

Примерное 10 дневное меню

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Ново-Брянский детский сад «Журавленок»
671325, Республика Бурятия, Заиграевский район, село Новая Брянь, ул. Октябрьская, д. 3,
телефон: 8(30136)53-251, E-mail: zurawlenok@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
Ново-Брянский детский
сад «Журавленок»
И.И. Кущина
«01» 09 2020г.



Десятидневное меню

Для детей 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	9	
ДЕНЬ 1								
Завтрак								
1	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,89	9,91	27,1	224,16	0	185
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	395
3	Хлеб пшеничный с маслом	30 /10	2,31 /0,07	0,9 /7,8	14,94 /0,1	58,6 /70,9	0 0	1
Завтрак 2	Яблоко	100	0,35	0	9	39	8,6	368
	Итого:		12,42	21,41	66,54	485,96		
Обед								
1	Салат из отварной свёклы с чесноком	40	0,42	6,02	2,47	65,71	2	
2	Суп гороховый с гречками на м/к бульоне	250/15	8,6	4,05	28,9	185,5	0,96	75
3	Плов из отварной говядины	150	14,14	11,70	13,97	214,34	0,67	265
4	Компот из сухофруктов	180	0,12	0	31,5	81,7	0,36	376
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
	Итого:		26,32	26,3	90,52	619,65		
Полдник								
1	Макароны отварные с сыром	150\20	9,29	10,1	22,71	218	0	206
2	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	47		1
3	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89		394
4	Конфета	30	0	0	23,8	9		
	Итого:		13,5	13,04	70,78	363		
	Всего:		52,24	60,75	227,82	1468,61		

ДЕНЬ 2

Завтрак								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8	10	33,92	257,3	2,04	55
2	Какао с молоком	180	3,51	3,69	14,85	101,88	10,54	397
3	Хлеб пшеничный с маслом	30 /10	2,31 0,07	0,9 7,8	14,94 0,1	78,6 70,9	0	1
Завтрак 2	Сок фруктовый яблочный	100	0,50	0,10	0,10	46	2	399
	Итого:		14,38	22,49	63,91	554,58		
Обед								
1	Щи со сметаной	250/10	3,17	5,45	17,5	252,5	38,1	67
2	Оладьи из печени с соусом	70	11,26	15,06	6,15	206,68	19,63	
3	Картофельное пюре	180	3,83	5,8	25,7	169,9	12,47	321
4	Компот из свежих яблок	180	0,06	0	22,99	87,4	0,4	376
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
	Итого:		20,96	26,79	86,02	788,88		
Полдник								
1	Салат витаминный	35	1	4,27	4,6	43,75	0	356
2	Сухарь сливочный	50	4,25	5,3	35,6	198,5		
3	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89		394
	Итого:		7,92	11,91	54,51	331,25		
Всего:			43,26	61,19	204,44	1674,71		

ДЕНЬ 3								
Завтрак								
1	Каша геркулесовая молочная	200	6,9	10,9	24,0	220	0	185
2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	12,0	45,5	0	392
3	Хлеб пшеничный с маслом	30 /10	2,31 0,07	0,9 7,8	14,9 0,1	78,6 70,8	0	1
Завтрак 2	Банан	100	0,9	0	12,6	53,4		368
Итого:			10,34	19,64	63,6	468,3		
Обед								
1	Суп картофельный с консервированной рыбой	250	8,9	5	18	150		68
2	Отварная вареная колбаса	60	7,6	13,3	0,9	154	0	9
3	Гречка отварная с маслом	100/5	0,38	64,16	0,62	327,6	0	302
4	Соус томатный	50	0,69	2,45	3,74	39,71	0	993
5	Компот из чернослива с курагой	180	0,82	0,0	35,35	98	3,78	372
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
Итого:			21,03	85,39	72,29	841,71		
Полдник								
1	Булочка дорожная	60	5,0	7,1	26,2	185,4	0	470
2	КМП Снежок	150	4,5	4,2	18	109,4	1,8	401
Итого:			9,5	11,3	44,2	294,8		
Всего:			40,87	116,33	180,09	1604,81		

ДЕНЬ 4								
1	Каша вязкая из пшена и риса на молоке («Дружба»)	200	21,2	17,3	22,7	329,2	8,4	185
2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	12,0	45,5	0	392
3	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,31	0,9	14,94	58,6	0	1
		/10	/0,07	/7,8	/0,1	/70,9	0	
Завтрак 2	Сок фруктовый яблочный	100	0,50	0,10	0,10	46	2	399
	Итого:		24,24	26,14	49,84	550,2		
Обед								
1	Борщ со сметаной	250/10	3,44	5,5	21,9	142,6	16	57
2	Голубцы ленивые	80	14,1	9,04	20,26	219	0	298
3	Вермишель с маслом	100\5	4,7	3,61	31,5	180	0,6	309
4	Соус томатный	50	0,69	2,45	3,74	39,71	0	993
5	Кисель	180	0,04	0	20,10	82,04	0,4	502
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
	Итого:		25,61	21,08	111,18	735,78		
Полдник								
1	Песочник	50	4,38	10,78	38,04	266,48	0	
2	Чай с молоком	150	0,78	0,69	0,99	13,41	0,36	
	Итого:		5,16	11,47	39,03	279,89		
	Всего:		55,01	58,69	200,05	1565,87		

ДЕНЬ 5								
1	Омлет	80	8,1	13,7	1,7	161,7	0,1	215
2	Кофейный напиток «Цикорий»	180	4,37	4,9	21,7	120,9	0	395
3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	5,70	9,63	12,30	163,56	0,104	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,35	0	9	39	8,6	368
Итого:			18,52	28,23	44,7	485,16		
Обед								
1	Салат из вареной моркови с чесноком	50	1,21	7,09	9,69	85,9	0	
2	Суп вермишелевый на м/к бульоне	250	2,7	3,25	17,9	110,3	3,5	82
3	Фрикадельки рыбные	75	8,8	4,36	5,83	98		264
4	Каша перловая, с томатным соусом	100\50	9,3	1,1	73,1	324	0,4	312
5	Напиток из лимонов	180	0,14	0,0	15,43	61,96	5,99	
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
Итого:			24,87	16,28	135,63	752,56		
Полдник								
1	Коржик сметанный	60	4,8	14,5	45	327,1	0,32	7
2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89	0	394
Итого:			7,47	16,84	59,3	416,1		
Всего:			50,86	61,35	239,63	1653,82		

ДЕНЬ 6								
1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	6,74	18,83	35,02	213	0	
2	Какао с молоком	180	0,16	0,04	12,0	45,5	0	392
3	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,31	0,9	14,94	58,6	0	1
		/10	/0,07	/7,8	/0,1	/70,9	0	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,2	46		
Итого:			9,78	27,57	72,26	434		
Обед								
1	Свекольник со сметаной	250/10	2,67	4,36	20,5	127,0	6,59	58
2	Бефстроганов в томатном соусе	60/30	19,5	12,9	5,4	215,0	0,03	172
3	Вермишель с маслом	100/5	4,7	3,61	31,5	180,0	0,6	309
4	Кисель	180	0,18	0	21,0	81,7	0,4	384
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
	Итого:		29,69	21,35	92,08	676,1		
Полдник								
1	Булочка домашняя	60	5,0	7,1	26,2	185,4	0	27
2	Молоко 32% жирности	180	5,04	6,3	8,46	111,6	180	5,04
Итого:			10,04	13,4	34,66	297		
Всего:			49,51	62,32	199	1407,1		

ДЕНЬ 7								
1	Каша пшённная молочная	200	5,7	6,1	19,0	144,8	0,7	185
2	Чай с сахаром	180	2,73	2,36	24,3	129	0,45	392
3	Хлеб пшеничный с маслом	30 /10	2,31 /0,07	0,9 /7,8	14,94 /0,1	58,6 /70,9	0 0	1
Завтрак 2	Яблоко	100	0,35	0	9	39	8,6	368
	Итого:		11,16	17,16	67,34	442,3		
Обед								
1	Суп картофельный с бобовыми со сметаной на м\к бульоне	250\10	5,8	5,4	19	150	4,6	81
2	Салат сельдь с луком	50	3	3,2	0,78	43,5	0,9	
3	Картофель тушеный с мясом	150\50	19	16,4	32	350	8,9	291
4	Компот из свежих фруктов	180	0,32	0,0	17,96	68,4	3,78	372
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
	Итого:		30,76	25,48	83,42	684,3		
Полдник								
1	Творожная запеканка с повидлом	100\20	21,7	16,25	33,3	355,7	0,5	240
2	Чай с молоком	150	0,78	0,69	0,99	13,41	0,36	
	Итого:		22,48	16,94	34,29	369,11		
Всего:			64,4	59,58	185,05	1495,71		

ДЕНЬ 8								
1	Каша пшеничная молочная	200	8,96	1,04	39,68	153,44	0,9	
2	Чай с молоком и с сахаром	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	394
3	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,31	0,9	14,94	58,6	0	1
		/10	/0,07	/7,8	/0,1	/70,9	0	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,2	46	13	
Итого:			14,44	12,54	78,92	415,94		
Обед								
1	Рассольник со сметаной	250/10	2,25	5,5	18,8	132,5	11,7	76
2	Капуста тушеная с мясом	150\50	2,8\14,1	3,4\9,85	8,9\0,67	73,6\147,4	29,4	61\336
3	Компот из сухофруктов	180	0,18	0	21	81,7	0,4	376
4	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
Итого:			21,97	19,23	63,05	507,6		
Полдник								
1	Оладьи со сгущенным молоком	90\20	6,6\5,1	11,9\8,5	33,16\54	267,3\250,5	0,7	267
2	Чай с молоком	180	1,58	2,34	14,3	89	0	394
Итого:			13,28	22,74	101,46	606,8		
Всего:			49,69	54,51	243,43	1530,34		

ДЕНЬ 9								
1	Каша рисовая молочная	200	7,0	5,7	35,1	211,1	0,9	185
2	Чай с сахаром	180	0,19	0	17,3	54,6	0	392
3	Хлеб пшеничный с маслом	30 /10	2,31 /0,07	0,9 /7,8	14,94 /0,1	58,6 /70,9	0 0	1
Завтрак 2	Сок фруктовый яблочный	100	0,50	0,10	0,10	46	2	
Итого			10,07	14,5	67,54	441,2		
Обед								
1	Икра кабачковая	50	0,9	4,41	3,83	59,5	3,5	
2	Суп крестьянский со сметаной	250/10	3,16	5,7	21,4	147,4	8,25	80
3	Ежики в томатном соусе	80	15	11,3	13,7	234,0	6,15	354
4	Картофельное пюре	180	4,38	5,9	28,2	181,9	6,4	321
5	Компот из кураги	180	0,12	0	3,5	81,7	0,36	376
Итого:			9,56	27,31	70,63	704,5		
Полдник								
1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/30	1,58/ 0,07/ 4,64	0,2/7,2/ 5,9	9,66 0,13 0	47/66/72	0,14	1/7
2	Яблоко запеченное	70/3	0,6	0,6	43,7	105,4	2,9	385
3	Чай с молоком	150	0,78	0,69	0,99	13,41	0,36	
Итого:			7,67	14,59	54,48	303,81		
Всего:			27,3	56,4	192,65	1449,51		

ДЕНЬ 10								
1	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,6	4,2	36,0	204,3		205
2	Какао с молоком	180	3,51	3,69	14,85	101,88	10,54	397
3	Хлеб пшеничный с маслом	30 /10	2,31 /0,07	0,9 /7,8	14,94 /0,1	58,6 /70,9	0 0	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	0,10	46		
Итого:			11,99	16,69	65,99	481,68		
Обед								
1	Винегрет	59	0,28	0,06	3,26	50,3	7,7	
2	Суп картофельный с крупой на м/б	250	2,31	2,75	19,15	108,44	12,0	80
3	Рыба запеченная	80	10,3	4,8	6,3	108,3	0,3	254
4	Рис отварной с томатной подливой	90/20	3,1	4,4	29,2	169,8	32	316
5	Компот из чернослива с курагой	180	0,82	0,0	35,35	98	3,78	372
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
Итого:			19,45	12,49	106,94	607,24		
Полдник								
1	Вафли	50	1,75	14,62	31,37	257		
2	Чай с молоком	150	0,78	0,69	0,99	13,41	0,36	
Итого:			2,53	15,31	32,36	270,41		
Всего:			33,97	44,39	205,29	1359,33		

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.