

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
детский сад № 3 «Росинка»
_____ **Банщикова Ю.А.**

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(РАЦИОН ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ)**

Неделя 1, день 1 (понедельник)

№ РЕЦ.	ПРИЁМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИНЫ МГ С
			Б	Ж	У		
	<u>ЗАВТРАК</u>						
88	Каша жидкая манная	250	6,61	9,8	39,67	248,39	0
15/16	Бутерброд с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00	0
763	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК	475	12,73	20,54	80,11	491,39	1,43
	<u>ОБЕД</u>						
	Салат из свежих помидор	60	0,47	6,04	1,61	52,9	18,56
32/2	Суп фасолевый с мясом	200	3,8	4,0	14,4	98,0	2,8
186	Каша гречневая	150	9,12	6,24	41,19	180,34	0
152	Гуляш из говядины	70	13,04	13,5	3,44	187,32	0
10/2	Компот из свежих яблок	180	0,13	0	18,6	73,37	4,86
701	Хлеб пшеничный из высшего сорта	50	1,5	0,58	10,28	52,40	0
	ВСЕГО ЗА ОБЕД	710	28,06	30,36	89,52	644,33	26,22
	<u>ПОЛДНИК</u>						
	Вафли	40	0,96	0,84	24,33	102,63	3,87
261	Чай с молоком	180	1,21	1,05	13,92	70,48	0,54
	Свежий фрукт	100	0,8	0,4	8,2	47,00	18,0
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	320	2,97	2,29	56,45	220,11	22,41
	<u>УЖИН</u>						
110	Омлет натуральный	150	9,59	12,66	3,28	162,7	0,58
	Зеленый горошек	60	7,68	13,32	1,9	154,5	0,9
263	Чай с сахаром	180	0	0	13,45	42,6	0
701	Хлеб пшеничный из высшего сорта	40	1,5	0,58	10,28	52,4	0
	ВСЕГО ЗА УЖИН	490	19,23	38,72	30,34	452,58	7,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		62,99	91,91	265,42	1808,41	57,24

Неделя 1, день 2 (вторник)

№ РЕЦ.	ПРИЁМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИНЫ МГ С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
185	Каша рисовая молочная	250	7,4	8,72	46,16	204,88	0
263	Чай с сахаром	180	0	0	13,45	42,6	0
15-18	Бутерброд с маслом, сыр	40/5/15	4,94	6,52	14,55	190,6	0,07
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК	490	13,6	20,92	79,54	438,08	9
	ОБЕД						
17	Салат морковный с растительным маслом	60	0,72	4,25	5,8	63,55	1,96
20 2	Суп лапша на курином бульоне	200	2,23	4,28	6,78	84,78	15,1
153	Жаркое по - домашнему	240	19,36	17,52	36,12	289,41	10,25
378	Кисель	180	0,09	0,04	20,32	86,29	18,45
701	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	50	1,5	0,58	10,28	52,4	0
	ВСЕГО ЗА ОБЕД	705	22,33	20,29	71,72	576,43	20,41
	ПОЛДНИК						
	Пряник	40	5,11	3,76	30,25	175,20	0,4
261	Чай с молоком	180	1,21	1,05	13,92	70,48	0,54
	Свежий фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	5
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	320	6,72	5,11	54,47	245,68	5,94
	УЖИН						
236	Творожная запеканка	200	19,46	13,37	29,03	274,17	0,26
	Сгущенное молоко	30	2,04	2,49	16,05	97,20	1,20
263	Чай с сахаром	180	0	0	13,45	42,6	0
	Конфета	20	5,04	5,76	7,38	102,24	1,26
701	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	40	1,5	0,58	10,28	52,4	0
	ВСЕГО ЗА УЖИН	470	26,58	21,07	64,12	501,86	0,36
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		69,23	67,39	269,85	1762,05	36,97

Неделя 1, день 3 (среда)

№ РЕЦ.	ПРИЁМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИНЫ МГ С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
185	Каша молочная кукурузная	250	6,9	9,4	39,60	252,50	1,0
15/16	Бутерброд с маслом	40/5	3,16	9	20,02	175,6	0
263	Чай с лимоном и сахаром	180	0	0	13,45	42,6	0
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК	475	10,06	18,40	73,07	470,70	1,0
	ОБЕД						
20	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,99	4,3	4,6	75,86	5,25
34-9	Борщ	200	2,6	3,73	11,95	97,05	13,85
78	Рыба филе тушенная в томате с овощами	60	8,61	2,37	2,85	67,5	0,31
313	Каша пшеничная	130	6,65	5,76	13,73	137,83	17,82
126	Компот из с/фруктов	180	0,93	0	24,26	96,6	0,72
347	Соус томатный	20	0,2	0,86	1,2	13,33	0,4
701	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	50	1,5	0,58	10,28	52,4	0
	ВСЕГО ЗА ОБЕД	730	26,56	29,24	106,59	622,21	7,52
	ПОЛДНИК						
	печенье	40	4,64	2,4	28,48	174,8	0
251	Йогурт питьевой	180	7,38	3,3	10,62	103,2	1,08
	Свежий фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	6
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	320	12,92	5,9	47,2	321,00	7,08
	УЖИН						
	Каша гречневая	200	9,89	14,18	22,83	306,58	6,51
	Сосиска отварная						
263	Чай с сахаром	180	0	0	13,45	42,6	0
701	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	40	1,5	0,58	10,28	52,4	0
	ВСЕГО ЗА УЖИН	420	11,39	14,76	36,56	401,58	6,51
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		60,93	68,3	263,42	1815,49	22,11

Неделя 1, день 4 (четверг)

№ РЕЦ.	ПРИЁМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИНЫ МГ С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
93	Каша геркулесовая молочная	250	6,31	9,49	25,1	211,09	0
763	Какао с молоком	180	3,04	3,2	13,36	94,07	9
15-18	Бутерброд с маслом, сыр	40/5/15	4,94	6,52	14,55	137,2	0,07
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК	490	14.29	19.21	53.01	442.36	9.07
	ОБЕД						
20	Салат из свежих огурцов	60	0,99	4,3	4,6	75,86	5,25
34-9	Суп харчо	200	2,6	3,73	11,95	97,05	13,85
53	Капуста тушенная с окорочком	200	3,82	8,02	15,6	159	15
313	Каша пшеничная	130	6,65	5,76	13,73	137,83	17,82
126	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	101,7	0,72
701	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	50	1,5	0,58	10,28	52,40	0
	ВСЕГО ЗА ОБЕД	690	9.84	16.63	66.69	480.91	34.82
	ПОЛДНИК						
	Печенье	40	14,64	12,4	28,48	174,8	0
	Молоко	180	6,29	10,13	39,95	102	0,51
	Свежий фрукт	100	0,8	0,4	8,2	47,0	18
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	320	21,73	22,93	76,63	323,8	18,51
	УЖИН						
318	Картофель отварной	200	4,5	4,3	36,5	202,5	18,4
35	Сельдь	50	2,25	6,02	9,74	211,14	8,14
263	Чай с сахаром	180	0	0	13,45	42,6	0
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	40	1,5	0,58	10,28	52,4	0
	ВСЕГО ЗА УЖИН	470	8.25	10,9	69,97	508,64	26,54
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		54,11	69,67	266,30	1760,81	88,94

Неделя 1, день 5 (пятница)

№ РЕЦ.	ПРИЁМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИНЫ МГ С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
	Каша молочная «Дружба» из пшена и риса	250	8,24	10,62	41,18	293,82	27
15-18	Бутерброд с маслом, сыр	40/5/15	4,94	6,52	14,55	190,6	0,07
263	чай с сахаром	180	0	0	13,45	42,6	0
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК	475	11,4	19,62	74,65	512,02	27
	ОБЕД						
	Салат из отварных овощей с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,5	1,97
44	Суп рыбный из сайры	200	8,14	2,08	13,32	140,98	15,55
107	Тефтеля из говядины	75	8,84	8,7	12,36	159	15
	Каша перловая	120	2,8	3,82	10,21	125,99	3,74
347	Соус томатный	20	0,2	0,86	1,2	13,33	0,4
	Напиток лимонный	180	0,18	0,07	15,68	62,5	36
701	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	50	1,5	0,58	10,28	52,4	0
	ВСЕГО ЗА ОБЕД	680	22,3	22,18	52,71	518,71	71,65
	ПОЛДНИК						
251	Кисломолочный продукт «Снежок»	180	4,86	1,8	21,86	124,2	2,88
	Оладьи	50	7,72	5,76	38,6	137,37	1,65
	Свежий фрукт	100	0,8	0,4	8,2	47,0	18
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	330	12,58	7,56	60,46	261,57	4,53
	УЖИН						
206	Вареники с картофелем	250	11	10	42	303,7	0
263	Чай с сахаром	180	0	0	13,45	42,6	0
701	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	40	1,5	0,58	10,28	52,4	0
	ВСЕГО ЗА УЖИН	470	12,5	10,58	65,73	398,70	0
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		58,78	59,94	253,55	1691	103,18

Неделя 2, день 1 (понедельник)

№ РЕЦ.	ПРИЁМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИНЫ МГ С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
44	Суп молочный вермишелевый	250	5,84	5,6	18,24	137,31	0,02
11/10	Чай с сахаром и лимоном	180	0,39	0,9	13,63	55,28	1,7
15-18	Бутерброд с маслом, сыр	40/5/15	4,94	6,52	14,55	190,6	0,07
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК	490	11,17	13,02	46,42	383,19	1,79
	ОБЕД						
13	Салат из свежей капусты с морковью и маслом растительным	60	0,96	4,04	4,90	59,8	29,54
232	Суп гороховый на м/бс гречками	200	7,25	4,83	25,21	173,85	14,82
4-8	Плов с мясом	150	11,1	12,45	27,6	261,0	0,75
134	Сок натуральный	180	0,9	0,18	18,18	82,80	3,6
701	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	50	1,5	0,58	10,28	52,4	0
	ВСЕГО ЗА ОБЕД	640	21,71	22,08	86,17	629,85	48,71
	ПОЛДНИК						
	Рулет бисквитный	50	3,7	7,14	16,4	145,34	3,87
	Свежий фрукт	100	0,4	2,49	16,05	97,20	1,20
261	Чай с молоком	180	1,21	1,05	13,92	70,48	0,54
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	260	7,75	11,08	54,57	313,02	19,92
	УЖИН						
110	Омлет натуральный	150	9,59	12,66	3,28	162,7	0,58
	Кабачковая икра	60	7,68	13,32	1,9	154,5	0,9
13	Салат из свежих овощей	60	0,46	3,65	1,43	40,38	5,7
263	Чай с сахаром	180	0	0	13,45	42,6	0
701	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	40	1,5	0,58	10,28	52,4	0
	ВСЕГО ЗА УЖИН	560	18,43	20,42	65,59	452,58	7,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		59,06	66,60	252,75	1834,85	77,60

Неделя 2, день 2 (вторник)

№ РЕЦ.	ПРИЁМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИНЫ МГ С
			Б	Ж	У		
	<u>ЗАВТРАК</u>						
94	Каша пшеничная молочная	250	15,22	10	19,8	212,5	0,4
15-18	Бутерброд с маслом	40/5	3,16	9	20,02	136	0,07
263	Какао с молоком	180	3,04	3,2	13,36	94,07	0
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК	490	20,16	16,52	47,80	445,10	0,47
	<u>ОБЕД</u>						
125	Салат из моркови с раст. маслом	60	0,58	6,08	4,44	76,42	5,65
186	Щи с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	1,82	2,5	11,58	256,32	20,5
18	Куричка отварная в томатном соусе	70	12,63	15,41	6,37	169,62	0
194	Макаронные изделия отварные	150	5,66	5,54	38,98	160,15	0
126	Компот из с/фруктов	180	0,93	0	24,26	96,6	0,72
701	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	50	1,5	0,58	10,28	52,4	0
	ВСЕГО ЗА ОБЕД	730	23,76	28,5	77,94	569,30	49,45
	<u>ПОЛДНИК</u>						
	Блины со сгущенным молоком	50	7,72	5,76	48,6	237,37	1,65
261	Чай с молоком	180	1,21	1,05	13,92	70,48	0,54
	Свежий фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	5
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	330	9,33	7,11	72,82	354,85	7,19
	<u>УЖИН</u>						
129	Творожная запеканка	200	14,99	11,39	25,98	306,59	0,58
	Соус сладкий	30	2,04	2,49	16,05	97,20	1,20
263	Чай с сахаром	180	0	0	13,45	42,6	0
701	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	40	1,5	0,58	10,28	52,4	0
	ВСЕГО ЗА УЖИН	450	18,53	14,46	65,76	498,79	1,78
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		71,78	66,59	264,32	1868,04	58,89

Неделя 2, день 3 (среда)

№ РЕЦ.	ПРИЁМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИНЫ МГ С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
86	Суп молочный гречневый	250	7,82	6,54	35,44	204,75	0
15/16	Бутерброд с маслом	40/5	3,16	9	20,02	175,6	0
11/10	Чай с сахаром	180	0,39	0,9	13,63	55,28	1,7
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК	490	11,79	14,68	48,20	364,28	3,77
	ОБЕД						
20	Салат из от.свеклы с растительным мясом	60	9,9	4,25	5,1	62,11	2,8
9/2	Рассольник ленинградский с перловой кр.	200	1,4	2,6	20,4	68	3,6
34/8	Оладьи из печени	80	13,11	6,75	22,81	126,43	0,8
194	Рис отварной	120	2,86	5,32	23,35	171,8	0
347	Соус томатный	20	0,2	0,86	1,2	13,33	0,4
15/10	Напиток лимонный	180	0,12	0,07	26,21	93,2	16,61
701	Хлеб пшеничный из высшего сорта	50	1,5	0,58	10,28	52,4	0
	ВСЕГО ЗА ОБЕД	710	20,08	22,12	97,04	775,98	56,87
	ПОЛДНИК						
261	Печенье	40	4,64	2,4	28,48	174,8	0
251	Йогурт питьевой	180	7,38	3,3	10,62	103,2	1,08
	Свежий фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	320	13,21	4,38	25,97	198,73	10,62
	УЖИН						
	Пельмени с маслом	200	9,89	14,18	22,83	306,58	6,51
263	Чай с сахаром	180	0	0	13,45	42,6	0
701	Хлеб пшеничный из высшего сорта	40	1,5	0,58	10,28	52,4	0
	ВСЕГО ЗА УЖИН	460	19,23	30,21	31,34	452,58	7,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		64,31	71,39	202,55	1791,57	78,44

Неделя 2, день 4 (четверг)

№ РЕЦ.	ПРИЁМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИНЫ МГ С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
4/4	Каша ячневая молочная	250	6,46	7,26	20,02	171,8	2,0
15/16	Бутерброд с маслом	40/5	3,16	9	20,02	136	0
11/10	Чай с сахаром и лимоном	180	0,39	0,9	13,63	55,28	1,7
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК	475	22.49	22.4	53.65	470,06	1.95
	ОБЕД						
13	Салат витаминный(капуста, морковь, свекла) с маслом растительным	60	0,47	6,04	1,61	52,9	18,56
15-2	Суп с фрикадельками	200	4,63	9,15	6,28	140,98	15,55
146	Тефтеля рыбная	80	7,68	4,81	8,19	107,12	1,13
206	Картофельное пюре	130	2,47	5,76	23,73	137,83	17,82
347	Соус томатный	20	0,2	0,86	1,2	13,3	0,4
15-10	Кисель	180	0,12	0,07	26,21	93,2	16,61
701	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	50	1,5	0,58	10,28	52,4	0
	ВСЕГО ЗА ОБЕД	720	21.43	32.37	103.87	717.56	42.05
	ПОЛДНИК						
187	Булочка	50	0,08	0,02	8,36	49,99	0,61
251	Йогурт питьевой	180	7,38	3,3	10,62	103,2	1,08
	Свежий фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	6
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	330	8.36	3.52	27.08	196.19	7.69
	УЖИН						
90	Рагу из овощей	250	3,1	5,6	29,1	120,38	19,9
263	Чай с сахаром	180	0	0	13,45	42,6	0
701	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	40	1,5	0,58	10,28	52,4	0
	Конфета	20	5,04	5,76	7,38	102,24	1,26
	ВСЕГО ЗА УЖИН	470	7,9	15,40	66,55	425,94	19,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		60,18	73,69	251,15	1809,75	71,59

Неделя 2, день 5 (пятница)

№ РЕЦ.	ПРИЁМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИНЫ МГ С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
94	Суп молочный рисовый	250	15,22	10	19,8	212,5	0,4
15/16	Бутерброд с маслом	40/5	3,16	9	20,02	175,6	0
763	Какао с молоком	180	3,04	3,2	13,36	94,07	9
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК	475	14,02	18,74	68,82	474,42	9
	ОБЕД						
	Маринованный огурчик	60	0,69	1,59	5,53	40,04	2,29
80	Суп «Полевой» с тушенкой	200	3,62	8,26	6,76	134,32	8,48
298	Голубцы ленивые	230	14,15	9,08	20,05	314,81	6,56
	Напиток из свежемороженых ягод	180	0,16	0,02	24,71	85,12	22,95
701	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	50	1,5	0,58	10,28	52,4	0
	ВСЕГО ЗА ОБЕД	720	20,12	19,53	67,33	626,69	40,28
	ПОЛДНИК						
251	Кисломолочный продукт «Снежок»	180	4,86	1,8	21,86	124,2	2,88
	рогалик	40	10,58	16,92	57,12	174,8	0,51
	Свежий фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	320	16,34	18,82	88,48	299	13,39
	УЖИН						
206	Макароны отварные с сыром	250	11	10	42	303,7	0
263	Чай с сахаром	180	0	0	13,45	42,6	0
701	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	40	1,5	0,58	10,28	52,4	0
	ВСЕГО ЗА УЖИН	470	4,6	6,18	52,83	361,97	0
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		55,08	63,27	277,46	1903,69	82,57

