

Утверждаю»
Заведующий МАДОУ «Детский сад №39»



Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 39» (Весна - Лето)

Неделя первая День понедельник											
№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
168	Каша геркулесовая молочная	200	5,21	2,67	32,7	175,5	0,13	0,03	1,04	23,1	1,5
397	Какао с молоком	200	2,8	3,2	24,7	133	0,03	0,13	0,52	107,77	0,61
1(8)	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,4	18,8	92,3	0,06	0,06		8,97	0,78
	Итог	440	11	7	77	401	1	1	2	140	3
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	200	0,82		19,9	83,6	0,02	0,02	3,96	13,86	2,77
604	Печенье	40	3	7,2	26,8	185,2	0,148	0,108		9,2	1,68
	Итог	240	4	7,2	47	269	1	1	3,96	23	5
	Обед										
12	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	1,39	3,90	6,78	67,8	0,04	0,03	14,77	34,6	0,63
304	Плов с мясом	210	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
75	Соленый огурец	50	0,8	0,1	2,5	14	0,021	11,3	0,005	2,3	55
376	Компот из сухофруктов	200	0,4		25,2	102,7			0,36	28,9	1,13
2	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итог	710	21	18	78	554	1	12	16	115	61
	Уплотненный полдник										
195	Маннй пудинг с джемом	200	9,0	14,3	63,4	421	0,009	0,21	0,53	129,42	1,11
382	Чай с сахаром	200	0,6	0,01	14,68	55	0,01		1,36		0,23
368	Фрукт свежий(груша)	200	0,23	0,16	5,19	23	0,001	0,002	1,2	10,03	1,2
	Итог	600	15	15	84	499	0,01	1	3	140	3
	Итого за весь день	1990	51	60	286	1723	3	15	25	418	72

День: вторник
Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
185	Вермишель молочная	200	6,83	9,16	30,89	233,6	0,08	0,05	1	149	1,5
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
3	Бутерброд с с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,36	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	Итог	460	16,36	20,02	64,61	504,6	0,19	0,27	2,28	404,6	2,58
	2 завтрак										
401	Кисломолочный напиток (Снежок 3,2 %)	200	5,6	6,4	8	112	0,038	0,247	0,57	235,6	19
	Итого	200	5,6	6,4	8	112	0,038	0,247	0,57	235,6	19
	Обед										
54-18	Суп свекольник с мясом	200	1,89	2,20	12,6	78,2	0,08	0,04	6,6	19,3	0,7
54-16	Печень « по – Строгановски»	80	20,8	3,28	4	125	3,6	2,8	1,3	5	4,9
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,68	6,15	39,03	246,2	0,21	0,11		14,9	4,60
75	Салат из квашеной капусты	50	0,6		4,2	20					
372	Компот из свежих яблок	200	0,4		25,2	102,7			0,36	28,9	1,13
2	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого за обед	730	25	12,23	102	640	4	3	9	86	13
	Уплотненный полдник										
35/3	Рагу овощное	200	7,52	13,46	1,51	196,25	0,05	0,31	0,15	62,8	1,54
73	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,4	18,8	92,3	0,06	0,06		8,97	0,78
392	Чай с сахаром	200	0,6	0,01	14,68	55	0,01		1,36		0,23
467	Булочка « Московская»	60	4,5	7,8	36,2	233	0,02	0,01	0,03	13,67	0,47
	Итого	500	28,7	38,67	71,19	576,55	1,14	0,38	0,54	85,44	3,02
	Итого за весь день	1890	59,96	77,32	245,8	1833	5,368	4,007	12,39	811,64	37,6

День: среда Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
185	Каша пшенная молочная	200	49,61	10,01	42,84	300	0,2	0,27	0,84	181,15	2,94
395	Какао с молоком	200	2,8	3,2	24,7	133	0,03	0,13	0,52	107,77	0,61
1	Бутерброд с маслом	49	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итог	449	55	21	83	469	1	1	2	299	5
	2 завтрак										
401	«Киселек «–витам напиток/Кисель из протертых ягод	200	0,1	0,1	14,6	55,2	0,002	0,002	0,7	4,9	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,4	18,8	92,3	0,06	0,06		8,97	0,78
	Итог	240	3,18	0,5	334	147,5	0,062	0,062	0,7	109,9	0,88
	Обед										
80	Суп « Рассольник» с мясом	200	2,5	2	18,25	111	0,08	0,04	6,6	15	0,85
54-28	Котлета куриная	60	11,81	12,8	4,79	181,18	0,04	0,1	0,05	22,56	1,79
321	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,64	138,63	0,14	0,11	18,34	37,34	1,01
20	Салат из квашеной капусты	60	0,5	3,04	3,2	42	0,02	0,02	23,4	29,1	0,37
376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,9		39,6	157		0,24	0,03		
2	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итог	740	23	24	104	717	10	1	49	122	6
	Уплотненный полдник										
237	Запеканка из творога с повидлом и печеньем	200	18,58	10,78	26,71	278	0,04	0,26	0,27	165,46	0,81
383	Чай с сахаром	180	0,6	0,01	14,68	55	0,01		1,36		0,23
368	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,38	0,35	8,92	40	0,02	0,02	66	14,08	1,91
	Итог	580	20	14	64	428	0,060	0,28	67	182	3
	Итого за весь день	2000	51,18	59,5	585	1,761	11,122	2,342	118,7	712,9	14,88

День: четверг Неделя: первая

[illegible]

	День: пятница Неделя: первая										
№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
168	Каша манная молочная	200	4,42	5,14	29,8	183	0,04	0,01		10,9	0,4
395	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итог	440	10,54	15,88	60,24	426	0,14	0,21	1,43	157,2	1,45
	2 завтрак										
401	Напиток кисломолочный (Снежок 3,2%)	200	5,6	6,4	8	112	0,038	0,247	0,57	235,6	19
	Итог	200	5,6	6,4	8	112	0,038	0,247	0,57	235,6	19
	Обед										
80	Суп картофельный с рисом с мясом птицы	200	2,15	2,27	13,7	83,8	0,09	0,05	6,6	19,6	0,8
77	Бедро куриное запеченое	80	16,88	10,88		165	0,03	0,11		31,2	1,44
204	Макароны отварные с маслом	155	7,57	4,63	36,31	217	0,08	0,03		6,4	1,52
33	Икра кабачковая	50	0,71		4,18	46,95	1,36	0,009	4,75	17,5	0,66
59	Компот из сухофруктов	200	0,4		25,2	102,7			0,36	28,9	1,13
2	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итог	735	31,31	18,38	96,09	702,45	1,65	0,29	5,11	121,1	7,5
	Уплотненный полдник										
376	Винегрет овощной	200	5,0	6,78	19,26	168,42	0,12	0,16	11,24	128,48	1,42
1(8)	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,4	18,8	92,3	0,06	0,06		8,97	0,78
467	Печенье /пряник	20	3	7,2	26,8	185,2	0,148	0,108		9,2	1,68
383	Чай с сахаром	180	0,6	0,01	14,68	55	0,01		1,36		0,23
	Итог	520	17,01	19,5	80,22	575,42	0,428	0,368	11,3	181,05	3,77
	Итого за весь день	1895	64,46	60,16	164,33	1815,87	2,256	1,115	18,41	694,95	31,72

[illegible]

Неделя: вторая

[illegible]

День: среда

Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
185	Каша рисовая молочная	200	4,88	6,71	29,16	196	0,04	0,14	0,56	115,72	0,35
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итог	420	11,51	15,24	61,77	430	0,24	0,97	1,17	134,7	4,06
	2 завтрак										
383	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10,0	0,28
602	Вафля	30	4,1	1,6	11	131,8	0,001	0,001	0,004	5,4	0,24
	Итог	225	7,29	1,9	45,39	286,4	0,069	0,039	4	26,16	4,01
	Обед										
85	Суп картофельный с клецками, с мясом	200	1,6	2,56	8,01	83,9	0,06	0,04	8,30	27,88	0,70
200	Капуста тушеная с мясом	210	19,2	18,0	10,6	287,4	0,02	0,02	15,76	75,06	1,11
393	Компот из лимона	200	0,15	0,013	24,43	96			6,4	6,88	0,16
2	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итог	660	25	22	60	555	1	1	31	128	4
	Уплотненный полдник										
10	Овощи тушеные	50	0,90	3,80	5,00	53,75	0,02	0,02	3,25	12,7	0,79
390	Котлета рыбная	200	12,81	6,41	3,29	305	0,06	0,10	0,26	39,0	0,64
393	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10,0	0,28
1(8)	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,4	18,8	92,3	0,06	0,06		8,97	0,78
	Итог	350	16,14	10,53	32,77	491,05	0,128	0,138	3,54	68,6	2,31
	Итого за весь день	1655	60	60	258	1763	2	3	40	358	15

День: четверг

Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
168	Каша «Дружба» молочная	200	5,5	6,9	28,18	197	0,09	0,14	0,53	113,14	0,77
395	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,36	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	Итог	460	16	19	64	484	1	0,39	3	393	3
	2 завтрак										
401	Кисломолочный напиток (Снежок 3,2%)	200	5,40	1,80	7,20	112	0,07	0,29	1,44	216,0	0,18
	Итог	200	5,40	1,80	7,20	112	0,07	0,29	1,44	216,0	0,18
	Обед										
81	Суп вермишелевый с курицей	200	4,09	3,19	14,43	103	0,13	0,05	4,88	3,43	1,4
310	Бедро куриное запеченое	150	12	14		384	0,85	0,16	12	50	4,4
313	Гречка отварная рассыпчатая с маслом	120	6,94	4,92	31,22	196,96	0,16	0,08		11,92	3,68
23	Томатно – овощная подлива	50	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5		0,3	4,2	0,3
59	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,27	20,54	86,9	0,011	0,055	99	21,12	0,63
2	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итог	650	21	19	53	669	9	1	117	97	9
	Уплотненный полдник										
45	Овощное рагу со свеклой и сметан	200	0,76	6,08	5	78	0,02	0,04	9,45	22,98	0,49
1(8)	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,4	18,8	92,3	0,06	0,06		8,97	0,78
5/12	Ватрушка с творогом	90	13,1	12,4	1,5	0,26	0,1	0,2	0,02	93	1,0
393	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10,0	0,28
	Итог	690	11,61	18,85	96,17	615,9	0,24	0,19	30,54	110,8	7,32
	Итог за весь день	2000	51	59	221	1881	11	2	155	616	17

День: пятница

Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
168	Молочная вермишель	200	6,83	9,16	30,89	233,6	0,08	0,05	1	149	1,5
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итог	440	12,13	19,12	59,87	460,6	0,17	0,22	2,17	271,5	2,24
	2 завтрак										
399	Сок	200	0,82		19,9	83,6	0,02	0,02	3,96	13,86	2,77
		200	0,82		19,9	83,6	0,02	0,02	3,96	13,86	2,77
	Итог										
	Обед										
82	Суп гороховый с мясом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	0,18	0,05	4,65	30,4	1,62
310	Суфле мясное	150	12	14		384	0,85	0,16	12	50	4,4
33	Салат свекольный	50	0,64		3,8	42,68	1,23	0,008	4,31	15,9	0,6
59	Компот из сухофруктов	200	0,4		25,2	102,7			0,36	28,9	1,13
2	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого за обед	650	31	24	165	563,67	1	1	7	131	10
	Уплотненный полдник										
59	Картофельное пюре	200									
	Огурец соленый	50									
393	Чай с сахаром	200	0,6	0,01	14,68	55	0,01		1,36		0,23
1(8)	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,4	18,8	92,3	0,06	0,06		8,97	0,78
	Сухарик										
	Итог	640	9	6	74	407	1	1	31	78	4
	Итог за весь день	1920	57	52	344	1796	3	4	45	502	19