

Утверждаю:

Заведующий МДОУ №2

Г.И. Позднякова



# **Примерное десятидневное меню**

**для детей от 3 лет до 7 лет**

**с 10-ти часовым пребыванием**

г. Любим

# ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

1 неделя

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак							
№ 22 / 1997	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,13	66,1	-
-	Яйцо отварное	1 шт.	5,7	5,2	0,3	70,6	-
№ 75 / 2010	Вермишель отварная	150	5,4	4,2	29,5	184,5	-
№ 101 / 2010	Какао с молоком сгущенным	200	3,8	4	24,6	152	0,4
-	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,5	104,8	-
Итого за завтрак			17,98	21,8	75,03	578	0,4
Обед							
№ 12, № 17 / 2010	Суп из овощей с мясом	250/15	7	5,1	12,3	117	10,8
№ 73 / 2010	Рис отварной	150	3,6	4,35	29,1	195	-
№ 55 / 2010	Гуляш из говядины	50	14,6	16,4	2,6	218	0,7
№ 91 / 2010	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	-	31,6	130	0,6
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	-
Итого за обед			29,1	26,45	95,4	759	12,1
Полдник							
№ 104 / 2010	Сдоба обыкновенная	70	5,6	3,4	34,1	205,8	-
№ 96 / 2010	Чай с сахаром	200	-	-	16	64	-
-	Яблоко	80	0,3	0,3	7,6	37,6	8
Итого за полдник			5,9	3,7	57,7	307,4	8
Итого за первый день			52,98	51,95	228,13	1644,4	20,5

## 1 неделя

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Вторник							
Завтрак							
№ 22 / 1997	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,13	66,1	-
№ 23 / 1997	Сыр порционный	20	4,6	5,9	-	72,8	0,1
№ 34 / 2010	Каша молочная геркулесовая жидкая	200	5,6	4	21,4	144	1,4
№ 97 / 2010	Чай с сахаром, молоком	200	3	2,6	21	122	1,4
-	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,5	104,8	-
Итого за завтрак			16,28	20,9	63,03	509,7	2,9
Обед							
-	Огурец свежий порционный	30	0,2	0,03	0,8	4,2	3
№ 6, № 17 / 2010	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	250/10/15	7,4	6,4	10	138,9	10,1
№ 78 / 2010	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	11,7	127,5	4,7
№ 47 / 2010	Рыба отварная	70	12,5	0,4	0,35	54,6	0,4
№ 94 / 2010	Напиток яблочный с витамином С	180	0,18	23,8	23,8	97,2	2,3
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	-
Итого за обед			26,88	12,31	66,45	521,4	20,5
Полдник							
№ 46 / 2010	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	24	15,7	31,6	377,6	0,7
№ 96 / 2010	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	57,6	-
-	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,5	104,8	-
Итого за полдник			27	18,3	67	557,2	2,1
Итого за второй день			70,16	51,51	196,48	1588,3	25,5

## 1 неделя

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Среда							
Завтрак							
№ 22 / 1997	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,13	66,1	-
№ 40 / 2010	Каша молочная гречневая вязкая	200	6,2	3,4	23,4	152	1,4
№ 96 / 2010	Чай с сахаром	200	-	-	16	64	-
-	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,5	104,8	-
Итого за завтрак			9,28	11,8	60,03	386,9	1,4
Обед							
№ 9, № 18 / 2010	Суп картофельный с рыбой	250	11,7	3,3	16,2	157,7	12,2
№ 82 / 2010	Капуста тушеная	180	4,3	4,9	9,9	126	30,8
№ 59 / 2010	Котлета мясная	70	9,2	9,1	11,6	170,8	0,7
№ 93 / 2010	Кисель с витамином С	200	-	-	13,8	64	0,2
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	-
Итого за обед							
Полдник							
№ 108 / 2010	Ватрушка с творогом	70	8,5	5,4	26,9	205	0,07
№ 102 / 2010	Молоко кипяченое	200	6	5,2	10	114	2,8
-	Мармелад	30	0,03	-	23,8	96,3	-
-	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5,0
Итого за полдник			14,93	10,9	71	462,3	7,87
Итого за третий день			52,71	40,6	202,33	1466,7	53,17

## 1 неделя

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Четверг							
Завтрак							
№ 22 / 1997	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,13	66,1	-
№33 / 2010	Каша молочная рисовая жидкая	200	5	3	27,8	158	1,4
№ 96 / 2010	Чай с сахаром, лимоном	200	-	-	13,5	45,5	2,2
-	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,5	104,8	-
Итого за завтрак			8,08	11,4	61,93	374,4	3,6
Обед							
№8, № 17 / 2010	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	250/15/12	7,6	8,6	21	181,9	7,6
№67, №84 / 2010	Запеканка картофельная с красным соусом	150/30	12,6	14,4	17,5	271	3,1
-	Огурцы соленые порционные	20	0,16	0,02	0,3	2,6	1
№ 90	Компот из свежих груш с витамином С	200	0,2	0,2	28,2	114	0,8
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	-
Итого за обед			23,86	23,82	86,8	668,5	12,5
Полдник							
№ 23 / 1997	Сыр порционный	20	4,6	5,9	-	72,8	0,1
№ 43 / 2010	Омлет натуральный	80	8	9,6	1,6	124	0,16
№100 / 2010	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	2
-	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,5	104,8	-
Итого за полдник			21	21,1	45,7	459,6	2,26
Итого за четвертый день			52,94	56,32	194,43	1502,5	18,36

## 1 неделя

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Пятница							
Завтрак							
№ 22 / 1997	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,13	66,1	-
№ 32 / 2010	Каша молочная пшенная жидкая	200	6,2	3,6	25,8	16,0	1,4
№ 96 / 2010	Чай с сахаром	200	-	-	16	64	-
-	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,5	104,8	-
Итого за завтрак			9,3	12	62,43	394,9	1,4
Обед							
№17, №11 / 2010	Суп картофельный с зеленым горошком, с мясом	250/15	7,1	5,4	12,56	124,5	7,3
№ 58/ 2010	Плов с мясом	180	14,4	17,8	36,7	363,6	3,2
-	Свежий помидор порционный	30	0,3	0,06	1,1	7,2	7,5
№91/ 2010	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	-	31,6	130	0,6
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	-
Итого за обед			25,7	23,86	101,76	724,3	18,6
Полдник							
-	Хлеб пшеничный с повидлом	40/20	3,12	1,2	33,5	154,8	0,1
№ 102 / 2010	Молоко кипяченое	200	6	5,2	10	114	2,8
-	Банан	130	1,9	0,6	27,3	124,5	13
Итого за полдник			11,02	7	70,8	393,3	15,9
Итого за пятый день			46,02	42,86	234,99	1512,5	35,9

## 2 неделя

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак							
№ 22 / 1997	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,13	66,1	-
№ 74 / 2010	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,6	6	37,8	243	-
№ 99 / 2010	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,8	1,8	23,6	118	0,4
-	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,5	104,8	-
Итого за завтрак			13,5	16,2	82,03	531,9	0,4
Обед							
№ 7, № 17 / 2010	Щи из свежей капусты с мясом	250/15	7,1	5,4	9,4	114,5	21,6
№ 78 / 2010	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	11,7	127,5	4,7
№ 64 / 2010	«Ежики мясные» с соусом	70/25	5,7	6,3	6,4	115,4	1,4
№91/ 2010	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	-	31,6	130	0,6
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	-
Итого за обед			20	17	78,9	586,4	28,3
Полдник							
№ 23 / 1997	Сыр порционный	20	4,6	5,9	-	72,8	0,1
-	Московская плюшка	55	3,7	4,7	28,2	176,5	-
№ 96 / 2010	Чай с сахаром	200	-	-	16	64	-
-	Фрукт (Груша)	135	0,5	0,4	13,9	63,5	6,7
Итого за полдник			8,8	11	58,1	376,8	6,84
Итого за шестой день			42,3	44,2	219,03	1495,1	35,54

## 2 неделя

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Вторник							
Завтрак							
№ 22 / 1997	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,13	66,1	-
№ 35 / 2010	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,4	3	22,6	138	1,4
№ 97 / 2010	Чай с сахаром, молоком	200	3	2,6	21	122	1,4
-	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	-
Итого за завтрак			12,85	14,25	69,43	457,1	2,8
Обед							
№8 №18 / 2010	Рассольник ленинградский с рыбой со сметаной	250/25/15	7,9	5,2	20,9	152,3	7,7
1961	Пельмени с маслом	140	17,81	8,45	38,02	307	-
№90 / 2010	Компот из свежих груш с витамином С	200	0,2	0,2	28,2	114	0,8
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	-
Итого за обед			29,21	14,45	106,92	672,3	8,5
Полдник							
№45 / 2010	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/30	27,3	18,3	44	457	0,7
-	Печенье	50	2,85	14,1	24,4	237	-
№ 96 / 2010	Чай с сахаром	180	-	-	1,44	57,6	-
-	Яблоко	90	0,36	0,36	8,8	42,3	9
Итого за полдник			30,51	32,76	78,64	793,9	9,7
Итого за седьмой день			72,57	61,46	254,99	1923,3	21



## 2 неделя

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Среда							
Завтрак							
№ 22 / 1997	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,13	66,1	-
№38 / 2010	Каша молочная манная жидкая	200	5,2	3	23,2	140	1,4
№ 96 / 2010	Чай с сахаром	200	-	-	16	64	-
-	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,5	104,8	-
Итого за завтрак			8,9	11,4	59,83	374,9	1,4
Обед							
№13 №17 / 2010	Суп с вермишелью с мясом	250/15	8,1	5,9	16,8	144,5	1,1
№57 / 2010	Жаркое по-домашнему	180	12,8	17,3	16,9	286,2	9,5
-	Огурец свежий порционный	30	0,2	0,03	0,8	4,2	3
№91/ 2010	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	-	31,6	130	0,6
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	-
Итого за обед			25	23,83	85,9	663,9	14,2
Полдник							
2008	Пирог с повидлом	70	4,9	3,91	26,2	160,8	-
№102 / 2010	Молоко кипяченое	200	6	5,2	10	114	2,8
-	Банан	130	1,9	0,6	27,3	124,5	13
Итого за полдник			12,8	9,71	63,5	399,3	15,8
Итого за восьмой день			46,7	44,94	209,23	1438,1	31,4

## 2 неделя

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Четверг							
Завтрак							
№ 22 / 1997	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,13	66,1	-
2008	Вермишель отварная в молоке	200	6,7	11,0	26,0	209,0	-
№ 96 / 2010	Чай с сахаром	200	-	-	16	64	-
-	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,5	104,8	-
Итого за завтрак			10,4	19,4	62,63	443,9	-
Обед							
№ 193 1994	Свекольник со сметаной	250/15	5,9	10,1	10,7	183	8,9
№74 / 2010	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,8	4,8	30,24	194,4	-
№ 53 / 2010	Гуляш из говядины	50	14,6	16,4	2,6	218	0,7
№94 / 2010	Напиток яблочный с витамином С	200	0,2	0,2	26,4	108	2,6
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	-
Итого за обед			30,8	32,1	89,74	802,4	12,2
Полдник							
№23 / 1997	Сыр порционный	15	3,5	4,4	-	54,6	0,1
№ 43 / 2010	Омлет натуральный	80	8	9,6	1,6	124	0,16
№98 / 2010	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	2,2
-	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,5	104,8	-
Итого за полдник			19,3	19	47,7	441,4	2,46
Итого за девятый день			60,5	70,5	200,07	1687,7	14,66

## 2 неделя

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Пятница							
Завтрак							
№ 22 / 1997	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,13	66,1	-
№38 / 2010	Каша молочная «Дружба» жидкая	200	6,6	3,4	33,6	192	1,4
№96 / 2010	Чай с сахаром, лимоном	180	-	-	12,2	41	2,0
-	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	-
Итого за завтрак			11,05	12,05	71,63	430,1	3,4
Обед							
№10 №17 / 2010	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	150/15	7,1	5,4	22,4	172	6,1
№83 / 2010	Рагу овощное	150	3,3	7,2	14,7	144	12,6
№51 / 2010	Котлета рыбная	70	8,96	3,29	11,13	109,2	0,28
№93/ 2010	Кисель с витамином С	200	-	-	13,8	64	0,2
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	-
Итого за обед			22,66	15,89	81,83	588,2	19,16
Полдник							
№44 / 2010	Вареники ленивые с маслом, с сахаром	150	21	13,2	24,75	310,5	0,3
№ 96 / 2010	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	57,6	-
-	Печенье	50	3	6,1	31,55	181,5	-
-	Апельсин	140	1,26	0,28	11,34	60,2	84
Итого за полдник			25,26	19,58	82,04	609,08	84,3
Итого за десятый день			58,97	47,52	235,5	1628,1	106,88

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Итого за весь период		555,85	511,86	2175,18	15886,7	362,91
	Среднее значение за период		55,59	51,19	217,52	1589	36,3