08	18,85	156,86
395	Какао с молоком	180	2,85	2,61	14,63	91
	Итого по приему пищи	428	14,97	15,34	86,6	544,86
2-й завтрак						
399	Сок	200	0	0	10,1	46
	Итого по приему пищи	200	0	0	10,1	46
Обед						
85	Суп картофельный с клецками и мясом	200	2,09	3,36	27,63	151,34
132	Тушеная капуста с мясом	220	2,98	5,56	12,56	183
376	Компот из сухофруктов	180	0,78	0	7,19	29,85
	Хлеб ржаной	50	3	0,6	16,7	87
	Итого по приему пищи	670	9,41	9,49	74,54	406,99
Полдник						
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90
469	Выпечка	80	5,2	8,54	29,94	231,6
	Итого по приему пищи	260	10,42	13,04	37,14	321,6
Ужин						
219	Омлет	100	11,39	4,37	31,44	156,3
10	Салат с зеленым горошком	60	0,46	2,06	1,97	52,44
392	Морс	150	0,8	0,05	5,12	40
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,86	16,74	85,7
	Итого по приему пищи	350	10,43	18,12	32,08	334,44
	Итого за день	1968	45,73	56,09	240,46	1633,89

День: пятница

Неделя: ПЕРВАЯ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
185	Каша гречневая молочная	200	5,35	7,52	31,95	174
1	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/10	6	6,08	18,85	156,86
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,61	14,63	91
	Итого по приему пищи	438	14,04	16,21	65,43	421,86
2-й завтрак						
399	Фрукт	200	0,8	0,4	19,6	88
	Итого по приему пищи	200	0,8	0,4	19,6	88
Обед						
	Суп вермишелевый с курицей	200	2,69	2,84	17,14	104,75
305	Куриная котлета	80	12,07	12,62	12,60	212
	Картофельное пюре	150	3,5	4,8	14,7	117
	– /Огурец	60	0,56	0,007	1,75	9,8
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0	24,26	96,99
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94,5
	Итого по приему пищи	740	22,6	20,83	92,61	635,04
Полдник						
393	Лимонник	180	0,51	0,21	14,23	61
	Печенье	40	1,2	0,04	19,08	80
	Итого по приему пищи	220	1,71	0,25	33,31	141
Ужин						
45	Винегрет	150	1,8	10,36	10,69	142,86
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	09,99	40
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,86	16,74	85,7
	Итого по приему пищи	370	4,31	11,24	37,42	268,56
	Итого за день	1908/1968	43,46	11,24	248,37	1756,62

День: понедельник
Неделя ВТОРАЯ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
185	Каша геркулесовая молочная	160	7,65	10,58	23,72	219,95
	Печенье	40	6,5	9,9	20,67	200,8
397	Какао с молоком	150	2,7	2,88	9,3	75,75
	Итого по приему пищи	350	16,85	23,36	53,69	496,5
2-й завтрак						
399	Сок	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого по приему пищи	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед						
101	Суп картофельный с зеленым горошком и грудкой	170	2,7	4,97	16,64	118,3
310	Суфле из грудки	80	13,45	8,5	19,54	108
	Макароны	100	0,34	1,26	2,4	22,35
354	Сметанный соус	60	63	3,84	1,42	43,18
	– /Огурец	60	0,56	0,07	1,75	
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0	24,26	29,85
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	87
	Итого по приему пищи	750	93,56	26,62	95,64	408,68
Полдник						
400	Молоко	100	16,2	6,4	74,78	61,3
	Хлеб пшеничный	20	2,46	1,39	32,44	208,5
	Итого по приему пищи	120	18,66	7,79	107,22	269,8
Ужин						
230	Ленивые вареники	130	3,05	3,62	29,62	157,5
382	Кисель	180	0,11	0,04	26,28	52,98
	Итого по приему пищи	310	3,16	3,66	55,90	210,48
	Итого за день	1430/ 1460	123,44	60,69	291,09	1429,46

День: вторник
Неделя: ВТОРАЯ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
185	Каша рисовая	200	4,52	4,07	30,57	177
1	Бутерброд сыром и маслом	40/8/10	6	9,43	18,27	170
395	Кофе на молоке	180,0	2,85	2,61	14,63	91
	Итого по приему пищи	438	13,37	16,11	63,47	438
2-й завтрак						
399	Фрукт	200	0,8	0,4	19,6	88
	Итого по приему пищи	200	0,8	0,4	19,6	88
Обед						
66	Щи с мясом	200	1,7	4,82	6,69	77
282	Котлета мясная	80	12,07	12,52	12,60	212
	Картофельное пюре	150	3,5	4,8	14,7	117
318	Квашенная капуста/ Помидор	60	0,56	0,07	1,75	9,8
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,0	24,26	96,99
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	94,5
	Итого по приему пищи	740	21,61	22,81	82,16	607,29
Полдник						
400	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90
469	Выпечка	80	5,2	8,54	29,94	231,6
	Итого по приему пищи	260	10,42	13,04	37,14	321,6
Ужин						
249	Рыба в омлете	130	30,4	37	24,22	275,2
392	Чай с сахаром и лимоном	180	0,17	0,08	26,83	108,8
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,86	16,74	0
	Итого по приему пищи	350	14,01	8,3	31,19	5,47
	Итого за день	1888	60,21	60,66	233,56	67,227

День: среда

Неделя: ВТОРАЯ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
185	Каша пшеничная	160	9,15	10,68	2,81	144
1	Бутерброд с маслом	30/4	6,5	9,9	20,67	200,8
395	Кофе на молоке	150	0,03	0,01	4,99	20
	Итого по приему пищи	344	15,68	20,59	28,47	364,80
2-й завтрак						
399	Сок	100			20,7	82,7
	Итого по приему пищи	100	0	0	20,7	82,7
Обед						
75	Рассольник с мясом	170	3,32	2,5	22,39	121,46
297/ 354	Голубцы в сметанном соусе	120/50	11,32	30,4	12,99	191,77
376	Компот из сухофруктов	150	1,44	6,2	20,57	29,8
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87
	Итого по приему пищи	530	19,38	39,7	72,65	430,03
Полдник						
400	Молоко	100	6	6,4	9,4	120
	Хлеб пшеничный	20	3,3	1,35	24,9	123
	Итого по приему пищи	120	9,3	7,75	34,3	243
Ужин						
234	Пудинг творожный	120	22,47	9,14	24,73	371
382	Кисель	150	2,82	2,88	10,94	80,35
	Итого по приему пищи	270	25,29	12,02	35,67	451,35
	Итого за день	1364	69,65	80,06	191,79	1571,88

День: четверг

Неделя: ВТОРАЯ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
185	Каша из смешанных круп молочная с сахаром	160	7,2	9,63	31,27	242,45
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/6	3,1	8,41	20,7	172
395	Кофе на молоке	150	2,82	2,88	10,94	80,35
	Итого по приему пищи	350	13,12	20,92	62,91	494,8
2-й завтрак						
399	Фрукт	120	1,5	0,5	21	95
	Итого по приему пищи	120	1,5	0,5	21	95
Обед						
56	Борщ с мясом	170	7,91	5,82	10,98	128
282/ 354	Тефтеля в сметанном соусе	50/50	12,44	9,24	12,56	183
	Гречка	110	2,73	8,94	17,37	157,77
376	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,1	7,19	29,85
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого по приему пищи	580	26,58	24,7	64,8	585,62
Полдник						
400	Кефир	100	5,04	5,76	19,8	144
469	Выпечка	45	2,25	0,87	15,42	79,5
	Итого по приему пищи	145	7,29	6,63	35,22	223,5
Ужин						
247	Рыба тушеная с овощами	50	18,86	8,53	3,6	166,22
321	Картофельное пюре	100	0,46	2,06	1,97	26,1
392	Чай с сахаром и лимоном	150	5,0	1,12	5,12	18,02
	Итого по приему пищи	300	19,32	10,59	5,57	192,32
	Итого за день	1495	67,81	63,34	189,5	1591,24

День: пятница

Неделя: ВТОРАЯ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
185	Каша гречневая молочная	160	8,7	10,26	29,27	242,45
	Бутерброд с маслом	30/4	6,5	9,9	20,67	200,8
397	Какао с молоком	150	3,54	3,67	10,26	88,15
	Итого по приему пищи	344	18,74	23,83	60,2	531,60
2-й завтрак						
399	Сок	120			20,7	82,8
	Итого по приему пищи	120	0	0	20,7	82,8
Обед						
80	Суп полевой с мясом	170	5,49	5,27	16,32	134,75
137/ 295	Овощное рагу с мясным рулетом	120/ 50	9,98	8,11	8,04	191,77
376	Компот из сухофруктов	150	1,44	6,2	20,57	29,8
	Хлеб ржаной	40	2,25	0,87	15,42	79,5
	Итого по приему пищи	530	19,16	20,45	60,35	389,05
Полдник						
400	Молоко	100	16,2	6,4	9,4	61,3
	Печенье	30	3,3	1,35	24,9	123
	Итого по приему пищи	130	19,5	7,75	34,3	184,3
Ужин						
294	Запеканка из печени гарниром	50/100	21,88	15,44	21,05	312,29
354	Сметанный соус	50	63	3,84	1,42	43,18
392	Морс	150	0,17	0,08	26,83	108,8
	Итого по приему пищи	350	25,29	12,02	35,67	451,35
	Итого за день	1474	79,66	61,59	299,83	1619,88