

Утверждено
приказом МБДОУ «ЦРР –
детский сад «Светлячок»
с.Владими́ро- Александровское
от 04.03.2022 г. №03

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания
детей в возрасте от 3 лет до 7 лет, посещающих
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Центр развития ребёнка – детский сад
«Светлячок» с.Владими́ро – Александровское Партизанского
муниципального района (МБДОУ «ЦРР – детский сад «Светлячок»
с.Владими́ро – Александровское)**

с.Владими́ро – Александровское,
2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	160	6,18	6,16	20,42	189,19	1,72	199
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,52	1,3	414
Завтрак2								
	Сок вишневый	180	0,9	0,18	16,18	82,8	3,6	399д
Обед								
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	112
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	5,11	3,95	10,85	122,2	5,39	87
	Гренки	30	2,28	0,24	10,76	70,5	0	114
	Пюре картофельное	140	2,92	3,52	130,37	124,81	4,84	339
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	8,65	2,85	7,55	97,17	0,34	271
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,04	0,06	25,17	106,25	0,11	531
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
Полдник								
	Макароны отварные с сыром	110	6,82	6,26	20,53	150,62	0,1	220
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0,1	0	38,49	154,59	0,1	332
Ужин								
Итого за 1 день.		1618	42,22	43,06	204,15	1414,87	23,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,06	5,39	17,8	118,94	0,82	100
	Бутерброды с повидлом	40	2,27	2,87	19,09	110,6	0,04	2
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Завтрак2								
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	386
Обед								
	Сельдь	60	5,78	12,25	2,27	141,04	1,87	92
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,87	4,53	11,59	90,96	9,49	63
	Сметана	10	0,17	0,82	0,83	10,42	0,01	479
	Котлета	80	12,59	12,12	13,25	168,18	0,24	299
	Картофель отварной	140	2,61	5,26	15,27	127,95	18,67	136
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,22	0,13	25,05	103,46	2,52	127
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
Полдник								
	Вареники с картофелем со сметанным соусом	130	2,8	7,13	19,9	136,14	9,47	443
	Снежок	200	5,8	5	8,4	98	0,6	420
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	63,4	0	609
Ужин								
Итого за 2 день.		1618	41,67	46,55	200,32	1413,82	48,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша молочная кукурузная жидкая	160	4,96	5,97	29,69	172,47	1,04	271
	Чай с молоком	200	3,53	3,85	14,96	109,61	1,59	413
	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Морковь тушенная	60	0,75	0,06	6,97	32,13	2,88	10/3
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,73	4,29	9,76	96,63	7,33	154
	Рис отварной (гарнир)	130	3,3	4,71	34,42	193,21	0	332
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	8,2	5,7	2,06	92,33	0,19	266
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88,74	3,6	390
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
Полдник								
	Ватрушка с повидлом (джемом, вареной сгущенкой)	80	5,12	2,67	51,04	248,99	0,03	441
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	1,61	412
Ужин								
Итого за 3 день.		1488	39,14	42,08	204,91	1417,02	28,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой (гречка)	180	4,34	4,65	14,88	119,21	1,15	170
	Бутерброды с сыром	40	4,03	3,64	15,33	110,75	0,05	3
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
Завтрак2								
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед								
	Кукуруза консервированная	60	1,79	3,11	3,75	50,06	6,6	245
	Свекольник со сметаной	200	1,75	3,55	9,68	77,19	7,41	136
	Голубцы ленивые	140	10,87	9,9	7,54	167,67	15,78	315
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,04	0,06	25,17	106,25	0,11	531
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
Полдник								
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Сгущенное молоко	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0	
	Сырники из творога запеченные	100	15,99	12,31	20,69	256,67	0,27	85
Ужин								
Итого за 4 день.		1498	42,19	44,36	189,62	1376,41	42,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	160	4,45	6,88	26	164,2	1,23	274
	Бутерброды с повидлом	40	2,27	2,87	19,09	110,6	0,04	2
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,52	1,3	414
Завтрак2								
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	537
Обед								
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	15	14,4	112
	Суп с рыбными консервами	200	9,17	4,2	13,96	108,63	6,51	95
	Жаркое по-домашнему	150	10,84	8,59	0	154,72	0	292
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0,1	0	38,49	154,59	0,1	332
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
Полдник								
	Вареники с творогом (полуфабрикат)	150	20,52	18,19	21,12	225,32	0,27	398.1
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	0,01	451
	Йогурт	200	5,8	5	8,2	106	1,6	420
Ужин								
Итого за 5 день.		1638	41,47	46,14	194,46	1412,56	29,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша Дружба	160	4,2	9,32	20,02	161,13	1,06	266
	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
	Чай с молоком	200	3,53	3,85	14,96	109,61	1,59	413
Завтрак2								
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед								
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной с добавлением морской капусты	200	3,32	5,78	11,79	109,1	9,59	76
	Пельмени отварные с маслом	150	17,4	14,51	24,77	265,84	0,17	395.1
	Компот из свежемороженой ягод	180	0,22	0,13	25,05	103,46	2,52	127
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	112
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	2,6	400
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	80	5,05	2,67	49,18	238,08	0,13	437
Ужин								
Итого за 6 день.		1408	41,37	47,17	205,25	1414,34	33,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Каша пшеничная молочная жидкая	160	6,25	7,56	28,74	226,25	1,16	316
	Бутерброды с сыром	40	4,03	3,64	15,33	110,75	0,05	3
Завтрак2								
	Сок вишневый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	399д
Обед								
	Капуста тушеная	60	1,18	2,22	6,03	48,07	9,82	143
	Суп картофельный с клецками	180	3,27	4,26	12,6	97,84	4,35	91
	Плов из курицы	140	10,66	9,11	24,01	211,81	1,06	321
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,04	0,06	25,17	106,25	0,11	531
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
Полдник								
	Пудинг манный	80	3,69	3,24	21,62	130,84	0,12	290
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	420
Ужин								
Итого за 7 день.		1518	42,42	42,46	201,37	1330,34	21,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	160	5,74	7,53	23,09	171,91	1,23	272
	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
	Чай с вареньем, джемом или медом	200	0,12	0,03	9,12	35,85	5,03	865
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Свекла тушеная	60	0,86	3,65	5,02	56,3	5,7	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,22	5,86	8,57	97,24	16,4	871
	Сметана	10	0,17	0,82	0,83	10,42	0,01	479
	Тефтели мясные	80	5,69	6,44	8,43	123,88	1,23	285
	Макароны отварные(гарнир)	130	4,9	0,58	30,47	136,87	0	218
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0,1	0	38,49	154,59	0,1	332
Полдник								
	Сырники из творога запеченные	100	15,99	12,31	20,69	256,67	0,27	85
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,52	1,3	414
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	0,01	451
Ужин								
Итого за 8 день.		1538	41,27	46,9	196,86	1414,03	41,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Бутерброды с повидлом	40	2,27	2,87	19,09	110,6	0,04	2
	Чай с молоком	200	3,53	3,85	14,96	109,61	1,59	413
	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	160	7,07	7,76	30,74	191,4	1,64	199
Завтрак2								
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	537
Обед								
	Икра кабачковая	60	0,61	2,92	3,23	41,79	6,83	54
	Суп крестьянский с крупой(рис)	180	1,37	3,67	11,02	82,31	7,16	160
	Гуляш из отварного мяса	80	7,14	6,29	0	93,95	0	293
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,48	4,29	33,82	172,76	0	179
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,04	0,06	25,17	106,25	0,11	531
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
Полдник								
	Оладьи	80	6,47	5,93	36,07	164,05	0,59	432
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
	Сгущенное молоко	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0	
Ужин								
Итого за 9 день.		1548	41,67	44,13	204,86	1416,52	23	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Бутерброды с сыром	40	4,03	3,64	15,33	110,75	0,05	3
	Каша гречневая молочная вязкая	160	8,43	8,12	27,84	218,02	1,61	182
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	1,61	412
Завтрак2								
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	386
Обед								
	Рассольник ленинградский	180	2,93	4,92	14,7	105,89	5,5	82
	Запеканка картофельная с печенью	180	14,25	8,65	23,83	210,68	10,74	164
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,22	0,13	25,05	103,46	2,52	127
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
	Сельдь	60	5,78	12,25	2,27	141,04	1,87	92
Полдник								
	Булочка дорожная	80	5,59	11,07	44,67	261,33	0	584
	Снежок	200	5,8	5	8,4	108	0,6	420
Ужин								
Итого за 10 день.		1418	41,04	46,56	194,54	1411,48	29,5	

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		475,46	468,41	2080,34	14626,39	321,57	
Среднее значение за период		47,55	46,84	208,03	1462,64	32,16	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		13,17	29,2	57,63			