

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад с приоритетным осуществлением деятельности по познавательному направлению развития детей № 1»

Утверждено:

Заведующий МБДОУ № 1

И.Н.Хмелева



**10- дневное меню
(возраст 3-7 лет (8 лет))**

I неделя День I
возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша молочная Дружба	155	4,72	8,1	33,5	232	200
	Бутерброд с сыром	40	4,86	4,75	24,2	172	3
	Какао с молоком	150	2,7	3,3	13,7	100	288
		345	12,28	16,15	71,4	504	
итого за прием:		150	0,5	0	19,05	52,8	130
второй завтрак	Сок	150	0,5	0	19,05	52,8	
итого за прием:		150	0,5	0	19,05	52,8	52
обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	208	1,4	4,5	6,8	73	
	картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	141
	Рыба припущенная	60	13,65	5,7	0,5	126	78
	Икра свекольная	60	1,1	4,3	5,6	65	47
	хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50	3	0,75	21,53	100,85	147,148
	Витошка	200	0,3	0	19,2	64	1
		728	22,55	19,85	73,73	565,85	
итого за прием:		120	21,96	15,84	35,1	341	227
полдник:	запеканка из творога	200	0,1	0,03	9,1	25	282
	Чай с сахаром	320	22,06	15,87	44,2	366	
итого за прием:		1543	57,39	51,87	208,38	1488,65	
итого за день:							

1 неделя День 2 возраст
3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	205	5,7	7,8	39,8	253	183
	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146	1
итого за прием:	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	283
	фрукт Банан	445	9,5	17,5	65,7	458	
второй завтрак	фрукт Банан	100	1,5	0,5	21	96	210103
	итого за прием:	100	1,5	0,5	10,3	96	
обед	Суп картофельный протертый с гренками	220	4,3	6	22,4	162	63
	Каша гречневая рассыпчатая	205	11,2	7	46,2	296	175
итого за прием:	Бефстроганов из отварного мяса	70	8,1	8,5	2,2	126	294
	огурец свежий нарезка	50	0,4	0,05	1,25	7,1	
итого за прием:	хлеб ржаной,хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	86,88	148
	компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	292
итого за прием:	итого за прием:	795	28,2	22,2	109,35	766,98	
	полдник:	200	0,6	0,3	27	111	297
итого за прием:	Напиток шиповника	40	12,7	11,5	0,7	157	213
	Батон с повидлом	80	2,4	7,5	36,9	222	4
итого за прием:	итого за прием:	320	15,7	19,3	64,6	490	
	итого за день:	1660	54,9	59,5	249,95	1810,98	

1 неделя День 3 возраст
3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,7	7,8	39,8	253	183
	Бутерброд с сыром	70	9,7	9,9	30,8	254	2
итого за прием:	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,2	14,8	87	286
		475	18,2	19,9	85,4	594	
второй завтрак	Витошка	180	0,3	0	17,3	64	1
		180	0,3	0	17,3	64	
итого за прием:	Рассольник по-домашнему	208	1,7	5,3	10,9	99	56
							215
обед:	Макаронные изделия отварные	175	6,2	4,2	33,3	196	
	фрикадельки из кур	75	10,2	12	6	173	130
итого за прием:	Салат из свежих помидор	60	0,6	6	2,1	65	15
	хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	86,88	148
итого за прием:	компот из смеси сухофрукто	200	0,9	0,05	20,6	89	292
		768	22,9	28,15	89,6	708,88	
полдник:	чай с сахаром	200	0,11	0,03	10	25	282
	Капуста тушеная	180	3,96	4,9	14,1	113	143
итого за прием:		380	4,07	4,93	24,1	138	
	итого за день:	1803	45,47	52,98	216,4	1504,88	

1 неделя День 4
возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	119	77
	бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146	1
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	288
итого за прием:		440	10,4	16,1	44,2	365	
второй завтрак	Сок	100	0,5	0	12,7	52,8	130
итого за прием:		100	0,5	0	12,7	52,8	
обед:	Уха с консервой	240	5,9	3	10	94	69
	Запеканка или рулет картофельный с мясом	180	11,81	15,8	25,7	291	308
	Огурец	60	0,5	2,7	1,8	33	13
	хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50	3	0,75	21,53	100,85	147,148
	компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	292
итого за прием:		730	22,11	22,3	79,63	607,85	
полдник:	Ватрушка французская	80	8	9,9	30,9	240	262
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	282
итого за прием:		280	8,1	9,93	40	265	
итого за день:		1550	41,11	48,33	176,53	1290,65	

1 неделя День 5
возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,4	8,8	35,1	250	198
	Бутерброд с сыром	65	7,9	4,75	24,2	172	3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,2	14,8	87	286
итого за прием:		470	18,1	15,75	74,1	509	
второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
		100	0,4	0,4	9,8	44	
итого за прием:		200	5,1	12,3	13,7	188	15
обед:	Суп с фрикадельками	180	4,9	4,7	45,18	268	179
	Каша рисовая рассыпчатая	80	10,5	17,02	10,6	220	132
	Котлета рубленая из птицы	60	0,7	0,06	3,4	17	16
	Морковь отварная	50	3	0,3	12,2	56,7	148
	хлеб ржаной, хлеб пшеничный	200	0,9	0,05	20,6	89	292
	компот из смеси сухофруктов	770	25,1	34,43	105,68	838,7	
		200	5,4	2	21,86	124,2	251
итого за прием:		80	4,5	7,84	44,6	250,2	609
полдник:	Снежок	280	9,9	9,84	66,46	374,4	
	Печенье сахарное	1620	53,5	60,42	256,04	1766,1	
итого за прием:							
итого за день:							

2 неделя День 1 возраст

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша овсяная Геркулес	205	8,1	9,8	44,2	264	184
	молочная вязкая	40	2,4	7,6	14,6	146	
	бутерброд с маслом	200	1,4	1,4	12,3	65	
	кофейный напиток со сгущ.молоч	445	11,9	18,8	71,1	475	
итого за прием:		100	0,1	0	12,7	58,2	130
второй завтрак		100	0,1	0	12,7	58,2	
итого за прием:		208	1,6	4	10,9	87	67
обед:	Жаркое по-домашнему	220	21,2	19,8	28,2	375	95
	огурец свежий	40	0,3	1,8	1,2	22	13
	хлеб ржаной,хлеб пшеничный	50	3	0,75	21,53	100,85	147,148
	компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	292
		718	27	26,4	82,43	673,85	
итого за прием:		154	22,1	10,5	31,3	298	228
полдник:	Вареники ленивые	200	0,1	0,03	9,1	25	282
	Чай с сахаром	354	22,2	10,53	40,4	323	
итого за прием:		1617	61,2	55,73	206,63	1530,05	
итого за день:							

2 неделя День 2 возраст
3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецепту	
			Б	Ж	У			
завтрак:	каша ячневая						181	
	рассыпчатая молочная	205	9,3	7,9	45,7	292		
	бутерброд с сыром	55	6,7	4	20,4	145,5		
	какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100		
		460	19,6	15,2	79,8	537,5		
	итого за прием:	100	0,4	0,4	9,8	44		368
второй завтрак	фрукт Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44		
		100	0,4	0,4	9,8	44		
итого за прием:	суп овощной	200	2,9	6,6	8,6	72	66	
	макароны отварные	155	5,5	4,3	33	196	215	
	Котлета рыбная	75	12,1	8,6	10,3	168	82	
	икра свекольная	60	1,1	4,3	5,6	65	47	
	хлеб ржаной,	30	1,8	0,54	13,29	56,7	148	
	Витошка	180	0,3	0	17,3	15	1	
		700	23,7	24,34	88,09	572,7		
	итого за прием:							
	полдник:	Напиток шиповник	200	0,6	0,3	20	111	297
		Биточек рисовый	230	6,7	18,3	44	365	213
		430	7,3	18,6	64	476		
итого за прием:								
итого задень:	1690	51	58,54	241,69	1630,2			

2 неделя День 3 возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша кукурузная молочная жидкая	205	6	8	36,4	236	204
	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146	1
итого за прием:	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,2	14,8	87	286
		445	11,2	18,8	65,8	469	
второй завтрак	Сок	100	0,5	0	12,7	52,8	130
		100	0,5	0	12,7	52,8	
итого за прием:	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,1	15,1	89	58
	Плов из курицы	220	21	22	35,8	473	134
обед:	Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	3,5	33	13
итого за прием:	хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50	3	0,75	21,53	100,85	147,148
	компот из смеси сухофрук	200	0,9	0,05	20,6	89	292
итого за прием:		730	27,6	27,6	96,53	784,85	
	Напиток шиповника	200	0,6	0,3	29,2	111	297
поддник:	Рагу из овощей	200	12,1	14,5	27	264	153
итого за прием:		400	12,7	14,8	56,2	375	
	итого за день:	1675	52	61,2	231,23	1681,65	

2 неделя День 4 возраст 3-

7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
завтрак:	каша гречневая на н	205	9	9	45,1	266	194
	бутерброд с сыром	65	7,9	4,75	24,2	172	3
	какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	288
		470	20,5	17,05	83	538	
итого за прием:	Банан	100	1,5	0,5	21	95	368
второй завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
итого за прием:							62
обед:	Суп гороховы с бобовыми и гренками	215	6,1	3,5	25,8	153	
	Голубцы ленивые	107	9,2	10,2	8,9	180	121
	Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	33	13
							147,148
итого за прием:	хлеб ржаной,хлеб пшеничный	50	3	0,75	21,53	100,85	
	компот из смеси су	200	0,9	0,05	20,6	89	292
		632	19,7	17,2	78,63	555,85	
							222
подник:	омлет	94	8,7	10,2	1,6	165	
	натуральный чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	282
		294	8,8	10,23	10,7	190	
итого за прием:		1496	50,5	44,98	193,33	1378,85	
итого за день:							

2 неделя День 5 возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецепту	
			Б	Ж	У			
завтрак:	каша пшеничная	205	7,4	8	36,5	241	199	
	молочная на молоке	40	2,4	9	14,6	146	1	
	бутерброд с маслом	200	2,8	2,2	14,8	87	286	
итого за прием:	кофейный напиток с молоком	445	12,6	19,2	65,9	474		
второй завтрак	Сок	100	0,5	0	12,7	52,8	130	
итого за прием:		100	0,5	0	12,7	52,8		
обед:	уха рыбацкая	200	6	3	10	94	69	
	Картофель отварной с маслом	204	3,9	4,4	30	179	139	
	Кнели куриные с рисом	85	13,9	20,1	5,4	259	138	
	Морковь отварная	60	0,7	0,06	3,4	17	16	
	хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50	3	0,75	21,53	100,85	147,148	
	компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	292	
	итого за прием:	799	28,4	28,36	90,93	738,85		
	полдник:	Йогурт питьевой	100	2,8	2,7	10,2	81,2	230117
		Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	603
	итого за прием:	130	4,57	4,11	32,7	191		
итого за день:	1474	46,07	51,67	202,23	1456,65			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336388977

Владелец Хмелёва Ирина Николаевна

Действителен с 05.04.2024 по 05.04.2025