



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУЦ ДСОВ №

29

Е.А. Панченко

**10-дневное меню для детей с 3х до
7ми лет**

1 ДЕНЬ							
	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. Карты
завтрак	Суп молочный с крупой	180	156	5,76	6,63	18,28	1
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	65	1,4	1,4	12,3	14
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	48	254	9,7	9,9	30,8	3
Итого за прием пищи		408	475	16,86	17,93	61,38	
2 завтрак	Напиток из консервированных фруктов	100	62,5	0,1	0	16,1	108
Итого за прием пищи		100	62,5	0,1	0	16,1	
обед	Огурец соленый	50	7	0,38	0	1,3	15
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	96,63	4,73	4,29	96,63	154
	Голубцы ленивые	180	229,93	15,33	13,78	9,37	315
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		640	582,18	25,97	18,57	131,9	
полдник	Булочка "Российская"	60	211,52	4,34	5,07	37,08	415
	Молоко кипяченое	190	114	5,51	6,08	8,93	419
Итого за прием пищи		250	325,52	9,85	11,15	46,01	
ужин	Запеканка манная со сгущ. молоком	200	145,3	4,29	8,22	24,07	77
	Кисель из концентратов	200	68,4	0	0	18	46
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		450	331,2	8,09	8,62	66,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1848	1776,4	60,87	56,27	322,06	
2 ДЕНЬ							
	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Каша манная жидкая с маслом сливочным	183	250,25	8,09	9,17	33,75	182
	Чай с сахаром	180	33,85	0,05	0,01	8,39	411
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,9	30,8	3
Итого за прием пищи		409	538,1	17,84	19,08	72,94	
2 завтрак	Молоко кипяченое	100	55,02	2,9	2,5	4,8	534
Итого за прием пищи		100	55,02	2,9	2,5	4,8	
обед	Зеленый горошек	50	50,25	1,18	3,81	2,93	24
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	75,692	2,64	2,94	1,04	80
	Макароны отварные	130	145,05	4,41	3,27	27,27	219
	Котлета мясная	70	182,17	11	10,61	11,59	299

	Соус томатный	30	31,04	0,59	1,66	3,33	366
	Компот из конс. фруктов	180	150,36	0,24	0	38,76	108
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		690	752,062	23,86	22,69	109,52	
полдник	Печенье	50	208,5	3,75	4,9	37,2	609
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
Итого за прием пищи		250	362,5	3,85	4,9	75,5	
ужин	Суп «шахтерский» с мясом и со сметаной	200	144	4,15	6,04	19,67	8
	Сок яблочный	200	46	0,5	0,1	10,1	537
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		450	307,5	8,45	6,54	54,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1899	2015,182	56,9	55,71	317,13	
3 ДЕНЬ							
завтрак	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. карты
	Запеканка из творога	150	379,26	26,44	17,73	26,06	251
	Соус молочный сладкий	50	51,85	0,97	2,28	6,81	369
	Чай с сахаром	180	33,85	0,05	0,01	8,39	411
	Бутерброд с маслом 30/8	38	11,03	2,3	4,13	12	1
Итого за прием пищи		418	475,99	29,76	24,15	53,26	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	47,03	0,34	0,14	9,49	417
Итого за прием пищи		100	47,03	0,34	0,14	9,49	
обед	Салат из свеклы с огурцом соленным	50	43,9	0,72	3,05	3,34	37
	Суп карофельный с вермишелью	180	85,75	1,92	2,03	16,89	88
	Каша гречневая	130	202,75	7,48	4,29	33,82	179
	Гуляш из отварного мяса	70	173,23	12,01	12,83	2,45	373
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		660	754,25	27,66	22,7	111,56	
полдник	крендель с сахаром	60	232,89	4,41	7,35	37,24	443
	Чай с лимоном	205	39,19	0,1	0,02	9,46	412
Итого за прием пищи		265	272,08	4,51	7,37	46,7	
ужин	Каша овсяная «Геркулес» жидкая молочная	200	260,07	9,79	6,63	40,2	182
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		450	531,57	13,69	7,03	103,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1893	2080,92	75,96	61,39	324,11	
4 ДЕНЬ							
завтрак	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. карты
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	183	249,03	7,96	8,73	34,58	199
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	65	1,4	1,4	12,3	14

	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,6	47,5	3
Итого за прием пищи		409	568,03	19,06	19,73	94,38	
2 завтрак	Сок яблочный	100	46	0,5	0,1	10,1	537
Итого за прием пищи		100	46	0,5	0,1	10,1	
обед	Кукуруза консерв. отварная	50	33	3	0,12	4,98	212
	Борщ с капустой и картофелем	180	81,86	1,68	4,08	10,43	63
	Каша рисовая рассыпчатая	130	193,21	3,3	4,71	34,42	332
	суфле из печени	80	173	17,92	7,84	7,2	34
	Соус томатный	50	31,4	0,59	1,66	3,33	366
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		720	761,09	32,02	18,91	115,42	
полдник	Пряник	50	183	2,95	2,35	37,5	608
	Напиток кисломолочный	200	108	5,8	5	8,4	420
Итого за прием пищи		250	291	8,75	7,35	45,9	
ужин	Омлет натуральный	200	385,48	18,82	32,85	3,62	229
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		450	656,98	22,72	33,25	66,52	
Итого за день		1929	2323,1	83,05	79,34	332,32	

5 ДЕНЬ

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	243,03	7,96	8,73	34,58	199
	Какао на сгущенном молоке	180	116	3	3,1	19,4	694
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,9	30,8	3
	Итого за прием пищи		406	613,03	20,66	21,73	84,78
2 завтрак	Компот из консервированных фруктов	100	62,8	0,1	0	16,1	108
Итого за прием пищи		100	62,8	0,1	0	16,1	
обед	огурец соленый	50	3,9	0,2	0	0,5	38
	Суп рыбный (сайра)	180	115,77	8,26	3,78	12,57	95
	Жаркое по-домашнему	180	310,1	21,28	18,399	13,58	374
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,87	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		640	678,39	35,34	22,679	81,71	
полдник	Рогалик со сгущенкой	70	213,6	4,12	5,9	4,7	291
	Чай с сахаром	200	37,61	0,05	0,01	9,32	411
Итого за прием пищи		270	251,21	4,17	5,91	14,02	
ужин	Капуств тушенная с мясом	200	280	10	8,2	10,8	55
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
	хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		450	551,5	13,9	8,6	73,7	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1866	2156,93	74,17	58,919	270,31	
6 ДЕНЬ							
завтрак	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ реп. карты
	Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	183	250,35	8,09	9,17	33,75	182
	Чай с сахаром	180	33,85	0,05	0,01	8,39	411
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,9	30,8	2
Итого за прием пищи		409	538,2	17,84	19,08	72,94	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	47,03	34	0,14	9,49	417
Итого за прием пищи		100	47,03	34	0,14	9,49	
обед	икра кабачковая	50	46,8	0,72	2,83	4,63	1,26
	Суп картофельный с горохом	180	19	5	7,7	11	81
	Макаронны отварные	130	145,05	4,41	3,27	27,27	219
	Печень по-строгановски	70	184	16,7	12,1	1,9	126
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		660	643,47	32,36	26,4	99,86	
полдник	печенье из песочного теста	50	155,26	2,94	4,9	24,83	21
	Молоко кипяченое	180	99,04	5,22	4,5	8,94	534
Итого за прием пищи		230	254,3	8,16	9,4	33,77	
ужин	Омет натуральный	200	385,48	18,82	32,85	3,62	229
	Кисель из концентратов	200	68,4	0	0	18	46
	хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		450	571,38	22,62	33,25	46,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1849	2054,38	114,98	88,27	262,28	
7 ДЕНЬ							
завтрак	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ реп. карты
	Каша овсяная «Геркулес» жидкая мол.	180	234,07	8,81	5,97	36,19	182
	Какао на молоке	180	13,7	3,6	3,3	13,7	15
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,9	30,8	3
Итого за прием пищи		406	501,77	22,11	19,17	80,69	
2 завтрак	Ктсель из концентратов	100	77	0,05	2	19,15	517
Итого за прием пищи		100	77	0,05	2	19,15	
обед	Кукуруза консер. отварная	50	33	3	0,12	4,98	212
	Свекольник	180	81	1,6	4,1	10,9	34
	макаронны отварные	130	145,05	4,41	3,27	27,27	219
	сосиска отварная	50	171,5	11,2	15,4	0,084	99
	соус томатный	30	18,62	0,35	1	2	366
	Компот из кураги	180	67,72	0,78	0,04	15,88	394
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		670	634,39	25,14	24,33	85,714	
полдник	сушка	50	195	4,5	3,75	35,5	1

	Чай с лимоном	205	39,19	0,1	0,02	9,46	412
Итого за прием пищи		255	234,19	4,6	3,77	44,96	
ужин	Суп рыбный (сайра)	200	128,63	9,17	4,2	13,96	95
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		450	400,13	13,07	4,6	76,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1881	1847,48	64,97	53,87	307,374	
8 ДЕНЬ							
завтрак	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	жиры	углеводы	№ реп. карты
	Запеканка творожная	150	379,26	26,44	17,73	26,06	251
	Соус молочный	50	51,85	0,97	2,28	6,81	369
	Чай с сахаром	180	33,85	0,05	0,01	8,39	411
	Бутерброд с маслом 30/8	38	11,03	2,3	4,13	12	1
Итого за прием пищи		418	475,99	29,76	24,15	53,26	
2 завтрак	Сок яблочный	100	47	0,4	0,4	9,8	386
Итого за прием пищи		100	47	0,4	0,4	9,8	
обед	Салат из свеклы	50	46,92	0,71	3,04	4,18	34
	Суп картофельный с вермишелью	180	85,75	1,92	2,03	16,81	88
	Плов с мясом	170	299,19	12,85	12,65	33,45	375
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		630	680,48	21,01	18,22	109,5	
полдник	Булочка Дорожная	60	235,86	4,16	8,83	34,91	453
	Компот из конс. фруктов	200	150,36	0,24	0	38,76	108
Итого за прием пищи		260	386,22	4,4	8,83	73,67	
ужин	Каша пшеничная молочная жидкаяс маслом	180	249,03	7,96	80,73	34,58	199
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		430	520,53	11,86	81,13	97,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1838	2110,22	67,43	132,73	343,71	
9 ДЕНЬ							
завтрак	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ реп. карты
	Суп молочный	180	138,94	5,06	5,39	17,8	100
	Кофейный напиток на стущ.молоке	180	65	1,4	1,4	12,3	14
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,9	30,8	3
Итого за прием пищи		406	457,94	16,16	16,69	60,9	
2 завтрак	Компот из консервирован. фруктов	100	62,5	0,1	0	16,1	108
Итого за прием пищи		100	62,5	0,1	0	16,1	
обед	Огурец соленый	50	7	0,38	0	1,3	15
	Щи из свежей капусты с	190	87,51	2,9	5,28	87,51	73

	мясом и сметаной						
	Пюре картофельное	130	115,9	2,71	4,19	12,41	339
	Суфле из курицы	80	169,36	12,21	10,77	2,5	327
	соус томатный	30	18,62	0,35	1	2	366
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		710	647,01	24,08	21,74	160,78	
полдник	печенье	50	245	5	8	38	18
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
Итого за прием пищи		250	399	5,1	8	76,3	
ужин	Омлет натуральный	200	149	15,4	21	2,4	214
	Молоко кипяченое	200	110,04	5,8	5	9,6	534
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		450	376,54	25	26,4	36,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1916	1942,99	70,44	72,83	350,68	

10 ДЕНЬ

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ реп. карты
завтрак	Каша ячневая вязкая молочная	180	234,21	7,98	8,29	31,9	182
	Какао на с молоке	180	13,7	3,6	3,3	13,7	15
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,9	30,8	3
	Итого за прием пищи		406	501,91	21,28	21,49	76,4
2 завтрак	кисель из концентратов	100	77	0,05	0	19,15	517
Итого за прием пищи		100	77	0,05	0	19,15	
обед	Зел. горошек консерв. отварной	50	50,25	1,18	3,81	2,93	24
	Суп «шахтерский» с мясом и со смет.	180	144	4,15	6,04	19,67	8
	Равгу овощное	170	139,32	2,96	6,82	16,12	362
	Компот из сухофруктов	180	131,72	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		630	582,79	13,82	17,17	93,78	
полдник	Пирожок печенный из дрож. теста с повидлом	80	212	4,6	1,87	44,44	454
	Чай с лимоном	205	39,19	0,1	0,02	9,46	412
Итого за прием пищи		285	251,19	4,7	1,89	53,9	
ужин	суп рыбный (сайра)	200	100,88	6,58	2,8	12,26	159
	чай с сахаром	200	37,61	0,05	0,01	9,32	411
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		450	255,99	10,43	3,21	46,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1871	1668,88	50,28	43,76	289,41	

