

Утверждено
Приказом заведующего
МДОБУ Новобурейский
д/с «Искорка»
№ 8 от «14» января 20 22г.

**Примерное 10-ти дневное меню для детей от 3-х до 7 лет,
посещающих МДОБУ Новобурейский д/с «Искорка»,
с 10,5-часовым пребыванием.**

1 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак суммарный объём блюд 440	Каша геркулесовая молочная	200	4,86	5,07	16,3	398,05	3,51	314/199
	Какао с молоком	180	4,07	3,19	15,84	107,0	1,44	397/416
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/15	5,51	8,02	17,0	162,0	0,1	3
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	1	-	20,2	85,3	4	418
Обед суммарный объём блюд 660	Салат из огурцов свежих/салат из солёных огурцов с луком	50	1,23	4,04	1,8	30,19	3,1	13/20
	Суп – лапша домашняя/	200/	2,7/	5,02/	10,01/	102,9/	0,5/	60/126
	суп картофельный с клёцками	200	2,48	5,23	11,05	102,28	0,14	91
	Плов из птицы/ говядины	180	11,3	14,05	5,5	289,9	0,81	321
	Компот с/ф + «С»	180	12,33	9,01	12,85	18,5	0,3	394
Хлеб ржаной	50	2,64	0,5	13,4	70,0	-		
Усиленный полдник суммарный объём блюд 400	Суфле из моркови с творогом/	150/	7,58/	8,73/	14,48/	130,9	1,49/	173/
	пудинг твороженный	150	25,2	27,21	39,92	418,0	0,3	249
	Соус сладкий молочный	30	0,6	1,35	4,1	30,45	0,1	369
	Чай - заварка	180	0,6	0,87	6,69	37,52	0,2	391
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	-	410
Итого за день		1650	68,63	64,14	238,24	1942,85	20,63	

2 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак суммарный объём блюд 425	Каша молочная пшённая	200	16,4	19,46	11,08	485,8	3,9	168
	Напиток кофейный с молоком	180	3,16	2,6	15,35	101,0	1,14	397/414
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,03	6,0	11,0	102,0	-	1
Второй завтрак	Яблоко печёное/свежее	150	0,41	0,41	10	46,0	11,0	403/388
Обед суммарный объём блюд 610	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2,15	5,48	33,8	96,86	7,58	63
	Жаркое по-домашнему	180	5,7	4,09	31,0	180,6	6,11	292
	Компот курага изюм + «С»	180	1,33	9,01	20,82	8,5	0,3	394
	Хлеб ржаной	50	3,64	0,5	16,4	87,0	-	
Усиленный полдник суммарный объём блюд 390	Омлет с мясом	150	6,42	17,21	48,92	408,0	0,3	249
	Кисель из ягод/напиток из плодов шиповника	180	1,6	1,24	21	81	1,3	393
	Хлеб пшеничный	40	3,37	0,4	19,49	94,8	0,13	
	Печенье	20						
Итого за день		1575	57,21	68,89	244,66	1766,76	30,37	

3 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак суммарный объём блюд 425	Каша молочная гречневая	200	12.29	11.01	32.71	248	0,14	220
	Молоко кипячёное	180	4,59	7,08	9,58	95.0	2,03	400
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,42	7,02	14,0	132,0	-	1
Второй завтрак	Ряженка (варенец)	150	7,22	5.5	9.56	99.	0.5	420
Обед суммарный объём блюд 690	Рассольник «Ленинградский»	200	2,51	5.0	22.0	72.6	5.42	82
	Макароны отварные с маслом	130	23.0	7.09	18,0	187,6	6,11	292
	Рулет мясной с яйцом	80	3.81	7.7	26.27	89.68	4.9	15
	Сала из свежих помидор и огурцов	50	1.33	1.01	25.82	9.5	0.3	394
	Компот чернослив изюм + «С»	180	3.64	1.5	15.4	87	-	
Хлеб ржаной	50							
Усиленный полдник суммарный объём блюд 420	суп с рыбными фрикадельками/	200	5.8	3.8	16.4	99.2	8.8	90
	суп картофельный с курицей	200	5.5	3.56	17.1	89.3	7.8	83
	Хлеб пшеничный	40	0.6	1.6	15.1	35.45	0.1	9/367
	Чай с лимоном	180	1.11	0.05	11.07	46.0	3.0	412
Итого за день		1685	65.21	59.58	229.7	1387.85	45.96	

4 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак суммарный объём блюд 425	Каша молочная манная	200	14.21	20,02	66,2	381,34	3,51	314
	Какао с молоком	180	3,66	3,19	17,84	127,0	1,44	416
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,03	6,66	16,0	172,0	-	1
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	1,11	1.1	34.3	108.5.	1.65	396/417
Обед суммарный объём блюд 580	Суп картофельный с крупой	200	4,47	5.3	18.1	67.32	7.32	86
	Ленивые голубцы/голубцы с мясом и рисом/запеканка капустная с мясом	150/ 150	17.12/ 17.34	11.4/ 19.16	12.8/ 19.89	246/ 286	30.03/ 35	315/314 166
	Компот с/ф	180	1.33	0.01	25.82	13.5	0.3	394
	Хлеб ржаной	50	12.64	0.6	13.4	87	-	
Усиленный полдник суммарный объём блюд 400/390	Зразы из творога с изюмом/вареники с творогом	150/150	18.53	15.56	25.84	256	0.08	255
	Соус сладкий молочный/вафли	30/20	1	2.35	6.1	36.45	0.1	369/351
	Хлеб пшеничный	40	4.37	0.3	16.49	78.8	-	
	Чай – заварка	180	1.05	1.02	10.1	46.0	0.03	392
			1.7	2.01	9.8	53.7	-	
Итого за день		1555/1545	77.21	75.47	278.7	1781.45	30.34	

5 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак суммарный объём блюд 425	Суп молочный с макаронными изделиями	200	16.86	20,26	67,7	231,34	3,51	100/93
	Напиток кофейный с молоком	180	3,86	3,49	17,84	87.0	1,19	413
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,03	6,66	14,0	192,0	-	1
Второй завтрак	Компот из апельсина	150	0,6	0.4	40.6	134.7	11.61	392
Обед суммарный объём блюд 670	Суп рыбный консервами	200	2,472	6.6	14.1	199.02	6.32	95
	Зразы рыбные с яйцом/тефтели рыбные	150	5.48	7.63	16.10	236.8	1.92	281/277
	С соусом томатный с овощами	30	6.25	1.5	2.1	24.03	0,36	367
	Винегрет с кальмарами или морской капустой	60	4.8	6.2	6.0	66.28	6.98	47
	Компот с/ф + «С»	180	3.64	0.01	25.82	18.5	0.3	394
Хлеб ржаной	50	2.64	0.6	13.4	70	-		
Усиленный полдник суммарный объём блюд 420	Картофельные оладьи с сыром	150	5.20	9.14	20.57	273	21.01	162
	Соус сметанный	30	0.5	4.0	1.5	64.07	0.02	385
	Хлеб пшеничный	40	3.37	0.3	16.49	76.8	-	-
	Чай с мармеладом	180,20	5.5	5.08	8.58	95.0	2.03	400
Итого за день		1665	66.1	68.17	263.74	1761.45	51.24	

6 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак суммарный объём блюд 425	Каша молочная «Дружба» (рисовая)	200	7,86	4.26	73,3	279,05	2,34	84
	Напиток кофейный с молоком	180	1,36	1,19	1.07	3.52	0,2	391
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	7,51	10,02	37,0	192,0	0.1	1
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	1	-	28.18	96.8	3.6	418/393
Обед суммарный объём блюд 650	Салат из огурцов свежих/салат из солёных огурцов с луком	50	1,23	4.04	1,8	30.19	3,1	13/20
	Суп вегетарианский на курином бульоне	200	2.2	5.02	10,12	87,14	6.74	84
	Каша рассыпчатая гречневая/перловая	130	28.3	20.21	38.92	348.0	0.3	249
	Гуляш из отварного мяса	80	1.25	1.65	51.85	153.45	3.75	293
	Компот с/ф + «С»	180	0.33	0.01	0.07	8.5	0.3	394
Хлеб ржаной	50	3.64	0.6	13.4	87.0	-		
Усиленный полдник суммарный объём блюд 400	Лапшевник твороженный	150	14.2	17.21	38.92	438.0	0.3	226
	Соус сладкий молочный	30	1	3.35	6.1	33.45	0.1	369
	Чай - заварка	180	4.8	5.08	9.58	95.0	2.02	410
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	70.8	-	-
Итого за день		1645	61.71	71.14	319.24	1920.49	19.63	

7 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак суммарный объём блюд 440	Каша пшеничная молочная	200	4.9	1.4	42.2	391.3	3.5	168
	Какао с молоком	180	4,66	4,19	15,84	117,0	1.44	397
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/15	6.51	8.52	17	162	0.1	3
Второй завтрак	Компот из свежих груш	150	1	0.6	20.56	89.77	1.45	390
Обед суммарный объём блюд 670	Свекольник со сметаной	200	2,47	4.6	12.1	89.02	6.32	58
	Пюре картофельное	130	4.40	16.34	25,52	177,50	2,17	321
	Котлета мясная	80	3.81	6.7	16.27	79.6	0.9	299
	С соусом томатным с овощами	30	4.25	2.1	3.1	36.03	0.36	367
	Компот курага изюм + «С»	180	13.33	8.01	14.52	188	0.3	394
	Хлеб ржаной	50	2.64	0.7	15.4	78	-	
Усиленный полдник суммарный объём блюд 310	Пирожок с мясом рисом луком/Блинчики	130/100	5.28	3.85	29.14	153	0.08	437/495
	Кисель из ягод/напиток из плодов шиповника	180	3.45	1.96	25.20	151	0.08	430
			1.0	1.7	5.1	40.45	0.1	369/367
			0.5	0.04	13.07	51.0	3.0	412
Итого за день		1570	60.03	70.58	234.01	1630.15	45.47	

8 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Угледо ды			
Завтрак суммарный объём блюд 405	Макароны отварные с сыром, с маслом	180	1.27	16.02	46,2	371.34	3,51	314
	Молоко кипяченое	180	3,06	2,4	14,35	191.0	1,14	397
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,03	6,1	11,0	102,0	-	1
Второй завтрак	Ряженка (варенец)	150	4,35	3,75	6,3	76		420
Обед суммарный объём блюд 660	Щи со сметаной	200	2,25	3.8	6.1	61.02	13.29	73
	Запеканка из печени с рисом	150/	25.37/	9.01/	33,73/	289/	10,11/	311/
	Суфле куриное (отварное мясо) с рисом	150	42.3	19.8	39.7	330	9.9	295
	Соус сметанный	30	0.55	1.05	2.1	24.19	0.3	354
	Салат из свежих помидоров с луком	50	0.25	2.05	1.1	20.19	3.3	14
	Компот чернослив и изюм + «С»	180	0.33	0.11	20.82	18.5	0.3	394
	Хлеб ржаной	50	2.64	0.15	13.4	70.0	-	
Усиленный полдник суммарный объём блюд 400	Крокеты из моркови с изюмом	150	4.2	0.82	21.54	133.14	-	218
	соусом сладким молочным	30	5,5	1,9	0,2	130		9,291
	Чай с лимоном	180	1,6	4,2	8,0	74,5	-	366
	Хлеб пшеничный	40	4.7	4.8	7.58	85.0	-	410
			7.35	8.02	17		-	1
Итого за день		1615	66,45	60,38	249,37	1975,88	45.37	

9 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак суммарный объём блюд 425	Каша молочная пшенная	200	5.86	2,26	42,2	391,34	3,51	199
	Напиток кофейный с молоком	180	3,66	3,34	21,31	97.0	1.19	413
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,03	6,66	11,0	102,0	-	1
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	1,11	1.1	24.3	198.5.	1.65	396/417
Обед суммарный объём блюд 630	Суп картофельный с бобовым	200	3,47	5.3	22.1	105.32	7.32	87
	Пельмени мясные/колдуны	150/150	24.34	23.16	22.89	390.2	6.84	424/422
	Салат из свеклы с сыром	50	3.33	4.8	3.82	86.5	4.3	32
	Компот с/ф + «С»	180	0.33	0.01	40.82	8.5	0.3	394
	Хлеб ржаной	50	2.64	0.5	13.4	70	-	-
Усиленный полдник суммарный объём блюд 410	Картофель отварной/пюре картофельное	150	3.9	6.4	32.9	226.6	16.05	336/321
	Рыба солёная порционная (сельдь)	40	8.5	5.5	-	70.0	-	8
	Хлеб пшеничный	40	1.7	1.01	7.8	43.7	-	-
	Чай с мармеладом	180,20	2.37	0.3	24.49	70.8	0.03	392
Итого за день		1615	61.85	62.47	256.7	1857.45	40.64	

10 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак суммарный объём блюд 425	Каша молочная гречневая	200	14.4	17,46	18,7	435,34	3,51	199
	Какао с молоком	180	3,66	6,19	35,84	207.0	1,44	416
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,03	6,66	21,0	282,0	-	1
Второй завтрак	Компот из апельсина	150	0,4	0.16	30.6	124.7	11.61	392
Обед суммарный объём блюд 690	Суп рыбный консервами	200	14.72	5.6	20.1	279.02	6.32	95
	Рис припущенный	130	2,4	3,5	14,4	130,8	-	333
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	6,8	3,5	14,9	65	-	266
	Салат с морской капустой с овощами	50	4.6	3.5	3.24	130.03	6,36	49
	Компот с/ф + «С»	180	2.64	0.01	30.82	8.5	0.3	394
	Хлеб ржаной	50		0.5	23.4	70	-	
Усиленный полдник суммарный объём блюд 420	Рагу овощное/курица тушёная с овощами	180	6.4	9.14	47.57	109.34	6.01	362/319
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	70.8	-	-
	Чай - заварка, вафли	180/20	4.5	5.08	17.58	85.0	2.03	410
Итого за день		1685	60,32	61.6	292,64	1997,53	31.24	

