

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад "Буратино"**

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ детский сад "Буратино"
_____ И.А.Павлюкова

Десятидневное меню
для детей с 3-7 лет
сезон: зимне - весенний

Примерное меню

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: Для детей с 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	№209
	Капуста тушеная	200	5.052	10.266	22.456	206.62	103.64	№311
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	№147
	Кофейный напиток с молоком	200	3.413	2.788	16.61	105.924	1.43	№391
Итого за завтрак		470	16	18	54	446	105	
Завтрак второй								
	Натуральные фрукты (апельсины)	120	0.72	0.16	6.48	34.4	48	№39
Итого за второй завтрак		120	1	0	10	52	72	
Обед								
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200	3.341	4.554	18.65	130.4	46.477	№62
	Котлеты, биточки, шницели	70	12.459	13.712	10.133	215.5	0.695	№255
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	6.265	4.515	27.34	168.2	0	№299
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	1.13	4.56	4.09	64	4.48	№53
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	38	2.28	0.24	14.76	70.5	0	№147
	Хлеб ржаной	37	5.92	0.37	25.9	124.1	0	№148
	Компот из свежих фруктов+аскорбиновая кислота	200	0.16	0.16	15.893	60	6.6	№240
			31.555	28.111	116.766	832.7	58.252	
Итого за обед		735						
Полдник								
	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8.4	108	1.4	№406
	Кондитерские изделия	75	15.375	8.625	49.5	352.5	0	№151
Итого за Полдник		275	21.175	13.625	57.9	460.5	1.4	
Итого за день		1600	70	60	238	1791	237	

День 2							
Завтрак							
	Каша вязкая манная молочная	200	5.195	6.975	24.238	181.2	№160
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30	2.28	0.24	14.76	70.5	№147
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2	2.3	17	102	№252
Итого за Завтрак		430	9.475	9.515	55.998	353.7	1.73
Завтрак второй							
	Натуральные фрукты (яблоки)	120	0.48	0.48	11.76	44.4	№56
Итого за Завтрак второй		120	0.43	0.43	11.76	56.4	12
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.75	3.894	19.127	130.91	№67
	Котлеты или биточки рыбные	70	9.242	2.03	5.88	79.2	№226
	Макаронные изделия с маслом	130	5.4	4.8	34	204.9	№194
	Икра свекольная	60	2.385	8.103	12.587	134.09	№328
	Компот из сухофруктов+аскорбиновая кислота	200	0.44	0.02	21.78	90.5	№399
	Хлеб ржаной	37	5.92	0.37	25.9	124.1	№148
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	38	2.28	0.24	14.76	70.5	№147
Итого за обед		735	30.417	19.457	134.034	834.2	30.722
Полдник							
	Булочка домашняя	70	4.858	9.929	38.041	261.19	№429
	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8.4	108	№406
			10.658	14.929	46.441	369.19	1.4
Итого за Полдник		270					
Итого за день		1555	50.98	44.331	248.233	1613.49	45.852

День 3							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.869	5.486	19.868	153.3	1.82 №86
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0 №147
	Чай с лимоном	180/12/5	0.04	0	12.13	47	2 №200
Итого за Завтрак		427	8.189	5.726	46.758	270.8	3.82
Завтрак второй							
	Сок фруктовый	180	0	0	20.1	80.3	1 №49
Итого за Завтрак второй		180	0	0	20.1	80.3	1
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	3.572	3.453	21.684	132.59	13.247 №69
	Жаркое по-домашнему	150	9.787	10.741	10.39	177.76	13.247 №247
	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	4.88	7.24	28.51	198	1 №24
	Хлеб ржаной	37	5.92	0.37	25.9	124.1	0 №148
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	38	2.28	0.24	14.76	70.5	0 №147
	Кисель из концентрата плодового или ягодного +	200	0.048	0	14.132	56.7	25 №394
Итого за Обед		685	26.487	22.044	115.376	759.65	52.494
Полдник							
	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8.4	108	1.4 №406
	Гренки с сыром	70	11.095	11.228	41.951	313.18	0.126 №117
Итого за Полдник		270	16.895	16.228	50.351	421.18	1.526
Итого за день		1562	51.571	16.228	50.351	421.18	1.526

День 4								
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	150	9.01	12.51	2.24	156.25	0.49	№188
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0.72	2.83	4.63	46.80	5.76	№11
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	№147
	Какао с молоком	200	1.3	1.44	14.4	100	1.3	№248
Итого за Завтрак		440	13.4	16.78	35.76	373.55	7.55	
Завтрак второй								
	Натуральные фрукты (яблоки)	120	0.43	0.43	11.76	56.4	12	№56
Итого за Завтрак второй		120	0.43	0.43	11.76	56.4	12	
Обед								
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200	3.341	4.554	18.65	130.4	46.477	№62
	Плов	150	20.34	19.69	25.985	362.9	2.25	№286
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0.98	4	3.12	52.75	23.6	№19
	Хлеб ржаной	37	5.92	0.37	25.9	124.1	0	№148
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	38	2.28	0.24	14.76	70.5	0	№147
	Компот из свежих фруктов+аскорбиновая кислота	200	0.16	0.16	15.893	60	6.6	№240
Итого за Обед		685	33.021	29.014	104.308	800.65	78.927	
Полдник								
	Вареники ленивые	90	26.754	16.904	26.154	369.52	0.7	№207
	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8.4	108	1.4	№406
			32.554	21.904	34.554	477.52	2.1	
Итого за Полдник		290						
Итого за день		1535	46.851	46.224	151.828	1230.6	98.477	

День 5							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	200	5.76	6.63	18.28	156	№43
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30	2.28	0.24	14.76	70.5	№147
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2	2.3	17	102	№252
Итого за Завтрак		410	10.04	9.17	50.04	328.5	1.52
Завтрак второй							
	Натуральные фрукты (Бананы)	120	1.08	0.24	9.72	51.68	№39
Итого за Завтрак второй		120	1.08	0.24	9.72	51.68	72
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6.5	5.3	14.52	191	№70
	Рыба тушеная с овощами	80	7.98	2.38	4.08	69.64	№224
	Картофельное пюре	150	3.05	5.24	18.06	142	№317
	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0.48	0.06	1.5	8.4	№70
	Компот из сухофруктов+аскорбиновая кислота	200	0.44	0.02	21.78	90.5	№399
	Хлеб ржаной	37	5.92	0.37	25.9	124.1	№148
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	38	2.28	0.24	14.76	70.5	№147
Итого за Обед		765	26.65	13.61	100.6	696.14	35.185
Полдник							
	Сырники из творога	150/5	26.166	20.415	32.606	418.9	№202
	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8.4	108	№406
Итого за Полдник		355	31.97	25.415	41.006	526.9	2.16
Итого за день		1650	69.74	48.44	201.37	1603.22	110.87

День 6								
Завтрак	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	№209
	Капуста тушеная	200	5.052	10.266	22.456	206.62	103.64	№311
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	№147
	Кофейный напиток с молоком	200	3.413	2.788	16.61	105.924	1.43	№391
Итого за завтрак		470	16	18	54	446	105	
Завтрак второй								
	Натуральные фрукты(апельсины)	120	1.08	0.24	9.72	51.68	72	№39
Итого за второй завтрак		120	1	0	10	52	72	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.75	3.894	19.127	130.91	13.347	№67
	Голубцы ленивые	70	5.413	8.706	3.935	116.375	16	№244
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5.821	5.643	26.306	179.1	0	№297
	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	60	0.74	4.54	3.73	61	4	№21
	Хлеб ржаной	37	5.92	0.37	25.9	124.1	0	№148
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	38	2.28	0.24	14.76	70.5	0	№147
	Кисель из концентрата плодового или ягодного +	200	0.048	0	14.132	56.7	25	№394
Итого за Обед		735	24.972	23.393	107.89	738.685	58.347	
Полдник								
	Печенье, конфета	75	5.8	5	8.4	108	1.4	№406
	Кисломолочный продукт	200	15.375	8.625	49.5	352.5	0	№151
Итого за Полдник		275	21.175	13.625	57.9	460.5	1.4	
Итого за день		1600	63	55	230	1697	237	

День 7								
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	200	4.16	5.6	19.56	144	1.46	№167
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	№147
	Чай с лимоном	180/12/5	0.04	0	12.13	47	2	№200
Итого за Завтрак		427	6.48	5.84	46.45	261.5	3.46	
Завтрак второй								
	Натуральные фрукты (яблоки)	120	0.43	0.43	11.76	56.4	12	№56
Итого за Завтрак второй		120	0.43	0.43	11.76	56.4	12	
Обед								
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200	3.341	4.554	18.65	130.4	46.477	№62
	Котлеты или биточки рыбные	70	9.242	2.03	5.88	79.2	0.36	№226
	Макаронные изделия отварные	130	5.4	4.8	34	204.9	0.035	№194
	Икра свекольная	60	2.385	8.103	12.587	134.09	16.58	№328
	Хлеб ржаной	37	5.92	0.37	25.9	124.1	0	№148
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	38	2.28	0.24	14.76	70.5	0	№147
	Компот из свежих фруктов+аскорбиновая кислота	200	0.16	0.16	15.893	60	6.6	№240
Итого за Обед		735	28.728	20.257	127.67	803.19	70.052	
Полдник								
	Кисломолочный продукт	200	15.375	8.625	49.5	352.5	0	№151
	Гренки с сыром	70	11.095	11.228	41.951	313.18	0.126	№117
Итого за Полдник		270	26.47	19.853	91.451	665.68	0.126	
Итого за день		1552	62.108	46.38	277.331	1786.77	85.638	

День 8							
Завтрак							
	Каша вязкая манная молочная	200	5.195	6.975	24.238	181.2	№160
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	4.656	7.558	19.058	163.4	№499
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2	2.3	17	102	№252
Итого за Завтрак		429	7.28	5.94	45.9	291.49	1.3
Завтрак второй							
	Натуральные фрукты (Бананы)	120	1.08	0.24	9.72	51.68	72 №39
Итого за Завтрак второй		120	1.08	0.24	9.72	51.68	72
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	3.572	3.453	21.684	132.59	13.247 №69
	Котлеты, биточки, шницели	70	12.459	13.712	10.133	215.5	0.695 №255
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	7.5	5.4	32.8	201.84	0 №299
	Капуста тушеная	60	5.052	10.266	22.456	206.62	103.64 №311
	Хлеб ржаной	37	5.92	0.37	25.9	124.1	0 №148
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	38	2.28	0.24	14.76	70.5	0 №147
	Компот из сухофруктов+аскорбиновая кислота	200	0.44	0.02	21.78	90.5	0.4 №399
Итого за Обед		735	37.223	33.461	149.513	1041.65	117.982
Полдник							
	Ватружка с творожным, овощным, сладким фаршем	70	10.842	6.808	35.99	248.62	0.12 №450
	Кисломолочный продукт	200	15.375	8.625	49.5	352.5	0 №151
Итого за Полдник		270	26.217	15.433	85.49	601.12	0.12
Итого за день		1554	71.8	55.074	290.623	1985.94	191.402

День 9							
Завтрак							
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150\50	19.6	17.7	43.1	475.3	0.54 №117
	Кофейный напиток с молоком	200	3.413	2.788	16.61	105.924	1.43 №391
Итого за Завтрак		400	23.013	20.488	59.71	581.224	1.97
Завтрак второй							
	Сок фруктовый	180	1	0.2	20.2	92	4 №25
Итого за Завтрак второй		180	1.08	0.24	9.72	51.68	72
Обед							
	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200/10/6	4.1	7.16	20.93	145	8.2 №33
	Сельдь с луком репчатым	70	4.696	4.573	0.656	62.7	0.92 №233
	Картофельное пюре	150	3.05	5.24	18.06	142	17.95 №317
	Хлеб ржаной	37	5.92	0.37	25.9	124.1	0 №148
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	38	2.28	0.24	14.76	70.5	0 №147
	Кисель из концентрата плодового или ягодного +	200	0.048	0	14.132	56.7	25 №394
Итого за Обед		711	20.094	17.583	94.438	601	52.07
Полдник							
	Рагу из овощей	150	2.67	4.82	12.19	104	17.2 №77
	Кисломолочный продукт	200	15.375	8.625	49.5	352.5	0 №151
Итого за полдник		350	18.045	13.445	61.69	456.5	17.2
Итого за день		1641	62.232	51.756	225.558	1690.404	143.24

День 10							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	150	9.01	12.51	2.24	156.25	0.49 №188
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0.72	2.83	4.63	46.80	5.76 №11
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0 №147
	Какао с молоком	200	1.3	1.44	14.4	100	1.3 №248
Итого за Завтрак		440	13.4	16.78	35.76	373.55	7.55
Завтрак второй							
	Натуральные фрукты (яблоки)	120	0.43	0.43	11.76	56.4	12 №56
Итого за Завтрак второй		120	0.43	0.43	11.76	56.4	12
Обед							
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200	3.341	4.554	18.65	130.4	46.477 №62
	Гуляш из птицы	80	18.611	21.855	4.956	291.73	5.522 №246
	Каша перловая рассыпчатая	130	4.5	6.4	21.9	263	0 №186
	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	60	1.57	5.08	3.9	67	3.2 №25
	Хлеб ржаной	37	5.92	0.37	25.9	124.1	0 №148
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	38	2.28	0.24	14.76	70.5	0 №147
	Компот из свежих фруктов+аскорбиновая кислота	200	0.16	0.16	15.893	60	6.6 №240
Итого за Обед		745	36.382	38.659	105.959	1006.73	61.799
Полдник							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным	70	4.51	5.04	28.47	189	21.6 №294
	Кисломолочный продукт	200	15.375	8.625	49.5	352.5	0 №151
Итого за Полдник		270	19.885	13.665	77.97	541.5	21.6
Итого за день		1575	70.097	69.534	231.449	1978.18	102.949
Итого за период		15824	642.74	511.58	2256.94	16499.57	1308.28
Среднее значение за период		1582					
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от							

Составил

Утвердил _____