

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ "Детский сад

№ 23 "Улыбка"

"01" 11

2021г.

Примерное 10 - ти дневное меню для детей в возрасте 3 - 7 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценность Ккал
			Б	Ж	У	
1 день						
<i>Завтрак</i>						
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
287, 628	Кофейный напиток (или чай с сахаром)	180	2,8	2,94	17,53	103,7
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
<i>2 завтрак</i>						
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	46
	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,5	69
<i>Обед</i>						
88,24,2 8,29,92	Салат из свеклы (или моркови) с маслом (или яблоками, или изюмом, или чесноком)	60	1,02	4	11,88	64,8
136	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	5,95	6,82	20,56	160,4
416,423	Котлета (или тефтели) из говядины	70	11,6	8,47	11,4	166
482,417 ,468	Капуста тушеная (или макаронны отварные, бобовые)	150	0,81	5,27	24,7	125
868	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
<i>Уплотненный полдник</i>						
320,137 ,472	Картофель и овощи, тушенные в соусе (или картофель в молоке, картофельное пюре с селедкой)	200	3,23	3,16	27,92	142,7
313,695	Булочка "Дорожная" (или ватрушка)	60	4,26	8,98	36,5	234,5
628	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
ИТОГО			44,09	53,46	311,44	1789,2
2 день						
<i>Завтрак</i>						
52,161	Суп молочный с крупой (или макаронными изделиями)	200	4,96	6,21	19,93	151,1
1,3	Бутерброд с маслом (или сыром).Конфета	50	37,41	8,9	14,96	160,9
642	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,8
<i>2 завтрак</i>						
	Сок фруктовый (или напиток кисломолочный, йогурт)	100	0,3	0	17,5	69
<i>Обед</i>						
31,32	Салат картофельный с зеленым горошком (или сол.огурцами, или кваш.капустой)	60	1,24	6,06	9,12	93,8
110	Борщ из св.капусты, с мясом, со сметаной (или Свекольник)	200/15/7	1,68	5,37	18,64	110,8
325	Котлета рыбная любительская	70	11,8	6,24	5,64	122
537,528	Соус белый(или красный) основной	50	0,28	2,52	2,02	31,25
472	Картофельное пюре	150	3,24	5,18	26,5	159
868	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,94	45,2
	Хлеб ржаной	25	2,35	0,35	24,9	107
<i>Уплотненный полдник</i>						
469,294	Запеканка из творога (или сырники запеченные)	150	26,1	6,88	32,1	291
550	Соус молочный сладкий (или сгущенное молоко)	50	0,95	2,68	6,86	53,65
943	Кисель из облепихи (или смородины, сока)	180	0,09	0	26,13	98,5
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	46
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
ИТОГО			99,04	54,34	292,08	1851,6
3 день						
<i>Завтрак</i>						
262,132	Каша молочная жидкая с маслом (или омлет натуральный)	180/9	4,61	6,95	29,9	193
2	Бутерброд с маслом и повидлом	65	2,43	4,4	34,55	179,3
628	Чай без сахара	180	0,19	0	0,07	1,08

	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый (или фрукты)	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
37,81	Салат из соленых огурцов (или свеж.или кваш.капусты)	60	1,53	3	1,49	40,2
135,213	Суп картофельный с мясными фрикадельками (или с клецками)	200/15	5,27	4,33	17,86	125,5
043,040 ,439,64						
2	Плов из курицы (или рагу из птицы, курица отварная и рис припух)	70/150	22,1	19,87	44,29	431,3
868	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
	<i>Уплотненный полдник</i>					
132,262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	80	7,82	9,44	2	124
687,102	Пирожок, печеные с мясом (или картофелем), или коржик молочный, вафли	70	10,4	8,04	26,4	213
642, 644	Какао с молоком (или молоко кипяченое)	180	3,19	3,36	18,17	111,8
	Конфеты	20	0,8	7,9	10,29	113,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	46
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
	ИТОГО		65,65	68,11	287,07	1957,98
	<i>4 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
161	Суп молочный с клецками (или макаронными изделиями)	200	9,23	9,4	43,87	294,3
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
287	Кофейный напиток (или чай с сахаром)	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый (или фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
9,27	Салат из моркови (или икра морковная или свекольная)	60	0,69	6,05	8,69	78,2
138	Суп гороховый с мясом	200/15	4,75	4,3	19,7	127,6
191	Печень по-строгановски	75/75	20,36	10,34	6	198,2
482,472 ,469	Капуста тушеная (или картофельное пюре, макаронны отварные)	130	0,61	2,01	20,15	81,8
868	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,94	45,2
	Хлеб ржаной	25	2,35	0,35	24,9	107
	<i>Уплотненный полдник</i>					
118,262	Запеканка манная со свежими яблоками (или каша манная)	150	6,06	5,2	35,44	204,8
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
628	Чай с сахаром	200	0,18	0	14,03	53,3
	Фрукты свежие (ватрушка или шанежка)	100	0,4	0	11,3	46
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
	ИТОГО		51,3	49,91	299,25	1783,55
	<i>5 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
3	Бутерброд с маслом или сыром	30/5/20	49,11	10,4	14,96	179,4
630	Чай с молоком	180	1,22	1,34	13,97	69,48
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый (или фрукты)	150	0,45	0	216,25	103,5
	<i>Обед</i>					
9,27	Салат из моркови (или икра морковная)	45	0,52	5,04	6,6	63,4
129	Рассольник ленинградский со сметаной	200/7	2,28	5,51	16,57	119,8
401	Гуляш из говядины	70/70	21,7	18	4,97	267
472	Картофельное пюре	150	3,24	5,18	26,5	159
868,1041	Компот из сухофруктов (или Напиток апельсиновый, облепиховый, смородиновый)	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
	<i>Уплотненный полдник</i>					
294,292 ,154	Сырники из творога запеченные (или запеканка, или вареники ленивые)	150	26,1	6,88	32,1	291
687	Пирожок, печеные с мясом (или картофелем)	70	10,4	8,04	26,4	213

	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	46
628	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	ИТОГО		126,81	68,14	486,79	2068,48
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					
52	Суп молочный с крупой	200	4,96	6,21	19,93	151,1
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
628,630	Чай с сахаром (или с молоком)	180	0,18	0	14,03	53,3
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый (или фрукты свежие)	150	0,45	0	216,25	103,5
	<i>Обед</i>					
28,26,2 9,24	Салат из свеклы (или моркови) с маслом (или яблоками, или изюмом, или чесноком)	45	0,71	4,5	8,09	60,15
132,193 ,186	Суп из овощей со сметаной (или щи со свежей или с квашенной капустой)	200/7	1,45	5,46	11,93	96,6
416,423 ,178	Тефтели из говядины паровые (или котлета, голубцы ленивые)	70	11,7	7,77	5,53	137
553,537 ,528	Соус сметанный или Соус молочный, соус красный	50	1	3,1	3,74	45,95
469,225	Макароны отварные (или каша рассыпчатая)	150	5,49	4,8	39,5	214
943	Кисель из облепихи (или смородины, сока)	180	0,09	0	26,13	98,5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
	<i>Уплотненный полдник</i>					
345,320	Картофель, запеченный в сметанном соусе (или тушеный в соусе)	180	12	7,83	29,4	200
	Вафли	40	1,36	12,08	25,88	212
287,642	Кофейный напиток (или какао)	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	ИТОГО		50,66	61,54	482,66	1816
	7 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
1,3	Бутерброд с маслом (или сыром)	30/5/20	49,11	10,4	14,96	179,4
628	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый (или фрукты) или	150	0,45	0	216,25	103,5
	Напиток кисло-молочный Снежок	150	4,2	4,5	25,5	129
	<i>Обед</i>					
31,32,71	Салат картофельный с солеными огурцами или квашеной капустой, или зеленым горошком)	45	0,84	2,28	6,41	47,25
186,135	Суп по-домашнему или суп с фрикадельками	200/48	6,37	4,71	17,49	131,7
309,512	Рыба тушеная с овощами (или припущенная в молоке)	70/45	18,4	8,23	4,26	161
472	Картофельное пюре	150	3,24	5,18	26,5	159
868	Компот из сухофруктов (или сок)	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
	<i>Уплотненный полдник</i>					
292,469	Вареники ленивые (или запеканка из творога)	150	22,6	0,88	25,2	196
550	Соус молочный сладкий (или сгущенное молоко)	30	0,57	1,61	4,11	32,2
1044	Гренки в яично-молочной смеси (или печенье, или вафли)	60	5,38	7,4	26,59	188,4
628	Чай с сахаром (или снежок, или Йогурт)	180	0,18	0	14,03	53,3
	ИТОГО		120,45	52,67	483,56	1869,85
	8 день					
	<i>Завтрак</i>					
161,162 ,52	Суп-молочный с макаронными изделиями или с крупой	200	6,03	7,96	25,65	192,5
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
628, 287	Чай без сахара с конфетой (или кофейный напиток)	180	0,19	0	0,07	1,08
	<i>2 завтрак</i>					
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	114	0,32	0	9,04	36,8
	<i>Обед</i>					
93	Винегрет овощной	45	0,76	3,01	4,89	45,6
135,213	Суп картофельный с мясными фрикадельками (или с клецками)	200/15	5,27	4,33	17,86	125,5
439	Курица отварная (или гуляш из курицы)	70	15,6	10,9	0,55	162
225,482	Каша рассыпчатая (или капуста тушеная)	150	8,73	6,12	47	266

868	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
	<i>Уплотненный полдник</i>					
132,262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	80	7,82	9,44	2	124
	Пряник (или фрукты свежие)	60	2,88	1,68	46,62	201,6
943	Кисель из облепихи (или смородины, сока)	180	0,09	0	26,13	98,5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	ИТОГО		56,61	50,29	268,02	1684,38
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
1,3	Бутерброд с маслом (или сыром)	30/5/20	49,11	10,4	14,96	179,4
642	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,8
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый или фрукты свежие	150	0,45	0	216,25	103,5
	<i>Обед</i>					
92	Салат из свеклы (или моркови) с маслом (или яблоками, или изюмом, или чесноком)	45	0,7	3	8,91	48,6
186,193	Ши из свежей капусты со сметаной, с мясом (или квашенной капусты)	200/7/15	1,09	5,43	11,31	89,8
	Тефтели рыбные или мясные в томатном соусе	70/30	11	10	6,99	160
2, 469, 2	Картофельное пюре (или макароны отварные, каша рассыпчатая)	150	3,24	5,18	26,5	159
868	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
	<i>Уплотненный полдник</i>					
215	Рагу из овощей	150	2,33	6,99	20,8	132
687	Пирожки печеные	70	7,12	3,75	30	163
628	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	ИТОГО		89,62	55,86	471,06	1704
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая	180/9	4,61	6,95	29,9	193
2	Бутерброд с маслом и повидлом	65	2,43	4,4	34,55	179,3
628	Чай без сахара	180	0,19	0	0,07	1,08
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый или фрукты свежие	150	0,45	0	216,25	103,5
	<i>Обед</i>					
62,81	Салат из свежей или квашеной капусты	45	0,13	4	7,02	57,6
110	Свекольник со сметаной	200/7	2,09	5,64	20,57	118,1
394,402	Жаркое по домашнему, Азу	70/150	23,7	19,88	25,23	368,6
868	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
	<i>Уплотненный полдник</i>					
264	Запеканка морковная с творогом (или крупой и творогом)	150	13,76	3,58	34,94	220
550	Соус молочный сладкий (или сгущенное молоко)	30	0,57	1,61	4,11	32,2
	Печенье, фрукты свежие	40	3	4,72	29,72	166,8
287,642	Кофейный напиток (или какао)	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	ИТОГО		60,33	54,52	493,13	1854,48
	Итого за весь период		514,14	536,84	2441,76	16934,43
	Среднее значение за период		51,41	53,68	244,18	1693,44