

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения -
детский сад «Сказка» с. Первомайское

Каркавина Н.А.

«21» 08 2022 г.



**Примерное меню
на 10 дней 3-7 лет
в МБДОУ - детский сад «Сказка» с. Первомайское
(осенне – зимний период)**

Использованы сборники рецептов:

П* - Плотникова Т. В. Рецептура блюд для детских учреждений.-Ростов н/Д: Феникс, 2013.-301с.

Б* - Беленова Г. И., Павлова Т. А. Организация рационального питания детей в ДОУ. – Воронеж, ИП Лакоценин С. С., 2010.-208 с.

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
<u>День 1</u>							мг на 100 гр.	
<u>Завтрак 8-00</u>								
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	200	5,82	3,62	30	175,87		П 108
Яйцо вареное	40	40	6,6	6,1	0,3	65		
Чай с сахаром	250	250	6	1,53	6,5	24,64		П 136
Печенье	30	30	6,6	16,6	68	89,5		
<u>Второй завтрак 10-00</u>								
Яблоко	114	114	0,46		11,96	51,75		
<u>Обед 12-00</u>	500	700						
Суп "Харчо" с мясом птицы	200	250	3,9	4,9	16,8	120,8		П 190
Жаркое по-домашнему с мясом говядины	200	250	10,62	10,83	19,4	243,74		П 21
Свекла тушеная	100	150	2,44	4,5	12,25	102,81		П 163
Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0	27,85	107,7	0,4	Б 151
С - витаминизация*	35 мг. (0,005 г) на порцию	50 мг.(0,0075г) на порцию						
Хлеб	60	60	5,4	1,96	33,4	168		
<u>Полдник 15-30</u>								
Сок	200	200	0,4		14,2	60		
Бутерброд с джемом или повидлом	50	50	4,5	7,1	52,2	292,7		П 101
<u>Ужин 17-00</u>								
Вермишель в молоке	200	250	7,4	10,8	32,8	274,2		П 172
Йогурт	200	200	6,54	5	22,6	162		
Хлеб	30	30	2,7	0,98	16,7	84		
<u>Итого за первый день</u>			69,92	73,92	364,96	2022,71		

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
<u>День 2</u>							мг. на 100 гр.	
Завтрак 8-00								
Каша пшенная молочная жидкая	200	250	6,76	10,42	25,86	224,94		П 113
Бутерброд с маслом и сыром	50	50	5,81	12,37	13,38	190,58		П 101
Какао на молоке	200	200	5,1	6,4	13,4	163,9		Б 150
Второй завтрак 10-00								
Апельсин	114	114	0,72		7,6	32		
Обед 12-00								
Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200	250	4,12	5,6	15,13	139,6		П 189
Рыба, тушеная в сметанном соусе с овощами	100	100	12,2	6,5	5,2	138,2		П 210
Пюре картофельное	100	150	4,16	7,24	27,4	188,8		П 157
Огурец соленый	30	30			1	3,6		
Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0	27,85	107,7	0,4	Б 151
С - витаминизация*	35 мг (0,005 г) на порцию	50 мг(0,0075 г)на порцию						
Хлеб	60	60	5,4	1,96	33,4	168		
Полдник 15-30	300	350						
Йогурт	200	200	6,54	5	22,6	162		
Калачик из дрожжевого теста	80	90	7,17	6,61	43,87	263,7		П 82
Ужин 17-00								
Суп гороховый на костном бульоне	200	250	3,90	6,7	28,3	104		Б138
Гренки	30	30	2,7	0,98	16,7	84		
Чай с сахаром	180	200	6	1,53	6,5	24,64		П 136
Итого за второй день			71,12	71,31	288,19	1995,66		

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
<u>День 3</u>							мг. на 100 гр.	
Завтрак 8-00								
Каша манная молочная жидкая	200	250	5,9	7,7	30,3	174		Б141
Бутерброд с маслом	35	35	4,65	9,9	10,7	152,47		П 101
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	200	4,8	4,8	20,18	147,84		П 131
Второй завтрак 10-00								
Яблоко	114	114	0,46		11,96	51,75		
Обед 12-00	500	700						
Борщ с мясом птицы со сметаной	200	250	2,8	4,7	7,8	93,6		П 196
Тефтели из говядины	75	75	15,62	13,5	6,09	211,23		П37
Соус томатный с маслом сливочным	50	50	0,6	1,5	4,88	35,6		П 247
Помидор свежий	50	50	0,55	0,1	1,85	10		
Макароны отварные с маслом	180	200	12,38	13,34	30,28	290,66		П 53
Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0	27,85	107,7	0,4	Б 151
С - витаминизация*	35 мг. или 0,005 г. на	50 мг. или 0,0075 г. на						
Хлеб	60	60	5,4	1,96	33,4	168		
Полдник 15-30	300	350						
Снежок	200	200	5,4	7,2	55,8	142		
Пирожок печеный с капустой	90	100	6,83	9,9	29,48	248,18		П 87
Ужин 17-00								
Молоко кипяченое	200	250	7,5	6,25	11,75	132,5		
Гренки	30	30	2,7	0,98	16,7	84		
Чай с сахаром	180	200	6	1,53	6,5	24,64		П 136
Итого за третий день			82,13	83,36	305,52	2074,17		

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
<u>День 4</u>							мг. на 100 гр.	
Завтрак 8-00								
Каша рисовая молочная, жидкая	200	250	6,04	9,96	31,32	239,34		П115
Бутерброд с маслом и сыром	50	50	5,81	12,37	13,38	190,58		П 101
Какао на молоке	180	200	5,1	6,4	13,4	163,9		Б 150
Второй завтрак 10-00								
Апельсин	114	114	0,72		7,6	32		
Обед 12-00								
Щи с капустой с мясом птицы со сметаной	200	250	2,9	4,8	6,8	94,4		П 196
Котлеты из мяса говядины	75	75	11,03	4,43	4,08	93,79		П 27
Огурец соленый	30	30			1	3,6		
Соус томатный с маслом сливочным	50	50	0,6	1,5	4,88	35,6		П 247
Каша пеловая с маслом	100	120	3,48	5,61	23,6	258,1		Б130
Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0	27,85	107,7	0,4	Б 151
С - витаминизация*	35 мг(0,005 г) на порцию	50 мг(0,0075 г) на порцию						
Хлеб	60	60	5,4	1,96	33,4	168		
Полдник 15-30								
Йогурт	200	200	6,54	5	22,6	162		
Ватрушка с творогом	80	90	4	5,7	13,1	205		Б146
Ужин 17-00								
Омлет натуральный	200	250	15,7	18,12	6,42	249,86		П 75
Чай с сахаром	180	200	6	1,53	6,5	24,64		П 136
Хлеб	30	30	2,7	0,98	16,7	84		
Итого за четвёртый день			76,56	78,36	232,63	2112,51		

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
<u>День 5</u>							мг. на 100 гр.	
<u>Завтрак 8-00</u>								
Каша молочная кукурузная жидкая	200	250	7,44	8,07	35,28	243,92		П 113
Бутерброд с маслом	35	35	4,65	9,9	10,7	152,47		П 101
Кофейный напиток из цикория с молоком	180	200	4,8	4,8	20,18	147,84		П 131
<u>Второй завтрак 10-00</u>								
Яблоко	114	114	0,46		11,96	51,75		
<u>Обед 12-00</u>	500	700						
Суп картофельный с макаронными изделиями с	200	250	3,48	0,54	14,52	85,64		П189
Капуста, тушенная с мясом говядины	200	250	11,25	9,37	9,2	318,75		П 141
Свежий огурец	50	50	1,85	0,35	0,05	6,85		
Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0	27,85	107,7	0,4	Б 151
С - витаминизация*	35 мг (0,005 г) на порцию	50 мг (0,0075 г) на порцию						
Хлеб	60	60	5,4	1,96	33,4	168		
<u>Полдник 15-30</u>								
Сок	200	200	0,4		14,2	60		
Печенье	30	30	6,6	16,6	68	89,5		
<u>Ужин 17-00</u>								
Ленивые вареники отварные	200	250	33,48	16,44	32,74	412		П 60
Хлеб	30	30	2,7	0,98	16,7	84		
Кефир с сахаром	200	200	5,4	7,2	55,8	142		
<u>Итого за пятый день</u>			88,45	76,21	350,58	2070,42		

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
<u>День 6</u>							мг. на 100 гр.	
<u>Завтрак 8-00</u>								
Макароны отварные с сыром	180	200	12,38	13,34	30,28	290,66		П 53
Печенье	30	30	6,6	16,6	68	89,5		
Яйцо вареное	40	40	6,6	6,1	0,3	65		
Чай с сахаром	180	200	6	1,53	6,5	24,64		П 136
<u>Второй завтрак 10-00</u>								
Яблоко	114	114	0,46		11,96	70,8		
<u>Обед 12-00</u>								
Блины "ленинградский" с мясом птицы со сметаной	200	250	3,2	4,8	16,7	116,1		П169
Плов из говядины	150	200	14,8	16,6	36,8	348		П 32
Закуска из репчатого лука	50	50	1,33	6,18	7,79	92,1		П 233
Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0	27,85	107,7	0,4	Б 151
С - витаминизация*	35 мг (0,005 г) на порцию	50 мг (0,0075 г) на порцию						
Хлеб	60	60	5,4	1,96	33,4	168		
<u>Полдник 15-30</u>	300	350						
Сок	200	200	0,4		14,2	60		
Бутерброд с джемом или повидлом	50	50	4,5	7,1	52,2	292,7		П 101
<u>Ужин 17-00</u>								
Каша манная молочная жидкая	200	250	5,9	7,7	30,3	174		Б 141
Кефир с сахаром	200	200	5,4	7,2	55,8	142		
Хлеб	30	30	2,7	0,98	16,7	84		
<u>Итого за шестой день</u>			76,21	90,09	408,78	2125,2		

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
<u>День 7</u>							мг. на 100 гр.	
<u>Завтрак 8-00</u>								
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	250	7,7	7,7	27,3	170		Б112
Бутерброд с маслом	35	35	4,65	9,9	10,7	152,47		П 101
Кофейный напиток из цикория с молоком	180	200	4,8	4,8	20,18	147,84		П 131
<u>Второй завтрак 10-00</u>								
Апельсин	114	114	0,72		7,6	32		
<u>Обед 12-00</u>	500	700						
Суп гороховый на костном бульоне	200	250	3,9	6,7	28,3	104		Б138
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	100	9,47	4,97	4,41	100,04		П 15
Соус томатный с маслом сливочным	50	50	0,6	1,5	4,88	35,6		П 247
Пюре картофельное	130	150	4,16	7,24	27,4	188,8		П 157
Свекла тушеная	100	100	1,63	3	8,17	68,54		П 163
Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0	27,85	107,7	0,4	Б 151
С - витаминизация*	35 мг (0,005 г) на порцию	50 мг (0,0075 г) на порцию						
Хлеб	60	60	5,4	1,96	33,4	168		
<u>Полдник 15-30</u>	300	350						
Йогурт	200	200	6,54	5	22,6	162		
Пирог с повидлом	70	90	6,3	5,01	43,7	206,8		Б146
<u>Ужин 17-00</u>								
Рыба, тушеная в сметанном соусе	200	220	24,4	13	110,4	276,4		П210
Кисель	200	200	0,1	0,04	26,14	105,2		П 124
Печенье	30	30	6,6	16,6	68	89,5		
Хлеб	30	30	2,7	0,98	16,7	84		
<u>Итого за седьмой день</u>			90,21	88,4	487,73	2198,89		

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
<u>День 8</u>							мг. на 100 гр.	
<u>Завтрак 8-00</u>	400	475						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	250	9,08	10,36	40,18	289,98	0,12	П 114
Бутерброд с маслом и сыром	50	50	5,81	12,37	13,38	190,58	0,53	П 101
Какао на молоке	180	200	5,1	6,4	13,4	163,9	0,9	Б 150
<u>Второй завтрак 10-00</u>								
Яблоко	114	114	0,46		11,96	51,75		
<u>Обед 12-00</u>	500	700						
Борщ с мясом говядины со сметаной	200	250	2,8	4,7	7,8	93,6	34,78	П 196
Суфле из отварной курицы	90	100	20,9	17,9	4,4	236,6		П45
Соус томатный с маслом сливочным	50	50	0,6	1,5	4,88	35,6		П 247
Макароны отварные с маслом	100	125	4,6	3,76	22,04	140,37	11,2	П 52
Огурец соленый	30	30			1	3,6		
Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0	27,85	107,7	0,4	Б 151
С - витаминизация*	35 мг (0,005 г) на порцию	50 мг(0,0075 г) на порцию						
Хлеб	60	60	5,4	1,96	33,4	168		
<u>Полдник 15-30</u>	300	350						
Йогурт	200	200	6,54	5	22,6	162	2	
Булочка молочная	80	90	7,17	6,61	43,87	263,7	0,09	П 82
<u>Ужин 17-00</u>								
Рагу овощное с мясом говядины	200	250	5	6,78	19,26	168,42		П 162
Чай с сахаром	180	200	6	1,53	6,5	24,64	3	П 136
Хлеб	30	30	2,7	0,98	16,7	84		
<u>Итого за восьмой день</u>			82,7	79,85	289,22	2184,44		

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
<u>День 9</u>							мг. на 100 гр.	
<u>Завтрак 8-00</u>	400	475						
Каша из пшена и риса молочная жидкая	180	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,45	П 112
Бутерброд с маслом	50	50	5,81	12,37	13,38	190,58	0,53	П 101
Кофейный напиток из цикория с молоком	180	200	4,8	4,8	20,18	147,84	0,9	П 131
<u>Второй завтрак 10-00</u>								
Апельсин	114	114	0,72		7,6	32		
<u>Обед 12-00</u>								
Свекольник с мясом птицы со сметаной	200	250	3,38	5,2	11,03	116,11	6,57	П 175
Гуляш из отварного мяса говядины	80	100	12,89	10,19	3,28	156,25		П 21
Каша гречневая с маслом	100	150	5,82	3,62	30	175,87		П 108
Свежий огурец	50	50	1,85	0,35	0,05	6,85		
Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0	27,85	107,7	0,4	Б 151
С - витаминизация*	35 мг(0,005 г) на порцию	50 мг. или 0,0075 г. на порцию						
Хлеб	60	60	5,4	1,96	33,4	168		
<u>Полдник 15-30</u>	300	350						
Сок	200	200	0,4		14,2	60	2	
Ватрушка с творогом	90	100	10,48	10,9	33,11	287,3		П 86
<u>Ужин 17-00</u>								
Омлет натуральный	200	250	15,7	18,12	6,42	249,86		П 75
Хлеб	30	30	2,7	0,98	16,7	84		
Кефир с сахаром	200	200	5,4	7,2	55,8	142		
<u>Итого за девятый день</u>			82,21	85,87	299,34	2147,52		

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
День 10							мг. на 100 гр	
Завтрак 8-00								
Каша ячневая молочная жидкая	200	250	9,08	10,36	40,18	289,98	0,12	П 114
Бутерброд с маслом и сыром	50	50	5,81	12,37	13,38	190,58	0,53	П 101
Какао на молоке	180	200	5,1	6,4	13,4	163,9	0,9	Б 150
Второй завтрак 10-00								
Яблоко	114	114	0,46		11,96	51,75	13	
Обед 12-00	500	700						
Суп Крестьянский с мясом птицы со сметаной	200	250	2,42	1,62	13,2	92,08	6,57	П 182
Голубцы ленивые с мясом говядины	100	100	13,5	16,9	11,6	253		П 16
Пюре картофельное	150	200	4,16	7,24	27,4	188,8	2,09	П 157
Свекла отварная	50	50	1,8	0	10,8	49		
Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0	27,85	107,7	0,4	Б 151
С - витаминизация	35 мг. или 0,005 г. на порцию	50 мг. или 0,0075 г. на порцию						
Хлеб	60	60	5,4	1,96	33,4	168		
Полдник 15-30								
Сок	200	200	0,4		14,2	60	2	
Печенье	30	30	6,6	16,6	68	89,5		
Ужин 17-00								
Запеканка из творога	150	200	39,15	24,75	76,05	681	74,3	П 63
Соус молочный сладкий	100	100	4,14	3,44	8,08	117,69		П250
Кефир с сахаром	200	200	5,4	7,2	55,8	142		
Итого за десятый день			103,96	108,84	425,3	2644,98		
Итого за весь период			799,108	786,23	2878,15			
Среднее значение за период								
Содержание белков, жиров, углеводов в			3,44%	4,00%	13,31%			

П - «Рецептура блюд для детских учреждений» Плотникова Т.В. Ростов н/Д: Феникс, 2013. -301с.

Б - «Организация рационального питания детей в ДОУ» Беленова Г.И., Павлова Т.А. Воронеж, ИП Лакоценин С.С., 2010 – 208 с.

* - Витамин С - не более 15% от суточной потребности