

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ детский сад № 15
Гарманова С.В.
Приказ № 9/1 от 01.09.2020

Примерное десятидневное меню

для детей с 3 до 7 лет

Муниципального дошкольного образовательного учреждения

Детский сад № 15 компенсирующего вида города Ржева Тверской области

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы			
1 день								
Завтрак								
	Отварные макароны с маслом и песком	170	7,6	7,6	50,0	271,8	0,1	39
	Чай сладкий	200	0,0	0,0	10,0	37,9	0,0	24
	Яйцо вареное	50	6,4	5,8	0,4	78,5	0,0	61
	Хлеб пшеничный	45	3,9	1,5	26,7	117,5	0,0	
	Масло (порциями)	10	0,1	5,8	0,1	52,9	0,0	
	Итого за прием пищи:	475	17,9	20,7	87,1	558,6	0,1	
Обед								
	Салат из тертой моркови с сахаром	60	0,6	1,0	5,6	29,6	2,2	5
	Суп гороховый с курой и гречками	250	7,6	8,1	18,5	185,8	10,1	25
	Рис отварной	150	4,5	5,2	37,9	202,9	0,0	65
	Печень по-строгановски	80	12,7	4,4	8,9	185,1	5,6	63
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	
	Лимонный напиток	200	0,1	0,0	10,5	41,2	4,0	72
	Итого за прием пищи:	730	28,1	18,3	96,6	735,1	19,7	
Полдник								
	Кисель	200	2,6	2,7	15,4	89,0	1,5	43
	Кондитерское изделие (печенье)	40	5,8	6,6	22,7	157,7	2,0	
	Яблоко	100	0,4	0,4	8,4	45,0	13,0	
	Итого за прием пищи:	340	6,2	7,0	31,1	202,7	15,0	
Ужин								
	Ленивые вареники с маслом	200/5	18,7	19,8	36,9	315,0	0,3	62
	Молоко	200	0,5	2,0	6,7	104,5	12,8	15
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	16,0	70,5	0,0	
	Итого за прием пищи:	455	21,5	22,7	59,6	490,0	13,0	
	Всего за день:	2000	73,8	68,7	274,5	1986,4	47,8	
2 день								
Завтрак								
	Каша манная	200	5,8	8,6	23,1	188,2	1,5	3
	Кофейный напиток	200	5,6	6,4	19,4	153,9	2,0	1
	Хлеб пшеничный	50	1,9	1,5	26,7	117,5	0,0	
	Масло (порциями)	10	0,1	5,8	0,1	52,9	0,0	
	Итого за прием пищи:	460	13,3	22,3	69,2	512,5	3,5	
Обед								
	Салат из консервированной кукурузы	60	0,85	3,6	5	36	7,6	86
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,7	5,6	8,5	183,8	18,5	35

	Картофельное пюре	150	4,0	5,7	35,8	186,1	26,5	31
	Котлета куриная	90	18,0	11,2	6,0	228,9	0,1	75
	Подлива	30	1,3	0,1	8,1	38,4	2,3	15
	Компот из изюма	200	0,2	0,0	17,2	64,1	1,8	14
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	
	Итого за прием пищи:	770	31,5	23,2	96,5	791,8	49,2	
Полдник								
	Молоко	200	5,6	6,4	10,4	116,0	2,0	15
	Гренки сладкие	50	3,2	3,9	22,4	124,8	0,3	82
	Итого за прием пищи:	250	8,8	10,3	32,8	240,8	2,3	
Ужин								
	Творожная запеканка со сгущенкой	180	17,9	12,9	34,6	291,8	0,7	64
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	20,7	117,5	0,0	
	Груша	80	0,4	0,3	10,9	42,0	5,0	
	Чай сладкий	200	0,0	0,0	10,0	37,9	0,0	24
	Итого за прием пищи:	510	22,2	14,7	76,2	489,2	5,7	
	Всего за день:	1990	75,8	70,5	274,7	2034,3	60,7	
3 день								
Завтрак								
	Каша гречневая молочная	200	7,5	8,8	31,6	227,9	0,0	17
	Какао	200	5,8	6,6	19,7	157,7	2,0	47
	Сыр	10	2,6	2,7	0,0	35,2	0,3	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	26,7	117,5	0,0	
	Масло (порциями)	10	0,1	5,8	0,1	52,9	0,0	
	Итого за прием пищи:	470	19,9	25,4	78,1	591,2	2,3	
Обед								
	Салат из моркови с яблоком	50	0,5	3,6	18,2	26,1	6,6	5
	Суп вермишелевый с курой	250	4,9	4,9	20,2	231,6	9,1	
	Ленивые голубцы в сметанном соусе	200	16,7	13,8	22,5	263,8	42,9	33
	Лимонный напиток	200	0,1	0,0	10,5	41,2	4,0	72
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	
	Итого за прием пищи:	750	25,0	19,3	90,3	627,1	56,0	
Полдник								
	Молоко	200	5,0	5,8	8,5	104,4	0,0	15
	Булочка домашняя	80	7,6	5,5	48,8	274,4	0,3	
	Итого за прием пищи:	280	12,6	11,3	57,3	378,8	0,3	
Ужин								
	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/50	6,9	7,2	3,6	199,4	3,8	66
	Чай сладкий	200	5,0	5,8	10,5	37,9	0,8	24

	Апельсин	90	0,3	0,2	8,2	31,5	3,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	26,7	117,5	0,0	
	Итого за прием пищи:	540	16,1	14,7	49,0	386,3	8,4	
	Всего за день:	2040	73,6	70,7	274,7	1983,3	67,0	
4 день								
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	200	5,9	9,4	22,0	184,8	1,5	32
	Кофейный напиток	200	5,6	6,4	19,4	183,7	2,0	1
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	26,7	117,5	0,0	
	Масло (порциями)	10	0,1	5,8	0,1	52,9	0,0	
	Итого за прием пищи:	460	15,5	23,1	68,1	538,8	3,5	
Обед								
	Свекольник с курой ,с яйцом и сметаной	250	18,5	6,9	14,2	223,4	15,2	94
	Рыба тушеная с овощами	80	15,8	4,9	10,0	178,4	5,3	19
	Картофельное пюре	150	4,0	10,7	25,9	186,1	26,5	31
	Помидор свежий*	50	0,6	0,1	2,5	11,5	12,5	55
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	
	Компот из изюма	200	0,2	0,0	17,2	64,1	0,0	14
	Итого за прием пищи:	780	42,4	23,2	90,7	754,0	59,4	
Полдник								
	Кисель	200	0,0	0,0	13,0	79,2	0,0	42
	Сушка	50	5,4	0,8	25,0	170,5	0,0	
	Итого за прием пищи:	250	5,4	0,8	38,0	249,7	0,0	
Ужин								
	Оладьи со сгущенкой	180/30	8,5	21,8	51,5	303,6	0,8	7
	Яблоко	90	1,1	0,1	16,4	66,9	7,5	
	Чай сладкий	200	0,0	0,0	10,0	37,9	0,0	24
	Итого за прием пищи:	500	9,7	21,9	77,9	408,4	8,3	
	Всего за день:	1990	72,9	68,9	274,8	1950,9	71,2	
5 день								
Завтрак								
	Молочная вермишель	200	6,8	8,1	33,6	228,5	1,3	
	Какао	200	5,8	6,6	19,7	157,7	2,0	47
	Сыр	10	2,6	2,7	0,0	35,2	0,3	
	Масло (порциями)	10	0,1	5,8	0,1	52,9	0,0	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	26,7	117,5	0,0	
	Итого за прием пищи:	470	19,2	24,7	80,2	591,8	3,6	
Обед								
	Салат из капусты и моркови	50	0,8	2	10,8	40,5	21,3	46
	Рассольник с курой и сметаной	250	22,1	15,6	22,8	245,9	17,7	18

	Сосиска отварная	70	10,2	12,2	1,1	186,2	0,0	
	Подлива	30	1,3	0,1	8,1	68,4	2,3	
	Каша гречневая рассыпчатая	125	6,6	5,6	40,9	134,1	0,0	87
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,0	15,2	56,5	18,5	14
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	
	Итого за прием пищи:	675	42,7	34,2	101,2	792,1	20,8	
Полдник								
	Гренки сладкие	50	3,6	2,2	19,2	128,1	0,1	82
	Фруктовый напиток	200	0,0	0,0	10,0	37,9	0,4	80
	Итого за прием пищи:	250	3,6	2,2	29,2	166,0	0,5	
Ужин								
	Рагу овощное	200	4,7	7,9	17,3	156,0	1,3	26
	Чай сладкий	200	0,0	0,0	10,0	37,9	0,0	24
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	26,7	117,5	0,0	
	Груша	100	0,4	0,3	10,9	42,0	5,0	
	Итого за прием пищи:	550	9,0	9,7	64,9	353,4	6,3	
	Всего за день:	1945	74,5	70,8	275,5	1903,3	31,2	
6 день								
Завтрак								
	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	200	8,9	15,9	52,7	286,5	0,0	17
	Чай сладкий	200	0,0	0,0	10,0	37,9	0,0	24
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	26,7	117,5	0,0	
	Масло (порциями)	10	0,0	3,6	0,1	33,1	0,0	
	Сыр	10	2,6	2,7	0,0	35,2	0,3	
	Итого за прием пищи:	470	12,8	17,4	89,3	441,9	0,0	
Обед								
	Салат из отварной свеклы	60	0,8	4,1	5,41	56	5,7	41
	Суп "Харчо" с курой	250	9,9	8,9	19,6	192,4	21,0	47
	Жаркое по-домашнему	140	22,7	17,4	11,0	210,1	65,5	16
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	
	Напиток фруктовый	200	1,0	0,0	18,2	76,0	4,0	
	Итого за прием пищи:	700	36,9	29,0	69,8	569,0	90,4	
Полдник								
	Кофейный напиток	200	5,6	6,4	19,4	153,9	2,0	11
	Кондитерское изделие (Пряник)	50	3,9	1,5	26,7	117,5	0,0	
	Итого за прием пищи:	250	9,5	7,9	46,0	271,4	2,0	
Ужин								
	Каша "Дружба"	200	5,3	8,1	33,9	183,9	1,2	41
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	26,7	117,5	0,0	
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	2,0	15

	Итого за прием пищи:	450	14,8	16,0	70,0	417,4	3,2	
	Всего за день:	1870	73,9	70,3	275,1	1699,7	95,6	
7 день								
Завтрак								
	Каша кукурузная молочная	200	4,7	7,9	23,7	156,0	1,3	51
	Какао	200	5,8	6,6	19,7	157,7	2,0	47
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	26,7	117,5	0,0	
	Сыр	10	2,6	2,7	0,0	35,2	0,3	
	Масло (порциями)	10	0,1	5,8	0,1	52,9	0,0	
	Итого за прием пищи:	470	17,1	24,5	70,2	519,3	3,6	
Обед								
	Борщ с курой и сметаной	250	5,7	12,6	12,7	289,6	29,2	50
	Котлета рыбная	80	11,7	2,2	9,8	106,0	1,2	38
	Картофельное пюре	150	4,0	5,7	35,1	186,1	26,5	31
	Компот из изюма	200	0,2	0,0	17,2	64,1	0,0	14
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	
	Итого за прием пищи:	730	24,9	21,1	95,7	736,3	56,9	
Полдник								
	Чай с молоком	200	5,6	6,4	9,4	116,0	2,0	67
	Зефир	50	0,4	0,0	45,0	252,7	0,0	
	Итого за прием пищи:	250	6,0	6,4	54,4	368,7	2,0	
Ужин								
	Сырники со сгущенкой	180/30	22,5	15,4	32,8	358,9	0,8	9
	Яблоко	100	0,4	0,4	11,8	45,0	13,0	
	Чай сладкий	200	0,0	0,0	10,0	37,9	0,0	24
	Итого за прием пищи:	510	22,9	15,8	54,6	441,8	13,8	
	Всего за день:	1960	70,9	67,8	274,9	2066,1	76,3	
8 день								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная	200	4,9	8,0	23,3	178,2	1,2	49
	Кофейный напиток	200	5,6	6,4	19,4	153,9	2,0	1
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	26,7	117,5	0,0	
	Масло (порциями)	10	0,1	5,8	0,1	52,9	0,0	
	Итого за прием пищи:	460	14,5	21,7	69,5	502,5	3,2	
Обед								
	Свежий огурец*	40	0,8	0	8,4	18,1	19,5	52
	Суп картофельный с зеленым горошком, яйцом и сметаной	250	3,9	3,9	13,3	196,7	16,3	89
	Тефтели куриные	80	18,3	18,3	5,8	259,4	0,1	48

	Подлива	30	1,3	0,1	10,1	49,6	2,3	
	Макароны отварные	130	1,9	3,8	27,7	74,0	0,0	39
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	
	Лимонный напиток	200	0,1	0,0	10,5	41,2	4,0	72
	Итого за прием пищи:	780	28,7	26,7	91,2	711,4	22,7	
Полдник								
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	2,0	15
	Ватрушка с творогом	100	9,7	7,1	41,9	269,9	0,4	50
	Итого за прием пищи:	300	15,3	13,5	51,3	385,9	2,4	
Ужин								
	Овощное рагу с тушенкой	200	8,6	7,5	22,6	193,8	52,9	51
	Сухари	50	5,7	1,0	30,0	154,0	0,0	
	Чай сладкий	200	0,0	0,0	10,0	37,9	0,0	2
	Итого за прием пищи:	450	14,3	8,5	62,6	385,7	52,9	
	Всего за день:	1990	72,8	70,3	274,6	1985,6	81,1	
9 день								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная	200	5,7	8,1	24,6	189,6	1,2	52
	Какао	200	5,8	6,6	19,7	157,7	2,0	7
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	26,7	117,5	0,0	
	Сыр	10	2,6	2,7	0,0	35,2	0,3	
	Итого за прием пищи:	460	18,0	18,9	71,0	500,0	3,5	
Обед								
	Салат из моркови	40	0,7	0	6,9	56,1	3,33	88
	Суп с рыбными консервами	250	5,8	3,4	13,3	203,4	13,0	53
	Оладьи из печени	70	18,8	12,1	0,9	232,1	0,6	54
	Картофельное пюре	150	4,0	5,7	25,9	186,1	1,9	
	Компот из изюма	200	0,2	0,0	17,2	64,1	0,0	16
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	
	Итого за прием пищи:	720	32,0	21,8	78,2	776,2	15,5	
Полдник								
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	2,0	15
	Вафли	50	1,5	1,7	38,8	277,3	0,0	
	Итого за прием пищи:	250	7,1	8,1	48,2	393,3	2,0	
Ужин								
	Биточки манные с повидлой	180/30	12,0	19,0	26,5	246,0	3,8	19
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	26,7	117,5	0,0	
	Груша	100	0,8	0,3	9,2	40,0	38,0	
	Напиток лимонный	200	0,0	0,0	13,0	49,2	35,0	9
	Итого за прием пищи:	560	16,7	20,8	75,4	452,7	76,8	
	Всего за день:	1990	73,8	69,6	272,7	2122,2	97,8	

10 день								
Завтрак								
	Каша "Дружба"	200	5,4	8,1	23,9	203,8	1,2	62
	Кофейный напиток	200	5,6	6,4	19,4	153,9	2,0	11
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	26,7	117,5	0,0	
	Масло (порциями)	10	0,1	5,8	0,1	52,9	0,0	
	Итого за прием пищи:	460	14,9	21,8	70,1	528,1	3,2	
Обед								
	Салат из зеленого горошка	50	11,7	11,1	3,7	49,5	6,6	71
	Суп крестьянский со сметаной	250	9,2	10,2	18,0	275,1	14,2	83
	Колбаса отварная	50	14,3	13,0	10,6	214,2	6,1	57
	Подлива	30	1,0	0,1	6,5	90,7	1,8	
	Греча отварная	100	6,3	5,3	34,1	138,0	0,0	13
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,0	15,2	89,1	1,4	16
	Итого за прием пищи:	680	45,8	39,3	105,3	897,6	23,5	
Полдник								
	Чай сладкий	200	0,0	0,0	10,0	37,9	0,0	2
	Мандарин	90	0,3	0,2	8,2	31,5	3,8	
	Мармелад	50	0,2	0,0	38,3	176,6	0,0	
	Итого за прием пищи:	340	0,5	0,2	56,5	246,0	3,8	
Ужин								
	Винегрет	200	3,6	3,5	27,3	141,3	29,5	58
	Сельдь порционная	50	8,6	5,2	0,4	123,9	2,0	59
	Кисель	200	0,0	0,0	13,0	49,2	0,0	9
	Итого за прием пищи:	450	12,2	8,7	40,7	314,4	31,5	
	Всего за день:	1930	73,4	70,0	272,5	1986,1	62,0	
Итого за весь период		19705,0	735,5	697,5	2744,0	19718,1	690,7	
Среднее значение за период		1970,5	73,5	69,8	274,4	1971,8	69,1	
Содержание за период в % от калорийности			14%	30,70%	55,30%			