

УТВЕРЖДАЮ
заведующий
МБДОУ Детский сад
№ 7 «Сказка»
Головина Н.В.
от 04.09.2020 года



**Типовое примерное 10-ти дневное меню
для питания детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7-ми лет
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 7 «Сказка» городского округа Спасск - Дальний**

Д Е Н Ь 1	Для детей в возрасте от 1,5 до 3,0 лет					Для детей в возрасте от 3,0 до 7,0 лет					Витамин С	№	№ рецептуры
	Выход, гр	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Выход 3,0-7,0	Пищевая ценность			Энергетическая ценность			
		белки	жиры	углев			белки	жиры	углев				
Завтрак		граммы			ккал		граммы			ккал			
Каша молочная манная	175	7,80	2,00	23,90	289	200	8,10	2,30	35,20	306		35	
Чай с сахаром	150	5,22	2,22	10,22	26	180	6,09	5,09	12,46	35		45	
Бутерброд с маслом	20/5	2,70	3,60	8,76	85	20/5	3,20	5,16	9,64	126		1	
Итого:	350	15,72	7,82	42,88	405,26	405	17,39	11,45	57,3	467			
Второй завтрак													
Сок	100	0,18	0,08	5,24	18	100	0,27	0,08	5,86	41		418	
Обед													
Горошек зеленый	30	0,80	0,07	1,17	13,33	30	0,80	0,07	2,17	13,33		13	
Щи из свежей капусты с мясом птицы, со сметаной	150/5	1,26	0,96	5,53	71,25	200/5	1,57	1,20	6,92	85,5		98/43	
Котлета мясная, паровая	50	5,72	5,21	3,06	97,25	70	10,30	9,18	2,30	143,25		310	
соус томатный со сливочным маслом	25	0,1	0,4	1,5	11,2	25	0,2	0,6	2,0	14,2		116	
Макаронные изделия отварные	100	4,20	2,80	25,00	130	150	4,70	3,20	38,40	207		42/2	
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	7,70	32	180	0,25	0,13	15,90	26	С - 0,35/0,5	412	
Хлеб ржаной/пшеничный	20	1,5	0,30	8,85	37,5	25	1,73	0,71	9,25	45,5		46	
	20	3,15	0,30	18,85	47,5	25	3,73	0,71	20,25	60,5			
Итого	550	16,93	10,14	70,66	440,03	710	23,28	15,18	94,19	595,28			
Полдник													
Омлет натуральный	160	10,50	21,80	11,70	253	200	8,75	23,90	12,85	280		253	
Хлеб пшеничный	40	4,50	0,30	23,90	66	50	4,80	0,42	25,75	79		46	

Кисель	200	0,20	0,00	25,90	83	200	0,22	0,00	26,50	99		233
Итого:	400	15,20	22,10	61,50	355	450	19,00	22,32	65,10	458		
Всего за день:		48,03	40,14	179,78	1218,29		59,94	51,03	222,45	1516,28		
Объем за день:	1400,00					1665,00						
Д Е Н Ь 2	Выход 1,5-3,0	белки	жир ы	углев	ценность	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценнос ть		
Завтрак												
Бутерброд с маслом и сыром	20\5\5	3,62	6,92	8,56	153	30/5/5	5,23	9,13	14,64	160		4
Каша молочная пшеничная	150	7,83	5,66	28,73	186	200	9,87	6,54	42,15	272		9/82
Чай с сахаром	170	5,22	2,22	10,22	36	180	6,09	2,22	20,46	45		45
Итого:	350	16,67	14,80	47,51	375	420	21,19	17,89	77,25	477		
Второй завтрак												
Сок	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	6,86	41		418
Обед												
Отварная свекла	30	0,81	0,5	4,7	34,27	50	1,21	1,12	5,05	51,4		85
Суп рыбный	150	16,40	8,36	10,78	120,5	200	16,89	8,84	10,41	120,68		136
Гуляш из отварного мяса говядины	30/20	18,30	5,10	5,90	137	50/30	18,85	6,41	5,32	185		174
Гречка рассыпчатая	100	1,70	1,88	13,3	72	120	2,55	4,32	14,16	115		177
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	7,70	22	180	0,25	0,13	14,40	26	С - 0,35/0,5	412
Хлеб ржаной/ пшеничный	20 20	1,5 3,15	0,30 0,30	8,85 18,85	37,5 47,5	20 20	1,73 3,73	0,71 0,71	9,25 20,25	45,5 60,5		46
Итого	520	42,06	16,54	69,38	470,77	670	45,21	20,24	78,84	604,08		
Полдник												
Запеканка творожная	150	10,40	3,90	25,30	152	180	10,50	6,40	26,12	226		267

Макаронные изделия с маслом	120/5					150,5							
		5,1	5,3	20,1	191,1		5,8	6,1	31,3	207,3			35
Сосиска отварная /сад/ /ясли /котлета мясная паровая	100					100	8,0	7,0	0,6	129,3			97
		5,72	6,21	4,06	97,25								310
Чай с сахаром	155	5,22	2,22	10,22	36	180	6,09	6,09	22,46	45			45
Хлеб пшеничный	30	4,50	0,30	23,90	66	40	4,80	0,42	25,75	79			46
Итого:	410	20,54	14,03	58,28	390,35	475	24,69	19,61	80,11	460,6			
Всего за день:		53,26	40,27	176,8	1241,28		63,6	51,33	225,68	1533,14			
Объем за день:	1370,00					1672,00							
Д Е Н Ь 4	Выход 1,5-3,0	белки	жир ы	углев	ценность	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценнос ть			
Завтрак													
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	3,62	6,92	8,56	133	30/7/10	5,23	9,13	14,64	160			4
Каша молочная гречневая	170	5,03	1,93	10,28	126	200	5,56	2,12	11,17	157			353
Кофейный напиток с молоком	150	3,54	0,80	10,16	68	180	4,20	1,10	10,23	75			95
Итого:	350	12,19	9,65	29,00	327	427	14,99	12,35	36,04	392			
Второй завтрак													
Сок	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	7,86	41			418
Обед													
Зелёный горошек	30	0,80	0,07	2,17	13,33	30	0,80	0,07	2,17	13,33			13
Рассольник с мясом птицы со сметанной	150	5,30	6,30	6,40	71,05	200	5,30	6,30	6,74	84,74			104
Плов с мясом говядины	150	8,60	6,60	17,10	182	180	8,90	6,90	18,32	208			265
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	7,70	22	180	0,25	0,13	15,40	26	С -		412

											0,35/0,5	
Хлеб ржаной /пшеничный	20 50	1,5 7,65	0,30 0,60	8,85 39,75	37,5 95,0	30 60	1,73 8,53	1,71 2,13	9,25 46,00	45,5 109,5		46
Итого:	550	24,23	13,67	95,94	420,88	680	25,78	17,35	105,74	487,07		
Полдник												
Пельмени	180	16,68	6,75	28,37	291,5	230	20,02	7,51	46,04	370,25		101
Масло сливочное	3	02	7,75	0,3	149	5	0,3	8,5	0,4	228		5
Чай с сахаром	200	5,22	2,22	10,22	36	200	6,09	6,09	22,46	45		45
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,30	8,85	37,5	30	1,73	0,71	9,25	45,5		46
Итого:	403	25,40	17,02	47,74	644	465	28,14	22,81	78,15	688,75		
Всего за день:		60,5	40,42	177,98	1219,88		67,45	52,62	227,79	1608,82		
Объем за день:	1403,00					1622,00						
Д Е Н Ь 5	Выход 1,5-3,0	белки	жир ы	углев	ценность	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценнос ть		
Наименование												
Завтрак												
Бутерброд с маслом	30/5	2,70	3,60	8,76	105	30/7	3,20	4,10	10,64	126		1
Суп молочный с макаронными изделиями	165	4,65	3,00	16,52	87,4	200	6,20	300	18,70	115		120
Чай с сахаром	150	5,22	2,22	10,22	36	180	6,09	6,09	10,46	45		45
Итого:	350	12,57	8,82	35,5	228,4	417	15,49	13,19	39,8	286		
Второй завтрак												
Сок	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,18	0,08	5,24	28		418

Обед												
Икра кабачковая	30	0,80	1,60	2,60	22	30	0,80	1,60	2,60	22		53
Суп с фрикадельками картофельный	150	15,4	7,27	4,12	178	200	15,91	7,75	5,63	198		107
Рыба запеченная с овощами	50	15,90	8,65	12,80	84,66	70	18,20	10,97	20,30	197		145
Картофельное пюре	100	3,20	3,60	11,80	131	150	3,20	4,60	19,80	156		361
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	7,70	22	180	0,25	0,13	15,40	26	С - 0,35/0,5	412
Хлеб ржаной / пшеничный	30 40	1,5 6,15	0,30 0,60	8,85 38,85	37,5 95,0	30 60	1,73 8,33	0,71 1,13	9,25 46	45,5 139,5		46
Итого:	550	43,15	21,72	66,72	550,16	720	48,42	26,89	118,98	784		
Полдник												
Ватрушка с повидлом	150	6,50	4,68	37,42	279,18	180	6,55	7,68	38,33	289,48		450
Молоко	180	4,2	4,8	6,15	84,0	180	5,04	4,76	7,38	100,8		127
Яблоко	120	0,90	0,20	10,80	77	120	1,10	0,35	11,80	77		336
Итого:	450	11,60	9,68	54,37	410,18	460	12,69	12,79	57,51	437,28		
Всего за день:		67,50	40,4	181,83	1216,74		76,87	52,98	221,53	1535,28		
Объем за день:	1445,00					1697,00						
ДЕНЬ 6	Выход 1,5-3,0	белки	жир ы	углев	ценность	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценнос ть		
Наименование												
Завтрак												
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	3,62	5,92	8,56	93	30/7/10	5,23	7,13	14,64	113		4
Каша молочная геркулесовая	170	9,50	7,40	25,40	209	200	9,65	7,67	26,48	246		221
Кофейный напиток с молоком	150	3,54	1,80	13,16	68	180	4,20	2,10	16,23	75		95
Итого:	350	16,66	15,12	47,17	370	427	19,15	16,9	57,35	434		

Бутерброд с маслом	20/5	2,70	3,60	8,76	105	30/7	3,20	4,10	10,64	126		1
Каша молочная манная	150	6,50	1,66	26,60	157	200	8,10	2,30	35,20	207		185
Какао напиток с молоком	175	4,65	3,80	10,77	127	180	5,58	4,76	16,12	153		431
Итого:	350	13,85	9,06	46,13	389	417	16,88	11,16	61,96	486,0		
Второй завтрак												
Сок	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	7,86	41		418
Обед												
Икра кабачковая	30	0,80	0,60	2,60	22	30	0,80	0,60	2,60	22		53
Суп свекольный с мясом птицы со сметаной	150	15,60	5,30	8,00	48,73	200	15,60	7,30	8,00	64,98		44
Тефтели мясо крупяные паровые	70	7,30	8,00	26,00	188	80	7,77	7,54	28,13	208		136
Картофельное пюре	100	2,65	3,65	18,5	131	150	3,56	4,20	20,43	188		361
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	14,70	22	180	0,25	0,13	14,70	26	С - 0,35/0,5	412
Хлеб ржаной/ пшеничный	30 40	1,5 6,15	0,30 0,60	8,85 38,85	37,5 47,5	30 60	1,73 8,33	0,71 1,13	9,25 46	45,5 60,5		46
Итого:	540	34,2	18,25	118,5	496,73	730	38,04	21,61	128,51	614,98		
Полдник												
Ленивые вареники	200	19,5	8,3	33,2	210	200	21,4	10,5	24,0	335		244
Соус молочный, сладкий	50	0,98	0,79	1,28	22,5	50	1,3	0,88	1,4	25,3		113
Молоко цельное	200	4,2	3,2	6,15	84,0	200	5,04	5,76	7,38	100,8		127
Итого:	450	24,68	15,89	40,63	316,5	450	27,74	18,14	42,78	461,1		
Всего за день:		72,91	39,68	179,5	1230,23		82,93	50,02	231,11	1603,08		
Объем за день:	1420,00					1657,00						

	Выход 1,5-3,0		жир ы	углев	ценность	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценнос ть		
ДЕНЬ 8		белки										
Наименование												
Завтрак												
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	3,62	5,92	8,56	193	30/7/10	4,23	8,13	14,64	113		4
Каша молочная пшеничная	150	6,50	1,66	26,60	257	200	6,10	2,10	25,20	286		101
Чай с сахаром	170	5,22	2,22	10,22	36	180	6,09	9,00	22,46	45		45
Итого:	350	15,34	9,8	45,38	386	417	16,42	12,23	62,3	444		
Второй завтрак												
Сок	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	7,86	41		418
Обед												
Отварная свекла	50	0,80	1,00	4,36	22	70	0,86	1,08	4,85	27		85
Суп картофельный с клёцками	150	3,80	2,60	7,60	66	200	3,80	2,60	7,60	88		43
Печень по строгоновски	70	18,30	9,15	6,55	135	100	25,40	16,20	11,40	165		70
Рис отварной	90	4,20	2,80	25,00	121	150	4,70	3,20	23,40	131,5		42/2
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	7,70	22	180	0,25	0,13	15,40	26	С - 0,35/0,5	412
Хлеб ржаной, пшеничный	20 20	1,5 3,15	0,30 0,30	8,85 18,85	37,5 47,5	25 25	1,73 3,73	0,71 0,71	9,25 20,25	45,5 60,5		46
Итого:	550	31,95	16,25	78,91	451,5	750	40,47	24,63	92,15	543,5		
Полдник												
Котлета рыбная	100	16,40	6,36	8,10	158	100	16,89	6,84	9,41	205		89
Сложный гарнир (картофельное пюре + капуста тушёная)	50 70	1,32 1,42	2,33 2,09	8,08 7,05	65,5 44,5	90 80	1,4 1,86	2,1 2,79	11,58 9,4	75 59,3		369 361
Чай с сахаром	150	5,22	2,22	10,22	36	200	6,09	2,22	10,46	45		45

Хлеб пшеничный	30	4,50	0,30	23,90	37,5	40	4,80	0,42	25,75	79		46
Итого:	400	28,84	13,3	57,35	341,5	510	31,04	14,37	67,84	463,3		
Всего за день:		76,21	39,43	186,88	1207,00		88,2	51,38	230,15	1491,3		
Объем за день:	1410,00					1777,00						
ДЕНЬ 9	Выход 1,5-3,0	белки	жир ы	углев	ценность	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценнос ть		
Наименование												
Завтрак1												
Бутерброд с маслом	20/5	2,70	3,60	8,76	105	30/7	3,20	4,10	10,64	126		1
Каша молочная «Дружба»	175	5,16	5,09	26,17	146	200	6,87	7,54	32,15	272		66
Какао напиток с молоком	150	4,65	3,80	13,77	127	180	5,58	4,76	16,12	153		431
Итого:	350	12,51	12,49	48,7	378	417	15,65	16,4	58,91	551		
Второй завтрак												
Сок	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	7,86	41		418
Обед												
Икра кабачковая	30	0,80	1,60	2,60	22	30	0,80	2,60	2,60	22		53
Борщ из свежей капусты с мясом птицы со сметаной и фасолью	150	16,60	10,80	6,20	49,83	200	16,60	11,80	7,20	66,38		83
Жаркое по домашнему	150	8,60	6,60	19,10	248	180	8,75	8,75	22,90	345		61
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,31	7,70	22	180	0,25	0,38	11,20	26	С - 0,35/0,5	412
Хлеб ржаной /пшеничный	30	1,5	0,30	18,85	37,5	30	1,73	0,71	9,25	45,5		46
	40	6,15	0,60	38,85	112,5	60	8,33	1,13	26	60,5		
Итого:	550	32,35	20,21	63,3	491,83	680	36,46	25,37	79,15	565		
Полдник												
Булка домашняя	180	9,00	4,00	48,00	210	180	9,00	4,00	59,00	260		17
Яблоко	100	0,90	0,20	8,25	47	120	1,10	0,35	11,80	47		336

Молоко цельное	150	3,2	4,8	6,15	84,0	200	5,04	5,76	7,38	100,8		127
Итого:	430	14,1	6,4	62,35	341	500	15,14	10,11	78,18	407,8		
Всего за день:		59,14	40,18	180,19	1210,83		67,52	51,99	224,1	1564,80		
Объем за день	1435,00					1697,00						
ДЕНЬ 10	Выход 1,5-3,0	белки	жир ы	углев	ценность	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценнос ть		
Наименование												
Завтрак												
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	3,62	5,92	8,56	93	30/7/10	5,23	9,13	10,64	113		4
Каша молочная геркулесовая	170	7,80	2,00	33,90	209	200	8,10	2,30	35,20	246		185
Кофейный напиток с молоком	150					180						95
		3,54	1,80	13,16	68		4,20	2,10	14,23	75		
Итого:	350	14,96	9,72	55,62	370	427	17,6	13,53	60,07	434		
Второй завтрак												
Сок												418
	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	7,86	41		
Обед												
Свекла отварная	50	0,81	1,00	4,36	16	70	0,86	1,08	4,85	19		114
Суп гречневый с мясом птицы	150	2,24	2,38	6,32	56,0	200	2,74	2,88	8,42	68,4		
Ленивые голубцы с мясом говядины	130	10,96	8,98	14,01	179	230	15,4	10,4	19,7	219,7		92
Компот из сухофруктов	150					180						
		0,20	0,31	7,70	22		0,25	0,38	11,20	26	С - 0,35/0,5	412
Хлеб ржаной /пшеничный	30	1,5	0,30	18,85	37,5	30	1,73	0,71	9,25	45,5		46
	40	6,15	0,60	38,85	96,5	60	8,33	1,13	26	109		

Итого:	550	21,5	13,57	60,09	407,81	770	29,71	16,58	79,42	487,4		
Полдник												
Вареники с картошкой	180	10,85	8,73	32,75	138,2	200	11,8	9,46	49,06	211,83		218
Масло сливочное	3	0,2	7,75	0,3	179	5	0,3	13,5	0,4	228		5
Кисель	200	0,20	0,00	21,90	73	200	0,22	0,00	26,50	89		118
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,30	8,85	37,5	45	1,73	0,71	9,25	45,5		46
Итого:	403	12,75	16,78	63,8	427,7	450	14,05	53,18	85,21	574,33		
Всего за день:		49,39	40,15	184,75	1233,51		59,9	53,18	232,56	1495,73		
Объем за день	1423,00					1747,00						