

Утверждаю:
заведующий МБДОУ №11 «Дюймовочка»

З.К. Вайкок.
Пр. № 44 от «01» 09 2022г.

Примерное десятидневное меню МБДОУ №11 «Дюймовочка»
от 3х до 7 лет.

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	9,43	11,46	3,22	154,06	0,756	215
ЗАВТРАК	Икра из кабачков (консервированная)	60	0,60	4,20	4,20	58,2	0	28
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30/10	2,50	6,45	14,66	127,09	0	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,02	17,54	112	1,44	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Борщ	200	4,22	6,26	20,48	157,14	77,94	500
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом	230	18,33	18,17	30,80	340,81	35,213	291
ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,76	0,00	3,71	21,89	5,7	10
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
ПОЛДНИК	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	702.1
УЖИН	Рыба, тушеная с овощами	80	14,46	3,55	2,57	100,28	4,624	247
УЖИН	Каша вязкая пшеничная соленая	150	6,40	0,41	28,01	134,22	0	168.7
УЖИН	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,23	0,22	6,25	32,36	2,676	12
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2075	78,17	63,45	250,20	1866,12	140,603	
День 2								
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	200	6,40	7,36	21,04	176,66	2,34	90
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром	30/11/10	5,14	9,81	14,66	168,59	0,001	3
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Суп картофельный гороховый	200	5,98	5,40	19,40	150,5	15,3	81
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	14,42	14,55	8,43	202,29	1,056	282.1
ОБЕД	Пюре картофельное	150	3,29	2,97	21,79	127,5	25,53	321
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,56	1,27	1,69	21,62	3,618	19
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	46	3,63	0,46	22,22	108,1	0	701.1
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401
ПОЛДНИК	Банан	95	1,42	0,48	19,95	91,2	9,5	368
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	6,33	6,02	39,19	235,83	0,192	453
УЖИН	Вареники ленивые	140	23,37	13,37	22,74	304,07	0,63	230
УЖИН	Соус сметанный сладкий	40	1,32	1,65	6,10	44,97	0,348	354

УЖИН	Салат из моркови	60	0,75	0,06	5,17	24,95	2,88	41	
УЖИН	Какао с молоком	200	3,54	2,96	17,40	108,92	1,44	397	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2066	84,95	71,60	280,56	2096,04	64,869		
День 3									
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречкой	200	7,16	7,46	22,26	184,98	2,34	94	
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30/10	2,50	6,45	14,66	127,09	0	1	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,02	17,54	112	1,44	395	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	2,50	6,50	10,38	110,5	10,74	86	
ОБЕД	Плов из птицы	220	20,50	20,44	28,53	354,02	5,192	304	
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	2,08	1,33	6,97	47,6	4,68	36	
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4	
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401	
ПОЛДНИК	Апельсин	95	0,85	0,19	7,70	40,85	57	368	
ПОЛДНИК	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	68,42	0,12	702.2	
УЖИН	Котлеты, биточки, шницели рыбные натуральные	80	15,98	4,40	7,55	133,5	8,256	258	
УЖИН	Винегрет овощной гарнир	180	3,89	2,70	18,79	116,66	30,33	45	
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393	
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2045	72,71	58,84	237,58	1753,91	122,852		
День 4									
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная	200	7,86	7,20	32,20	226,18	1,96	168.1	
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром	30/11/10	5,14	9,81	14,66	168,59	0,001	3	
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399	
ОБЕД	Борщ	200	4,22	6,26	20,48	157,14	77,94	500	
ОБЕД	Тефтели мясные	80	13,09	13,97	4,42	195,54	0,8	287.1	
ОБЕД	Икра свекольная	150	2,78	3,18	17,25	109,17	19,5	54	
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4	
ОБЕД	Соленый огурец	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3	11	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401	
ПОЛДНИК	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368	
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	26/10	2,05	0,26	12,92	61,1	0	2	
УЖИН	Запеканка из творога	140	23,28	12,52	22,22	294,14	0,896	237	
УЖИН	Соус сметанный сладкий	40	1,32	1,65	6,10	44,97	0,348	354	
УЖИН	Салат из моркови и яблок	60	0,52	0,14	5,92	28,04	4,17	40	
УЖИН	Какао с молоком	200	3,54	2,96	17,40	108,92	1,44	397	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2011	75,44	63,88	236,75	1835,83	121,589		
День 5									
ЗАВТРАК	Каша вязкая манная	200	8,50	6,00	40,48	251,12	1,96	168.6	
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30/10	2,50	6,45	14,66	127,09	0	1	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,02	17,54	112	1,44	395	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399	

УБЕД	Харчо по-грузински	200	3,32	6,46	23,58	166,5	15,84	80
УБЕД	Гуляш из отварного мяса	80	12,90	15,25	4,50	207,22	4,312	277
УБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,73	1,23	21,41	115,5		0 165
УБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6		0 376
УБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87		0 700
УБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75		0 701.4
УБЕД	Салат из соленых томатов с луком	60	0,72	0,67	1,63	16,22	6,288	19
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
ПОЛДНИК	Банан	95	1,42	0,48	19,95	91,2	9,5	368
ПОЛДНИК	Булочка сахарная	60	6,25	6,00	37,40	228,7	0,192	453
УЖИН	Макаронные изделия отварные	150	5,97	2,70	36,30	193,46		0 317
УЖИН	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	1,27	6,13	39,97	22,206	20
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5		0 701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2045	63,93	55,32	310,56	2007,27	64,492	

День 6

ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63		0 213
ЗАВТРАК	Икра из кабачков (консервированная)	60	0,60	4,20	4,20	58,2		0 28
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром	30/11/10	5,14	9,81	14,66	168,59	0,001	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,02	17,54	112	1,44	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5		0 399
УБЕД	Рассольник ленинградский	200	2,34	6,04	14,84	123,9	17,5	76
УБЕД	Жаркое по-домашнему	230	15,78	15,87	29,05	302,47	34,868	276
УБЕД	Винегрет овощной.	60	1,31	1,32	6,30	42,89	10,17	45
УБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6		0 376
УБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87		0 700
УБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75		0 701.4
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401
ПОЛДНИК	Апельсин	95	0,85	0,19	7,70	40,85	57	368
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13		0 702.1
УЖИН	Котлеты, биточки, шницели рыбные натуральные	80	15,98	4,40	7,55	133,5	8,256	258
УЖИН	Соус красный основной	25	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348
УЖИН	Рис отварной	150	2,82	0,97	23,35	113,62		0 315
УЖИН	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,56	1,27	1,69	21,62	3,618	19
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5		0 701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2020	69,68	62,04	238,82	1784,24	136,837	

День 7

ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная сладкая	200	4,84	2,14	26,04	137,58		0 168.7a
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30/10	2,50	6,45	14,66	127,09		0 1
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5		0 399
УБЕД	Борщ	200	4,22	6,26	20,48	157,14	77,94	500
УБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленные	80	14,42	14,55	8,43	202,29	1,056	282.1
УБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,97	2,70	36,30	193,46		0 317
УБЕД	Соус красный основной	25	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348
УБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6		0 376

ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701,4
ОБЕД	Салат из соленых томатов с луком	60	0,72	0,67	1,63	16,22	6,288	19
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
ПОЛДНИК	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	26/10	2,05	0,26	12,92	61,1	0	2
УЖИН	Сырники из творога	140	23,37	13,37	20,73	296,09	0,63	231
УЖИН	Соус сметанный сладкий	40	1,32	1,65	6,10	44,97	0,348	354
УЖИН	Салат из моркови	60	0,75	0,06	5,17	24,95	2,88	41
УЖИН	Какао с молоком	200	3,54	2,96	17,40	108,92	1,44	397
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2036	75,22	57,96	253,51	1820,63	104,786	

День 8

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,06	6,60	23,62	182,62	2,34	93
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром	30/11/10	5,14	9,81	14,66	168,59	0,001	3
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,02	17,54	112	1,44	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Суп картофельный с гренками	200	1,52	5,12	10,88	95,96	16,68	77
ОБЕД	Птица отварная	80	25,81	22,22	0,00	262,2	2,76	300
ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,73	1,23	21,41	115,5	0	165
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,56	1,27	1,69	21,62	3,618	19
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701,4
ОБЕД	Соус красный основной	25	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401
ПОЛДНИК	Банан	95	1,42	0,48	19,95	91,2	9,5	368
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	6,33	6,02	39,19	235,83	0,192	453
УЖИН	Рыба соленая (порциями)	80	15,37	4,76	0,82	107,63	1	8
УЖИН	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,4	0	213
УЖИН	Пюре картофельное	150	3,29	2,97	21,79	127,5	25,53	321
УЖИН	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,23	0,22	6,25	32,36	2,676	12
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2170	91,97	72,83	267,13	2062,88	69,721	

День 9

ЗАВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	200	7,26	7,10	31,58	220,34	1,96	168,10
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30/10	2,50	6,45	14,66	127,09	0	1
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Суп рыбный	200	4,64	5,30	10,70	109,22	10,28	87
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленные	80	14,42	14,55	8,43	202,29	1,056	282,1
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701,4
ОБЕД	Капуста тушеная	150	4,53	3,29	17,22	119,12	91,005	336
ОБЕД	Соус красный основной 7 я/с	25	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
ПОЛДНИК	Зефир	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	702

ПОЛДНИК	Апельсин	95	0,85	0,19	7,70	40,85	57	368	
УЖИН	Котлеты картофельные	115	3,81	5,61	24,47	163,89	23,747	139	
УЖИН	Соус красный основной	25	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348	
УЖИН	Салат из свеклы	60	0,92	1,27	5,41	36,7	6,18	33	
УЖИН	Какао с молоком	200	3,54	2,96	17,40	108,92	1,44	397	
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1980	56,66	54,59	260,17	1753,87	199,322		
День 10									
ЗАВТРАК	Каша вязкая "Геркулес"	200	7,72	7,58	26,04	204,52	2,34	168,5	
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром	30/11/10	5,14	9,81	14,66	168,59	0,001	3	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,02	17,54	112	1,44	395	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399	
ОБЕД	Борщ	200	4,22	6,26	20,48	157,14	77,94	500	
ОБЕД	Тефтели мясные	80	13,09	13,97	4,42	195,54	0,8	287,1	
ОБЕД	Пюре картофельное	150	3,29	2,97	21,79	127,5	25,53	321	
ОБЕД	Соус сметанный с томатом	25	0,51	0,77	1,90	16,96	1,163	355	
ОБЕД	Салат из капусты квашеной белокачанной	60	3,08	1,37	6,66	51,68	16,5	20	
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700	
ОБЕД	Хлеб пшеничный 7 с 20	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701,4	
ПОЛДНИК	Ряженка 7 я/с	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401	
ПОЛДНИК	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368	
ПОЛДНИК	Булочка сахарная	60	6,25	6,00	37,40	228,7	0,192	453	
УЖИН	Сосиски, сардельки отварные	66	6,92	13,36	0,53	150,31	0	275	
УЖИН	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,4	0	213	
УЖИН	Икра из кабачков (консервированная)	60	0,60	4,20	4,20	58,2	0	28	
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393	
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2006	70,35	77,78	252,41	2007,28	137,44		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20454	739,08	638,29	2587,69	18988,07	1162,511		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2045,4	73,91	63,83	258,77	1898,807	116,2511		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			15,57	30,25	54,51	18988,07	24,49		