

Утверждаю:
Заведующая

МБДОУ д/с № 12

МО г. Горячий Ключ

Н.И. Костромская



примерное десятидневное меню
дошкольного образовательного учреждения МО г. Горячий Ключ
младшая возрастная группа от 3 до 7 лет

| приём пищи | наименование блюда | выход блюда | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|------------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша вязкая / гречневая/ | 210 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203 | 0 | 20 |
| | Чай с лимоном | 180/8/6 | 0,05 | 0,01 | 8,52 | 34,8 | 1,7 | 1168 ⁴ |
| | Сыр (порциями) | 6 | 1,37 | 1,46 | 0 | 21,6 | 0,04 | 7 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 0 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,92 | 93,2 | 0 | |
| 2-ой завтрак: | Сок пром. производства | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 12 | |
| Обед: | Салат из горошка зелёного консервированного | 50 | 1,48 | 2,58 | 3,11 | 41,8 | 5,5 | 10 |
| | Рассольник ленинградский (на мясном бульоне) // со сметаной | 200/7 | 1,86 | 5,14 | 13,77 | 108,74 | 6,03 | 76 |
| | Гуляш из отварного мяса | 80 | 10,28 | 8,26 | 2,64 | 126 | 0,4 | 277 |
| | Капуста тушеная | 120 | 2,47 | 3,88 | 11,32 | 90,12 | 21,12 | 336 |
| | Кисель из яблок сушёных | 180 | 0,2 | 0,01 | 31,68 | 127,98 | 0,13 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,12 | 10,46 | 46,6 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,72 | 0,48 | 18,56 | 86 | 0 | |
| Полдник | гренки с сыром | 50 | 7,29 | 6,89 | 29,8 | 147,26 | 0,03 | |
| | Чай с молоком | 180 | 3,18 | 2,79 | 13,57 | 92,4 | 1,43 | 394 |
| Итого за первый день: | | | 39,81 | 44,63 | 215,49 | 1353,5 | 76,37 | |

| приём пищи | наименование блюда | выход блюда | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|------------------|-----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | |
| | Сырники из творога со сметаной | 150/40 | 23,43 | 16,03 | 20,34 | 318,91 | 0,5 | 230 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,75 | 84 | 1,17 | 395 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 0 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,12 | 10,46 | 46,6 | 0 | |
| 2-ой завтрак: | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие (банан) | 120 | 1,32 | 0 | 17,64 | 75,84 | 12 | |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Огурец солёный | 60 | 1,68 | 0 | 0,36 | 9,6 | 3 | таб. №32 ³ |
| | Суп картофельный с бобовыми (горох) / с мясом | 200/20 | 9,98 | 8,72 | 13,06 | 170,64 | 4,65 | 81 |
| | Котлеты рыбные с капустой и морковью запечённые | 80 | 10,64 | 6,29 | 4,16 | 116 | 5,88 | 248 |
| | Пюре картофельное | 100 | 2,04 | 3,2 | 13,63 | 91,5 | 12,1 | 321 |
| | Компот из свежих плодов (яблок) | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 1,55 | 372 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,12 | 10,46 | 46,6 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,2 | 107,5 | 0 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Печенье | 40 | 1,28 | 1,12 | 32,04 | 136,8 | 0 | |
| | Варенец | 180 | 4,5 | 5,04 | 7,2 | 89,46 | 1,26 | 401 |
| Итого за второй день: | | | 73,47 | 50,28 | 206,12 | 1512,49 | 42,36 | |

| приём пищи | наименование блюда | выход блюда | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|------------------|-----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Консервы овощные (порциями) (икра кабачковая) | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,5 | 3,5 | 51 ⁴ |
| | Омлет с картофелем | 120 | 8,92 | 11,2 | 9,28 | 174 | 4,94 | 218 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,8 | 1,44 | 397 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 0 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | 0 | |
| 2-ой завтрак: | | | | | | | | |
| | Сок пром. производства | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 12 | |
| Обед: | Салат из капусты квашеной | 50 | 0,65 | 2,5 | 3,75 | 40,1 | 10 | 45 ¹ |
| | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200/20 | 4,49 | 2,42 | 12,53 | 89,8 | 10,79 | 84 |
| | Котлеты рубленые | 80 | 12,43 | 9,43 | 12,85 | 185,33 | 0,12 | 282 |
| | Рагу овощное (3 вариант) | 110 | 1,97 | 4,45 | 11,62 | 94,49 | 9,42 | 344 |
| | Компот из сушёных фруктов | 180 | 0,39 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 0,36 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,72 | 0,48 | 18,56 | 86 | 0 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Пирожки печённые из дрожевого теста с творогом | 50 | 5,58 | 2,56 | 19,49 | 123 | 0,01 | 454 |
| | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,33 | 0,6 | 401 |
| Итого за третий день: | | | 50 | 49,57 | 179,62 | 1356,95 | 53,18 | |

| приём пищи | наименование блюда | выход блюда | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамин С, мг | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|------------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Салат из моркови | 50 | 0,59 | 2,54 | 5,64 | 48,4 | 2,27 | 49 |
| | Каша жидкая с маслом и сахаром (рисовая) | 260 | 2,7 | 3,95 | 33,05 | 179,25 | 0 | 185 |
| | Чай с сахаром | 180/8 | 0,05 | 0,01 | 8,38 | 33,6 | 0,024 | 1167 ⁴ |
| | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 0 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,92 | 93,2 | 0 | |
| 2-ой завтрак: | Фрукты свежие (яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 15 | |
| Обед: | Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,7 | 2,54 | 4,5 | 43,7 | 16,22 | 20 |
| | Борщ вегетарианский | 200 | 2,19 | 4,76 | 10,94 | 95,4 | 14,22 | 59 |
| | Котлеты рубленные из птицы | 80 | 15,64 | 3,89 | 13,46 | 151 | 0,14 | 305 |
| | Икра свекольная | 100 | 2,34 | 4,59 | 12,32 | 100,1 | 6,72 | 54 |
| | Компот из свежих плодов (яблоко) | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 1,55 | 372 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,12 | 10,46 | 46,6 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,2 | 107,5 | 0 | |
| Полдник | Вафли | 40 | 1,28 | 1,12 | 32,04 | 136,8 | 0 | |
| | Кисель молочный | 180 | 3,78 | 3,35 | 27,22 | 154,26 | 1,29 | 384 |
| Итого за четвёртый день: | | | 38,22 | 32,16 | 239,28 | | 51,574 | |

| приём пищи | наименование блюда | выход блюда | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамин С, мг | № рецептуры |
|-----------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|------------------|-----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша жидкая с маслом и сахаром (хлопья овсянные "Геркулес") | 260 | 4,73 | 5,94 | 28,69 | 186,75 | 0 | 185 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,75 | 84 | 1,17 | 395 |
| | Сушка | 20 | 2,14 | 0,24 | 14,24 | 67,8 | 0 | |
| | Сыр (порциями) | 7 | 1,6 | 2,06 | 0 | 25,2 | 0,05 | 7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | 0 | |
| 2-ой завтрак: | | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,49 | 4,89 | 9,09 | 102 | 2,46 | 400 |
| Обед: | Консервы овощные (порциями) (икра кабачковая) | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,5 | 3,5 | 51 ⁴ |
| | Свекольник | 200 | 3,01 | 5,83 | 13,44 | 114,25 | 7,01 | 12 ² |
| | Рыба, запечённая с картофелем | 200 | 15,42 | 11,57 | 19,66 | 244,56 | 5,69 | 250 |
| | Напиток апельсиновый | 180 | 0,09 | 0 | 22,68 | 86,4 | 11,88 | 1201 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,36 | 13,92 | 64,5 | 0 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Блинчики | 80/20 | 4,19 | 2,65 | 37,7 | 189,6 | 0,24 | 447 |
| | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 1,4 | 401 |
| Итого за пятый день: | | | 52,82 | 45,75 | 215,4 | 1464,36 | 33,4 | |

| приём пищи | наименование блюда | выход блюда | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|------------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 6 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Макароны, запечённые с сыром | 215 | 10,11 | 4,85 | 42,38 | 253,7 | 0,025 | 207 |
| | Чай с лимоном | 180/8/6 | 0,05 | 0,01 | 8,52 | 34,8 | 1,7 | 1168 ⁴ |
| | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 0 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | 0 | |
| 2-ой завтрак: | Сок пром. производства | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 12 | |
| Обед: | Салат из редьки с овощами | 50 | 0,77 | 6,06 | 2,73 | 67,72 | 9,25 | 106 ⁴ |
| | Суп картофельный с крупой пшено/ с мясом | 200/20 | 7,34 | 3,03 | 11,52 | 102,86 | 6,69 | 80 |
| | Пудинг рыбный запечённый (треска) | 90 | 11,42 | 5,17 | 7,43 | 122,4 | 0,25 | 269 |
| | Капуста тушеная | 100 | 2,06 | 3,23 | 9,43 | 75,1 | 17,16 | 336 |
| | Компот из свежих плодов (яблок) | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 1,55 | 372 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,12 | 10,46 | 46,6 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,2 | 107,5 | 0 | |
| Полдник | Булочка "Веснушка" | 50 | 3,9 | 3,06 | 26,93 | 151 | 0 | |
| | Чай с молоком | 180 | 3,18 | 2,79 | 13,57 | 92,4 | 1,43 | 394 |
| Итого за шестой день: | | | 46,21 | 32,86 | 216,41 | 1336,82 | 50,055 | |

| приём пищи | наименование блюда | выход блюда | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамин С, мг | № рецептуры |
|-------------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Пудинг из творога (запечённый) | 150/7 | 22,89 | 17,19 | 36,73 | 393,84 | 0,315 | 235 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,75 | 84 | 1,17 | 395 |
| | Сыр (порциями) | 6 | 1,37 | 1,46 | 0 | 21,6 | 0,04 | 7 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,12 | 10,46 | 46,6 | 0 | |
| 2-ой завтрак: | Фрукты свежие (яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 15 | |
| Обед: | Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,7 | 2,54 | 4,5 | 43,7 | 16,22 | 20 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями/ с мясом | 200/20 | 7,75 | 3,02 | 13,8 | 113,46 | 6,69 | 82 |
| | Мясо тушённое с овощами в соусе | 200 | 19,05 | 15,6 | 13,29 | 268,23 | 4,33 | 274 |
| | Компот из апельсинов или мандаринов | 180 | 0,4 | 0,09 | 30,59 | 124,74 | 11,6 | 374 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,36 | 13,92 | 64,5 | 0 | |
| Полдник | Мармелад | 40 | 0 | 0 | 31,74 | 128 | 0 | |
| | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,33 | 0,6 | 401 |
| Итого за седьмой день: | | | 64,92 | 48,38 | 190,88 | 1460,5 | 55,965 | |

| приём пищи | наименование блюда | выход блюда | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамин С, мг | № рецептуры |
|----------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 8 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша жидкая, с маслом и сахаром (пшено) | 260 | 5,72 | 5,22 | 37,81 | 220,5 | 0 | 185 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,8 | 1,44 | 397 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 0 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | 0 | |
| 2-ой завтрак: | Сок пом. производства | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 12 | |
| Обед: | Салат из горошка зелёного консервированного | 50 | 1,48 | 2,58 | 3,11 | 41,8 | 5,5 | 10 |
| | Борщ с капустой и картофелем/с мясом/ сметаной | 200/20/5 | 7,17 | 9,18 | 10,37 | 140,9 | 8,23 | 57 |
| | Рыба тушённая с овощами | 70 | 6,7 | 3,37 | 1,9 | 64,75 | 1,72 | 247 |
| | Пюре картофельное | 100 | 2,04 | 3,2 | 13,63 | 91,5 | 12,1 | 321 |
| | Кисель из яблок сушённых | 180 | 0,2 | 0,01 | 31,68 | 127,98 | 0,13 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,36 | 13,92 | 64,5 | 0 | |
| | Итого за восьмой день: | | | 44,28 | 38,19 | 218,73 | 1373,67 | 42,34 |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 60 | 7,9 | 4,7 | 25,01 | 173,14 | 0,03 | 458 |
| | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 394 |
| | | | 44,28 | 38,19 | 218,73 | 1373,67 | 42,34 | |

| приём пищи | наименование блюда | выход блюда | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамин С, мг | № рецептуры |
|-------------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|------------------|-----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 9 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Консервы овощные (порциями) (икра кабачковая) | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,5 | 3,5 | 51 ⁴ |
| | Омлет с зелёным горошком | 120 | 12,96 | 8,34 | 16,68 | 198 | 1,39 | 185 |
| | Чай с сахаром | 180/8 | 0,05 | 0,01 | 8,38 | 33,6 | 0,024 | 1167 ⁴ |
| | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 0 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,92 | 93,2 | 0 | |
| 2-ой завтрак: | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие (апельсин) | 160 | 1,49 | 0,32 | 12,9 | 68,26 | 96 | |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Огурец солёный | 60 | 1,68 | 0 | 0,36 | 9,6 | 3 | таб. №32 ³ |
| | Суп картофельный с клецками (на курином бульоне) | 200/15 | 1,68 | 2,69 | 9,71 | 69,8 | 4,81 | 85 |
| | Плов из птицы | 220 | 22,77 | 9,31 | 36,7 | 321,67 | 0,56 | 304 |
| | Компот из сушёных фруктов | 180 | 0,39 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 0,36 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,36 | 13,92 | 64,5 | 0 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Печенье | 40 | 1,28 | 1,12 | 32,04 | 136 | 0 | |
| | Варенец | 180 | 4,5 | 5,04 | 7,2 | 89,46 | 1,26 | 401 |
| Итого за девятый день: | | | 58,81 | 38,74 | 206,85 | 1411,09 | 113,824 | |

| приём пищи | наименование блюда | выход блюда | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамин С, мг | № рецептуры |
|-------------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|------------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| день 10 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша жидкая, с маслом и сахаром (манная) | 250 | 3,81 | 3,93 | 30,7 | 173 | 0 | 185 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,75 | 84 | 1,17 | 395 |
| | Вафли | 30 | 0,96 | 0,84 | 24,03 | 102,6 | 0 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 0 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | 0 | |
| 2-ой завтрак: | Молоко кипяченое | 180 | 5,49 | 4,89 | 9,09 | 102 | 2,46 | 400 |
| Обед: | Салат из капусты квашеной | 50 | 0,65 | 2,5 | 3,75 | 40,1 | 10 | 45 ¹ |
| | Суп картофельный с рыбой (треска) | 200/20 | 4,88 | 2,37 | 13,31 | 94,01 | 9,6 | 77 |
| | Биточки рубленые | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162,16 | 0,1 | 282 |
| | Свекла, тушённая в сметане | 100 | 2,09 | 6,12 | 9,58 | 102 | 1,14 | 134 |
| | Напиток лимонный | 180 | 0,09 | 0 | 22,2 | 87,48 | 5,76 | 1201 ⁴ |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,36 | 13,92 | 64,5 | 0 | |
| Полдник | Пирожки печённые из дрожевого теста с капустой | 50 | 3,05 | 2,13 | 19,95 | 111 | 0,11 | 454 |
| | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 91,2 | 0,54 | 401 |
| Итого за десятый день: | | | 44,27 | 42,09 | 193,84 | 1316,95 | 30,88 | |