

МБДОУ «Центр развития ребёнка №15
Десятидневное меню для детей дошкольного возраста
с 3 лет до 7 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Менюготавливаемых блюд.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|---|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Каша гречневая молочная с маслом | 200 | 6,97 | 10,4 | 25,0 | 224,4 | 102 |
| 2. | Чай сладкий | 200 | - | - | 13,44 | 54,6 | 3 |
| 3. | Вафли | 20 | 2,0 | 10,0 | 13,6 | 80,0 | |
| | Итого за завтрак: | | 8,97 | 20,4 | 52,04 | 359 | |
| II завтрак | | | | | | | |
| 1. | Сок | 100 | - | - | 12,0 | 50,0 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной | 200 | 4,14 | 5,96 | 11,34 | 110,61 | 20 |
| 2. | Плов с мясом | 200 | 12,89 | 11,71 | 31,67 | 286,2 | |
| 3. | Хлеб | 60 | 3,0 | 0,6 | 26,4 | 128,4 | |
| 4. | Салат из свеклы с м/р | 60 | 0,6 | - | 4,8 | 22,2 | |
| 5. | Компот из сухофруктов | 200 | 0,36 | - | 23,84 | 98,75 | 6 |
| | Итого за обед: | | 20,99 | 18,27 | 98,05 | 646,16 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 1. | Овощи тушеные со сметаной | 200 | 3,4 | 4,8 | 12,6 | 110,8 | 55 |
| 2. | Чай сладкий с лимоном | 200 | - | - | 13,44 | 54,6 | 3 |
| 3. | Булка | 80 | 5,6 | 0,8 | 36,8 | 183,2 | |
| 4. | Фрукты/ яблоко | 100 | - | - | 10,0 | 42,0 | |
| | Итого за полдник: | | 9,0 | 5,6 | 72,84 | 390,6 | |
| | Итого за день: | | 38,96 | 44,27 | 234,93 | 1445,76 | |

День: вторник

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Каша геркулесовая молочная с маслом | 200 | 7,05 | 12,4 | 24,06 | 231,4 | |
| 2. | Кофе с молоком | 200 | 4,5 | 6,0 | 20,49 | 147,6 | 18 |
| 3. | Булка с маслом | 80/5 | 5,65 | 4,75 | 36,85 | 219,9 | |
| 4. | Яйцо | 1/2 | 3,0 | 2,0 | - | 27,6 | |
| | Итого за завтрак: | | 20,2 | 25,15 | 81,4 | 626,5 | |
| II завтрак | | | | | | | |
| 1. | Сок | 100 | - | - | 12,0 | 50,0 | |
| Обед | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|----|
| 1. | Свекольник с мясом, со сметаной | 200 | 3,74 | 3,54 | 10,18 | 87,78 | 36 |
| 2. | Запеканка картофельная с мясом | 150 | 11,17 | 6,56 | 7,8 | 163,65 | |
| | Соус молочный | 50 | 1,5 | 2,0 | 2,5 | 31,0 | |
| 3. | Хлеб | 60 | 3,0 | 0,6 | 26,4 | 128,4 | |
| 4. | Салат из кв. капусты с м/р | 50 | 0,5 | 5,0 | 0,06 | 70,93 | |
| 5. | Кисель из ягод | 200 | 0,15 | - | 15,45 | 63,15 | 46 |
| | Итого за обед: | | 20,06 | 17,7 | 62,39 | 544,91 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 1. | Оладьи творожные со сладкой подливой | 120/20 | 19,64 | 17,96 | 43,03 | 386,7 | |
| 2. | Салат из тертой моркови с сахаром | 80 | 0,6 | | 6,66 | 50,2 | |
| 3. | Кефир | 200 | 6,0 | 6,0 | 8,0 | 112 | 52 |
| 4. | Булка | 80 | 5,6 | 0,8 | 36,8 | 183,2 | |
| 5. | Фрукты/ груша | 100 | - | - | 10,0 | 40,0 | |
| | Итого за полдник: | | 31,84 | 24,76 | 104,49 | 772,1 | |
| | Итого за день: | | 72,1 | 67,61 | 260,28 | 1993,51 | |

День: среда

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|----------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Каша пшеничная молочная с маслом | 200 | 6,76 | 10,41 | 25,86 | 224,94 | 100 |
| 2. | Какао с молоком | 200 | 4,5 | 6,0 | 20,94 | 147,6 | 9 |
| 3. | Булка с маслом | 80/5 | 5,65 | 4,75 | 36,85 | 219,9 | |
| | Итого за завтрак: | | 16,91 | 21,16 | 83,65 | 592,44 | |
| II завтрак | | | | | | | |
| 1. | Сок | 100 | - | - | 12,0 | 50,0 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Рассольник с курой, со сметаной | 200 | 4,79 | 5,97 | 6,09 | 127,6 | 16 |
| 2. | Сотэ куриное с тушеной капустой | 70/130 | 20,93 | 15,92 | 30,18 | 338,18 | 11 |
| 3. | Хлеб | 60 | 3,0 | 0,6 | 26,4 | 128,4 | |
| 4. | Кисель из ягод | 200 | 0,2 | - | 20,6 | 84,2 | 46 |
| | Итого за обед: | | 28,92 | 22,49 | 93,27 | 678,38 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 1. | Макаронны с сыром | 30/ | 6,04 | 3,76 | 71,44 | 349,16 | 64 |
| 2. | Чай сладкий с лимоном | 200 | - | - | 13,44 | 54,6 | 3 |
| 3. | Булка | 80 | 5,6 | 0,8 | 36,8 | 183,2 | |
| 4. | Фрукты/мандарины | 80 | 0,8 | - | 4,8 | 20,8 | |
| | Итого за полдник: | | 12,44 | 4,56 | 126,48 | 607,76 | |
| | Итого за день: | | 58,27 | 48,21 | 315,4 | 1928,58 | |

День: четверг

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|--|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Каша кукурузная молочная с маслом | 200 | 7,55 | 12,1 | 24,39 | 266,4 | 15 |
| 2. | Кофе с молоком | 200 | 4,5 | 6,0 | 20,49 | 147,6 | 18 |
| 3. | Булка с маслом | 80/5 | 5,65 | 4,75 | 36,86 | 219,9 | |
| | Итого за завтрак: | | 17,7 | 22,85 | 81,73 | 59320 | |
| II завтрак | | | | | | | |
| 1. | Сок | 100 | - | - | 12,0 | 50 | 38 |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Суп рыбный с фрикадельками | 200 | 26,64 | 2,66 | 13,19 | 194,1 | 32 |
| 2. | Котлета со сложным гарниром | 70/130 | 11,87 | 16,83 | 18,02 | 246,93 | 21 |
| 3. | Хлеб | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,2 | 64,2 | |
| 4. | Компот из кураги | 200 | 0,56 | 22,4 | 93,66 | 22,68 | 35 |
| | Итого за обед: | | 40,07 | 42,49 | 151,27 | 592,11 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 1. | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 120/20 | 14,6 | 10,26 | 10,92 | 190,13 | 114 |
| 2. | Ряженка | 200 | 6,0 | 6,0 | 14,72 | 139,3 | 52 |
| 3. | Булка | 80 | 5,6 | 0,8 | 36,8 | 183,2 | |
| 4. | Фрукты/апельсины | 100 | 1,0 | - | 6,0 | 27,0 | |
| | Итого за полдник: | | 27,2 | 17,06 | 68,44 | 539,63 | |
| | Итого за день: | | 84,97 | 82,5 | 313,44 | 1969,74 | |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецепту |
|-------------------|---|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Каша «Дружба» молочная с маслом | 200 | 7,85 | 12,75 | 28,5 | 251,9 | 56 |
| 2. | Какао с молоком | 200 | 4,5 | 6,0 | 20,94 | 147,6 | 9 |
| 3. | Булка с маслом | 80/5 | 5,65 | 4,75 | 36,85 | 219,9 | |
| 4. | Сыр | 20 | 3,6 | 5,0 | 0,6 | 64,8 | |
| | Итого за завтрак: | | 21,6 | 28,5 | 86,89 | 684,2 | |
| II завтрак | | | | | | | |
| 1. | Сок | 100 | - | - | 12,0 | 50 | 38 |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Борщ из квашеной капусты с мясом, со сметаной | 200 | 1,95 | 2,13 | 10,53 | 70 | 26 |
| 2. | Котлета рыбная с рисом | 70/130 | 25,09 | 10,19 | 32,83 | 294,19 | 48/62 |
| 3. | Хлеб | 60 | 3,0 | 0,6 | 26,4 | 128,4 | |
| 4. | Компот из чернослива | 200 | 0,15 | - | 20,79 | 85,65 | 50 |
| 5. | Салат из тертой моркови с м/р | 50 | 1,3 | 5,0 | 7,6 | 34,5 | 63 |

| | | | | | | | |
|----------------|--------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|---|
| | Итого за обед: | | 31,49 | 17,92 | 98,15 | 612,74 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 1. | Пирожок с картошкой | 140 | 6,07 | 7,03 | 55,77 | 308,48 | |
| 2. | Чай сладкий | 200 | - | - | 13,44 | 54,6 | 3 |
| 3. | Фрукты/яблоки | 100 | - | - | 10,0 | 42,0 | |
| | Итого за полдник: | | 6,07 | 7,03 | 79,21 | 405,08 | |
| | Итого за день: | | 59,16 | 53,45 | 264,25 | 1752,02 | |

День: понедельник Неделя: вторая

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Каша манная молочная с маслом | 200 | 5,86 | 9,95 | 26,8 | 221,38 | 92 |
| 2. | Чай сладкий с лимоном | 200 | - | - | 13,44 | 56,6 | 3 |
| 3. | Печенье | 20 | 2,0 | 10,0 | 13,6 | 80,0 | |
| | Итого за завтрак: | | 7,86 | 19,95 | 53,84 | 357,98 | |
| II завтрак | | | | | | | |
| 1. | Сок | 100 | - | - | 12,0 | 50,0 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Суп «русский» с мясом | 200 | 2,1 | 2,9 | 10,11 | 89,9 | |
| 2. | Азу по-татарски с макаронами | 50/140 | 14,06 | 13,2 | 32,6 | 282,62 | |
| 3. | Хлеб | 60 | 3,0 | 0,6 | 26,4 | 128,4 | |
| 4. | Салат из свеклы с черносливом | 40 | 0,86 | 6,6 | 8,8 | 110,56 | |
| 5. | Компот из изюма | 200 | - | - | 22,74 | 93,45 | 43 |
| | Итого за обед: | | 20,02 | 23,3 | 100,65 | 704,93 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 1. | Голубцы ленивые со сметаной | 200 | 12,08 | 14,4 | 21,20 | 260,5 | |
| 2. | Чай сладкий | 200 | - | - | 13,44 | 54,6 | 3 |
| 3. | Булка | 80 | 5,6 | 0,8 | 36,8 | 183,2 | |
| 4. | Фрукты/ бананы | 110 | 1,1 | - | 14,3 | 59,4 | |
| | Итого за полдник: | | 18,78 | 15,2 | 85,74 | 557,7 | |
| | Итого за день: | | 46,66 | 58,45 | 252,23 | 1760,51 | |

День: вторник

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |

| Завтрак | | | | | | | |
|------------|---|--------|-------|-------|--------|---------|-----|
| 1. | Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 7,25 | 12,15 | 28,29 | 241,6 | 40 |
| 2. | Кофе с молоком | 200 | 4,5 | 6,0 | 20,49 | 147,6 | 18 |
| 3. | Булка с маслом | 80/5 | 5,65 | 4,75 | 36,85 | 219,9 | |
| 4. | Сыр | 20 | 3,6 | 5,0 | 0,6 | 64,8 | |
| | Итого за завтрак: | | 21 | 27,9 | 86,23 | 673,9 | |
| II завтрак | | | | | | | |
| 1. | Сок | 100 | - | - | 12,0 | 50,0 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Борщ с мясом, со сметаной | 200 | 1,95 | 2,13 | 10,53 | 70 | 26 |
| 2. | Суфле из печени с картофельным пюре | 70/130 | 12,12 | 6,66 | 7,8 | 161,85 | |
| 3. | Хлеб | 60 | 3,0 | 0,6 | 26,4 | 128,4 | |
| 4. | Салат из свеклы с черносливом с м/р | 60 | 0,8 | - | 5,2 | 25,7 | |
| 5. | Компот из кураги | 200 | 0,56 | - | 22,4 | 93,66 | 35 |
| | Итого за обед: | | 18,43 | 9,39 | 72,33 | 479,61 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 1. | Запеканка творожная с джемом и печеньем | 160 | 13,6 | 9,26 | 9,26 | 183,13 | 114 |
| 2. | Кефир | 200 | 6,0 | 6,0 | 14,72 | 139,3 | 52 |
| 3. | Фрукты/ яблоки | 100 | - | - | 10,0 | 42,0 | |
| | Итого за полдник: | | 19,6 | 15,26 | 33,98 | 364,43 | |
| | Итого за день: | | 59,03 | 52,55 | 204,54 | 1567,94 | |

День: среда

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|----------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Каша пшеничная молочная с маслом | 200 | 6,76 | 10,41 | 25,86 | 224,94 | 100 |
| 2. | Какао с молоком | 200 | 4,5 | 6,0 | 20,94 | 147,6 | 9 |
| 3. | Булка с джемом | 80/5 | 5,65 | 4,75 | 36,85 | 219,9 | |
| | Итого за завтрак: | | 16,91 | 21,16 | 83,65 | 592,44 | |
| II завтрак | | | | | | | |
| 1. | Сок | 100 | - | - | 12,0 | 50,0 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Бульон куриный с вермишелью | 200 | 1,19 | 3,26 | 10,34 | 74,71 | 29 |
| 2. | Бигос с курой | 200 | 11,85 | 12,9 | 9,8 | 252,73 | |
| 3. | Хлеб | 60 | 3,0 | 0,6 | 26,4 | 128,4 | |
| 4. | Кисель из ягод | 200 | 0,18 | - | 16,55 | 65,16 | 35 |
| 5. | Итого за обед: | | 16,22 | 16,76 | 63,09 | 521 | |
| Полдник | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|--|
| 1. | Омлет молочный | 140 | 9,0 | 8,0 | 5,0 | 117,2 | |
| 2. | Салат из зеленого горошка с м/р | 50 | 1,6 | 1,0 | 3,8 | 39,0 | |
| 3. | Чай сладкий | 200 | - | - | 13,44 | 54,6 | |
| 4. | Фрукты/груши | 100 | - | - | 10,0 | 40,0 | |
| | Итого за полдник: | | 10,6 | 9,0 | 32,24 | 250,8 | |
| | Итого за день: | | 43,73 | 46,92 | 190,98 | 1414,24 | |

День: четверг

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Каша пшеничная молочная с маслом | 200 | 6,76 | 10,4 | 25,87 | 224,9 | 104 |
| 2. | Кофе с молоком | 200 | 4,5 | 5,0 | 20,49 | 147,6 | 18 |
| 3. | Булка с маслом | 80/5 | 5,65 | 4,75 | 36,85 | 219,9 | |
| 4. | Сыр | 20 | 3,6 | 5,0 | 0,6 | 64,8 | |
| | Итого за завтрак: | | 20,61 | 25,15 | 83,81 | 657,2 | |
| II завтрак | | | | | | | |
| 1. | Сок | 100 | - | - | 12,0 | 50,0 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Суп с мясными фрикадельками | 200 | 2,8 | 6,3 | 7,2 | 86,0 | |
| 2. | Сотэ морковное с мясом, соус молочный | 180/50 | 16,62 | 14,63 | 30,97 | 283,63 | 54 |
| 3. | Хлеб | 60 | 3,0 | 0,6 | 26,4 | 128,4 | |
| 4. | Компот из чернослива | 200 | 0,15 | - | 20,79 | 85,65 | 50 |
| 5. | Салат соленый огурец с м/р | 40 | 0,4 | 5,0 | 0,4 | 51,35 | |
| | Итого за обед: | | 22,97 | 26,53 | 85,76 | 635,03 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 1. | Сырники со сметанным соусом | 140/20 | 25,4 | 23,0 | 50,43 | 485,75 | |
| 2. | Йогурт | 200 | 6,0 | 6,0 | 8,0 | 112 | 58 |
| 3. | Булка | 80 | 5,6 | 0,8 | 36,8 | 183,2 | |
| 4. | Фрукты/груши | 100 | - | - | 10,0 | 40,0 | |
| | Итого за полдник: | | 37,0 | 29,8 | 105,23 | 820,95 | |
| | Итого за день: | | 80,58 | 81,48 | 286,8 | 2163,28 | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День: пятница Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Каша ячневая молочная с маслом | 200 | 6,87 | 8,04 | 25,92 | 214 | 106 |
| 2. | Кофе с молоком | 200 | 4,5 | 5,0 | 20,49 | 147,6 | 18 |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|--------|-------|-------|--------|---------|-----|
| 3. | Булка с маслом | 80/5 | 5,65 | 4,75 | 36,85 | 219,9 | |
| 4. | Сыр | 20 | 3,6 | 5,0 | 0,6 | 64,8 | |
| | Итого за завтрак: | | 20,62 | 22,79 | 83,86 | 646,3 | |
| II завтрак | | | | | | | |
| 1. | Сок | 100 | - | - | 12,0 | 50,0 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Суп гороховый с мясом | 200 | 5,39 | 4,62 | 27,64 | 186,61 | 61 |
| 2. | Рыба, запеченная под маринадом с пюре из картофеля | 70/140 | 25,09 | 10,92 | 32,83 | 294,19 | |
| 3. | Хлеб | 60 | 3,0 | 0,6 | 26,4 | 128,4 | |
| 4. | Кисель из ягод | 200 | 0,2 | - | 20,6 | 84,2 | 46 |
| | Итого за обед: | | 33,68 | 16,14 | 107,47 | 693,4 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 1. | Булочка «венская» | 80 | 5,74 | 8,14 | 32,9 | 210,16 | 117 |
| 2. | Чай сладкий | 200 | - | - | 13,44 | 54,6 | 3 |
| 3. | Фрукты/бананы | 100 | 1,0 | | 13,3 | 57,4 | |
| | Итого за полдник: | | 6,87 | 8,14 | 60,64 | 324,16 | |
| | Итого за день: | | 61,17 | 47,07 | 291,61 | 1713,86 | |