

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 15»
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю:
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 15»
Любакова Е.А.
Приказ от 09.01.2023 № 9-09



Десятидневное меню

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

10 дневное меню

День: понедельник **Неделя:** первая **Возрастная категория:** от 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	4,39	4,41	15,83	123,9	39
	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	3
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		442				346,58	
2 завтрак	Фрукт	100	0,8	0,8	20,6	94	87
Обед	Кукуруза консервированная	50	1,69	0,31	8,62	37,17	24
	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	180/5	4,66	4,52	14,68	120,62	34
	Жаркое по – домашнему с мясом	150	12,43	8,68	29,78	272,32	41
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		635				609,45	
Полдник	Кух с посыпкой	80	4,2	3,8	26,2	211,86	71
	Сок фруктовый	180	0,17	0	20,86	70,42	113
		260				282,28	
Ужин	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	200	6,8	5,7	27,8	269,16	19
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	7,24	29,68	31
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
						428,23	
		470	53,68	43,37	254,65	1760,54	
	Итого:						

Рекомендации родителям: Рыба запеченная с овощами, яблоко

10 дневное меню

День: вторник Неделя :первая Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная сладкая с маслом	200	5,25	6,6	25,38	173,1	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	108,33	2
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/7	4,21	6,09	13,88	110,93	82
		432				370,19	
2 завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	10,3	94	87
Обед	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	50	1,01	2,91	4,88	41,73	40
	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	180/5	5,67	3,53	12,24	105,42	22
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,63	3,33	26,23	133,82	65
	Биточки куриные	70	12,8	4,04	5,17	110,66	6
	Соус томатный	30	0,58	1,23	3,55	28,11	7
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		695				644,39	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,4	5,4	27	200,1	86
	Кисломолочный продукт	200	6,8	5,5	24,8	169	21
		250				282,94	
Ужин	Солянка овощная	180	4,5	5,6	15,9	223,73	97
	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	53,18	66
	Хлеб пшеничный	30	1,38	0,17	9,02	66,39	18
	Тефтеля рыбная	70	8,75	3,5	7,06	149,5	84
		450				492,8	
	Итого:		65,87	53,57	251,89	1947,34	

Рекомендации родителям: блинчики с мёдом, сок фруктовый

10 дневное меню

День: среда Неделя: первая Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	200	5,38	7,42	21,6	143,16	11
	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	108,33	2
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		442				392,36	
2 завтрак	Фрукт	100	0,8	0,8	20,6	94	87
Обед	Морковь припущенная	50	2,51	9,68	13,42	48,67	79
	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне со сметаной	180/5	6,7	5,93	19,37	143,71	50
	Запеканка картофельная с мясом	150	11,93	8,41	29,69	248,35	32/1
	Соус сметанный	30	2,21	2,25	10,96	64,38	80
	Лимонный напиток	180	0,06	-0,05	19,51	48,32	90
	Хлеб ржаной	25	2,35	0,37	19,6	46,7	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		640				599,08	
Полдник	Плюшка	70	4,67	4,66	34,38	202,94	10
	Отвар шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	59
		270			369,1		
Ужин	Капуста тушеная	130	2,51	1,62	11,07	51,4	27
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	16,73	2,9	5,28	226,1	78/1
	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	43,18	66
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Хлеб ржаной	25	2,35	0,37	19,6	46,7	17
					433,77		
	Итого:	455	69,8	55,68	306,14	1823,29	

Рекомендации родителям: плов с курицей, кефир

10 дневное меню

День: четверг Неделя: первая Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшённая молочная сладкая с маслом	200	5,65	6,81	23,68	161,13	46
	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	108,33	2
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	2,09	4,22	11,78	93,13	16
		425				362,59	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,77	0	20,86	70,42	113
Обед	Капуста припущенная	50	0,77	0,1	3,61	16,53	88
	Суп вермишелевый на курином бул.	180	6,64	2,82	20,17	135,34	52
	Пюре картофельное	150	2,8	3,12	29,44	160,73	8
	Суфле из рыбы	70	11,35	3,47	2,61	89,77	85
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	15	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		700				625,13	
Полдник	Хлеб с повидлом	30/20	4,01	0,63	29,06	126,59	94
	Молоко кипячёное	200	6,52	7,04	8,82	160,76	23
		250				287,35	
Ужин	Пудинг творожный запечённый	160	19,43	24,48	17,03	332,8	42
	Подлива кисельная	50	0,03	0	2,94	13,09	89
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	4
	Хлеб пшеничный	40	2,07	0,25	13,54	77,46	18
		450				458,45	
	Итого:		69,59	58,21	251,33	1830,94	

Рекомендации родителям: Гречка и биточки, киви

10 дневное меню

День: пятница Неделя :первая Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	6,1	6,39	24	164,87	68
	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	3
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	16
		435				349,75	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,86	0	23,18	70,42	113
Обед	Салат из свеклы	60	0,9	4,75	6,88	50,83	56
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	180	6,69	3,97	23,67	129,8	47
	Плов с мясом говядины	150	12,73	9,52	31,02	267,24	103
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		630				627,21	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,75	5,9	37,2	288,5	77
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	22,8	150	21
		250				338,5	
Ужин	Омлет натуральный	150	15,41	3,8	6,23	237,75	114
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	4
	Фрукт	100	0,8	0,8	20,6	94	87
		480				433,24	
	Итого:		64,34	48,79	284,82	1809,12	

Рекомендации родителям: запеканка капустная с курицей, груша

10 дневное меню
День: понедельник **Неделя:** вторая **Возрастная категория:** от 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	5,65	6,81	23,68	171,07	46
	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	108,33	2
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		442				410,33	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,77	0	20,86	70,42	113
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,84	6,79	5,64	132	95
	Суп шахтёрский с мясом и со сметаной	180/7	4,15	6,04	19,67	164	19/1
	Голубцы ленивые	150	5,75	4,45	4,19	135,4	70
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
	627				610,74		
Полдник	Ватрушка с творогом	60	3,4	1,55	35,83	172	61
	Кисломолочный продукт	200	5	4,5	18,3	140	21
	260				312		
Ужин	Макаронные изделия отварные с овощами	220	7,83	10,21	46,13	297,7	30
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	4
	Хлеб пшеничный	30	1,38	0,17	9,02	44,26	18
	Хлеб ржаной	20	2,35	0,37	19,6	74,72	17
	470				451,78		
	Итого:		48,79	52,25	284,59	1855,27	

10 дневное меню

День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	200	4,87	5,64	24,04	161,4	12
	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	3
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	16
		435				346,28	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,77	0	20,86	70,42	113
Обед	Салат из моркови с кукурузой	50	1,02	2,91	6,93	48,69	75
	Суп уха	180	4,68	3,64	16,39	117,0	67
	Макаронные изделия отварные	130	5,62	2,88	42,75	225,17	43
	Суфле из печени	70	16,73	2,9	5,28	15,23	78/1
	Соус томатный	30	0,58	1,23	3,55	28,11	7
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		720				613,54	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,4	1,55	35,13	172	28
	Кисель	200	0,04	0	3,11	108,2	20
		260				280,2	
Ужин	Рагу овощное	220	2,98	3,82	27,78	237,6	91
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	7,24	29,68	31
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Фрукт	100	0,8	0,8	20,6	94	87
			550				427,67
	Итого:		52,81	34,05	294,3	1738,11	

Рекомендации родителям: каша тыквенная, банан

10 дневное меню

День: среда Неделя: вторая Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная сладкая с маслом	200	7,01	8,09	28,39	186	74
	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	3
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/7	2,09	4,22	11,78	93,13	82
		442				370,88	
Обед	Икра из свеклы	50	0,93	4,8	5,53	70	51
	Суп с клецками на курином бульоне	180	6,34	2,9	18,04	129,3	58
	Гороховое пюре	130	4,1	2,6	9,9	90,4	98
	Биточек из говядины	70	10,68	11,72	5,74	176,75	13
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
	680				645,79		
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,4	5,4	27	200,1	86
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	22,8	160	21
	250				360,1		
Ужин	Суфле из картофеля	150	3,61	3,88	15,18	127,59	60
	Соус сметанный	30	2,21	2,25	10,96	74,94	80
	Тефтеля рыбная	70	8,75	3,5	7,06	149,5	84
	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	43,18	66
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		470				439,44	
	Итого:		63,47	58,72	237,01	1816,21	

Рекомендации родителям: творог с курагой, сок фруктовый

10 дневное меню

День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	200	6,8	5,7	27,8	183,13	19
	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	108,33	2
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		442				424,39	
Обед	Капуста припущенная	50	0,77	0,1	3,61	16,73	88
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	180/8	4,22	6,5	13,77	145	25
	Картофель по – домашнему с курицей	150	14,6	9,8	29,6	271	38
	Лимонный напиток	180	0,06	-0,05	19,51	96	90
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		638			666,39		
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,75	5,9	37,2	208,5	77
	Молоко кипяченое	200	6,52	7,04	8,82	128,4	23
		250			336,4		
Ужин	Запеканка из творога с молоком сгущённым	140/30	19,6	16,7	43,1	427,2	26
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	4
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Фрукт	100	0,8	0,8	20,6	94	87
		500			622,69		
	Итого:		70,72	64,04	283,53	2146,87	

- Рекомендации родителям: гречка и биточки, кефир

10 дневное меню

День: пятница Неделя: вторая Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом	200	6,1	3,8	27,3	152,8	32
	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	3
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	16
		435				347,68	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,77	0	20,86	70,42	113
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	1,01	2,9	6,93	58,43	93
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	180/7	3,49	5,39	12	113,57	5
	Рис отварной	130	4,63	8,4	30,72	254,4	32/2
	Гуляш из говядины	70	14,06	10,54	3,12	174,52	35
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
	697				780,26		
Полдник	Булочка домашняя	60	5,05	9,63	33,5	177	78
	Кисель	200	0,04	0	3,11	108,2	20
	260				285,2		
Ужин	Омлет натуральный с маслом	150	15,41	3,8	6,23	237,75	45
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	7,24	29,68	31
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,3	94	87
					427,82		
	Итого:	480	62,28	53,54	241,95	1911,38	

Рекомендации родителям: Оладьи с повидлом ,сок

Итого за десять дней

Белки -61,23

Жиры – 51,78

Углеводы –268,66

Энергетическая ценность -1791,43