

Утверждаю:
Приказ № 5-АД
от « 01» февраля 2021 г.
Заведующий МКДОУ №16
/ Смирнова А.П./

Примерное десятидневное меню **(для детей с 3 до 7 лет)**

Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №16 комбинированного вида»

301840, Тульская область, г. Ефремов, улица Дружбы, д.10.
Телефон: (8 48741) 5 – 89 – 92

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя I								
День 1								
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	213	
	Вермишель отварная с маслом	90	5,52	3,84	29,16	206,16	204	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,51	42,1	392	
	Печенье	20	1,46	1,12	13,78	88,4		
	Масло сливочное	6	0,02	2,47	0,02	22,44	6	
Итого за завтрак				12,15	12,05	53,75	422,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,0	399	
	Суп рыбный	200	10,09	2,48	18,0	147,2		
	Жаркое по-домашнему	140	12,79	14,56	14,63	206,36		
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7		
	Хлеб ржаной	37,5	2,3	7,08	13,61	127,5	1	
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56,0		
Итого за обед				27,52	24,77	85,59	644,76	
Полдник	Каша гречневая молочная	200	8,92	4,75	29,34	195,8	164	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,1	395	
	Хлеб пшеничный	25	2,25	0,81	14,38	70,0		
Итого за полдник				14,34	8,24	59,68	366,9	
Итого за день				54,91	45,06	217,20	1509,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя I								
День 2								
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,9	7,7	30,3	174,0		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,01	395	
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,97	17,26	84,0		
	Масло сливочное	6	0,02	2,47	0,02	22,44	6	
	Сыр	22	5,1	6,49	0	79,2	7	
Итого за завтрак				16,89	20,31	63,54	460,74	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный	200	0,97	0,9	3,89	28,44	401	
Обед	Салат из свежих огурцов и томатов	60	0,65	3,7	2,08	44,23	15	
	Борщ из свежей капусты	200	1,45	3,93	10,19	82,0	66	
	Плов из отварной птицы	100	18,95	23,09	20,91	380,5		
	Компот из свежих фруктов	200	0,15	12,11	24,32	98,99	372	
	Хлеб ржаной	37,5	2,3	7,08	13,61	127,5	1	
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56,0		
Итого за обед				25,3	50,56	82,61	789,22	
Полдник	Вареники ленивые с маслом и сахаром	120	17,71	9,52	28,14	277,2		
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,9	397	
	Хлеб пшеничный	25	2,25	0,81	14,38	70,0		
Итого за полдник				24,04	13,87	60,1	466,1	
Итого за день				67,2	85,64	210,14	1744,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя I								
День 3								
Завтрак	Каша сборная молочная	200	4,3	9,58	25,5	211,0		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,1	395	
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,97	17,26	84,0		
	Масло сливочное	6	0,02	2,47	0,02	22,44	6	
Итого за завтрак				10,19	15,7	58,74	418,54	
Второй завтрак	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	8,0	95,0	368	
Обед	Салат из свежих томатов	60	0,65	3,7	2,08	44,22	14	
	Рассольник ленинградский	200	1,59	4,09	13,54	97,4	76	
	Биточки рыбные	70	7,86	3,47	3,98	78,29		
	Картофельное пюре	100	2,27	35,57	13,68	101,7	321	
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25	348	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7		
	Хлеб ржаной	37,5	2,3	7,08	13,61	127,5	1	
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56,0		
Итого за обед				17,59	56,66	90,25	650,06	
Полдник	Салат из зеленого горошка	30	0,93	1,62	2,0	26,12	10	
	Омлет на натуральном молоке	100	11,68	19,87	1,55	172,9	216	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	10,51	42,1	392	
	Вафли	30	1,11	8,49	19,29	232,2		
Итого за полдник				13,79	30,0	33,35	473,32	
Итого за день				43,07	102,86	190,34	1636,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя I							
День 4							
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный)	110	11,1	7,89	17,85	186,27	235
	Соус из киселя	70	0,16	0,007	9,82	39,95	376
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,9	397
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,97	17,26	84,0	
	Масло сливочное	6	0,02	2,47	0,02	22,44	6
Итого за завтрак			18,06	14,877	62,53	451,56	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	368
Обед	Салат летний	60	0,73	3,12	3,87	46,5	16
	Суп гороховый на м/б	200	3,9	6,7	28,3	104,0	
	Котлета рубленая	70	10,89	8,09	10,99	160,1	282
	Капуста тушеная	130	2,68	4,21	12,26	97,63	336
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,7	399
	Хлеб ржаной	37,5	2,3	7,08	13,61	127,5	1
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56,0	
Итого за обед			22,9	30,25	113,13	728,43	
Полдник	Салат из картофеля с солеными огурцами	130	1,77	6,76	11,13	112,6	22
	Выпечка (пирожок с повидлом)	70	4,9	3,91	26,2	160,8	
	Напиток кисломолочный	200	0,97	0,9	3,89	28,44	401
Итого за полдник			7,64	11,57	41,22	301,84	
Итого за день			48,96	57,097	226,68	1525,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя I							
День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	9,81	11,06	40,25	299,5	177
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,1	395
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,97	17,26	84,0	
	Масло сливочное	6	0,02	2,47	0,02	22,44	6
Итого за завтрак			15,7	17,18	73,49	507,04	
Второй завтрак	Фрукты (апельсин)	100	0,9	0	9,5	40,0	368
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	13,92	3,91	6,79	67,8	67
	Гуляш из отварного мяса	110	15,13	11,95	3,84	183,33	277
	Каша гречневая рассыпчатая	90	2,73	4,0	18,99	168,3	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7	
	Хлеб ржаной	37,5	2,3	7,08	13,61	127,5	1
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56,0	
Итого за обед			36,88	31,24	84,01	751,01	
Полдник	Винегрет	120	1,64	7,41	10,13	113,8	45
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,51	42,1	392
	Хлеб пшеничный	25	2,25	0,81	14,38	70,0	
Итого за полдник			3,96	8,24	35,02	225,9	
Итого за день			57,44	56,66	202,02	1523,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя II								
День 1								
Завтрак	Фруктовый плов с маслом и сахаром	150	2,49	2,43	25,2	157,1		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,51	42,1	392	
	Печенье	20	1,46	1,12	13,78	88,4		
	Масло сливочное	6	0,02	2,47	0,02	22,44	6	
Итого за завтрак				4,04	6,22	49,51	310,04	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,44	399	
Обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	33	
	Суп овощной на м/б	200	3,9	5,7	22,3	129,0		
	Бефстроганов из отварного мяса	110	14,22	11,39	3,02	171,42	278	
	Картофель отварной	120	2,32	3,52	1,56	116,77	318	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7		
	Хлеб ржаной	37,5	2,3	7,08	13,61	127,5	1	
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56,0		
Итого за обед				25,93	31,99	84,96	764,73	
Полдник	Макароны, запеченные с яйцом	150	7,7	6,91	23,03	185,0	208	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,1	395	
	Хлеб пшеничный	25	2,25	0,81	14,38	70,0		
Итого за полдник				13,12	10,4	53,37	356,1	
Итого за день				44,09	48,61	208,04	1515,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя II								
День 2								
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	9,81	11,06	40,25	299,5	177	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,9	397	
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,97	17,26	84,0		
	Масло сливочное	6	0,02	2,47	0,02	22,44	6	
	Сыр	23	5,34	6,79	0	82,8	7	
Итого за завтрак				21,95	24,83	75,11	607,64	
Второй завтрак	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	8,0	95,0	368	
Обед	Салат овощной	60	0,7	2,4	16,44	41,52		
	Суп - лапша на к/б	200	2,0	6,35	18,1	91,3		
	Тефтели из говядины с рисом	140	18,27	26,37	18,83	327,6		
	Соус сметанный с томатом	60	1,06	3,0	4,21	48,06	355	
	Компот из свежих фруктов	200	0,15	12,11	24,32	98,99	372	
	Хлеб ржаной	37,5	2,3	7,08	13,61	127,5	1	
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56,0		
Итого за обед				26,38	57,98	107,01	790,97	
Полдник	Салат из картофеля с помидорами	100	1,69	5,33	11,43	100,4	24	
	Выпечка	65	4,73	8,14	35,05	231,4	469	
	Напиток кисломолочный	200	0,97	0,9	3,89	28,44	401	
Итого за полдник				7,39	14,37	50,37	360,24	
Итого за день				57,22	97,68	240,49	1515,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя II								
День 3								
Завтрак	Каша из смеси круп	200	5,24	5,42	42,13	238,0	178	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,1	395	
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,97	17,26	84,0		
	Масло сливочное	6	0,02	2,47	0,02	22,44	6	
Итого за завтрак				11,13	11,54	75,37	445,54	
Второй завтрак	Фрукты (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46,0	368	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13	
	Свекольник	200	1,63	4,0	11,28	87,8	58	
	Котлета рыбная	70	9,27	5,66	3,65	102,38	248	
	Картофельное пюре	100	2,27	35,57	13,68	101,7	321	
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25	348	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7		
	Хлеб ржаной	37,5	2,3	7,08	13,61	127,5	1	
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56,0		
Итого за обед				18,85	58,71	87,01	660,71	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	213	
	Салат из зеленого горошка	30	0,93	1,62	2,0	26,12	10	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,51	42,1	392	
	Вафли	30	1,11	8,49	19,29	232,2		
Итого за полдник				7,19	14,73	32,08	363,42	
Итого за день				37,57	85,28	204,76	1515,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя II								
День 4								
Завтрак	Запеканка творожная	100	10,96	7,53	10,72	154,38	237	
	Соус из киселя	70	0,16	0,007	9,82	39,95	376	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,9	397	
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,97	17,26	84,0		
	Масло сливочное	6	0,02	2,47	0,02	22,44	6	
Итого за завтрак				17,92	14,517	55,4	419,67	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	368	
Обед	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,7	2,08	44,22	14	
	Суп крестьянский со сметаной на м/б	200	1,38	8,2	14,81	123,2		
	Печень по-строгановски	110	19,33	27,81	5,44	286,79		
	Каша гречневая рассыпчатая	90	7,68	3,12	10,41	101,08	321	
	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,44	399	
	Хлеб ржаной	37,5	2,3	7,08	13,61	127,5	1	
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56,0		
Итого за обед				34,14	50,56	78,05	823,23	
Полдник	Салат из картофеля с огурцами	100	1,7	4,32	12,7	96,4	23	
	Выпечка	65	4,73	8,14	35,05	231,4	469	
	Напиток кисломолочный	200	0,97	0,9	3,89	28,44	401	
Итого за полдник				7,4	13,36	51,64	356,24	
Итого за день				59,86	78,837	194,89	1643,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя II								
День 5								
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев	200	5,26	6,22	26,47	182,44	169	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,1	395	
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,97	17,26	84,0		
	Масло сливочное	6	0,02	2,47	0,02	22,44	6	
Итого за завтрак				11,15	12,34	59,71	389,98	
Второй завтрак	Фрукты (апельсин)	100	0,9	0	9,5	40,0	368	
Обед	Салат летний	60	0,73	3,12	3,87	46,5	16	
	Суп с клецками на м/б	200	5,1	1,72	16,9	114,24		
	Шницель рубленый	70	10,89	8,09	10,99	160,13	282	
	Капуста тушеная	130	2,68	4,21	12,26	97,63	336	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7		
	Хлеб ржаной	37,5	2,3	7,08	13,61	127,5	1	
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56,0		
Итого за обед				23,31	24,87	96,98	709,7	
Полдник	Рыба припущенная	70	5,17	0,22	2,22	31,5	244	
	Омлет на натуральном молоке	100	11,68	19,87	1,55	172,9	216	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,51	42,1	392	
	Хлеб пшеничный	25	2,25	0,81	14,38	70,0		
Итого за полдник				19,17	20,92	28,66	316,5	
Итого за день				54,53	58,13	194,85	1456,18	