

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №13»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ №13


И. Н. Хмелева

Приказ № 56 от 28.03.2022

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

с 3 до 7 лет

МЕДОВ № 13
Десятидневное меню

Категория: Дети 3 - 7 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность (ккал)	№ рецептура
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каши кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,5	5,9	22,	159	4/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,4	14,3	91	413
	Батон с сыром	45	4,14	6,59	15,4	138	3
Итого за завтрак:		425	11,34	15,	51,	377	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	130	0,5	0,	19,6	71,8	418
Итого за второй завтрак:		130	0,5	0,	19,6	71,8	
	салат из свежих огурцов	50	0,42	2,6	1,5	29,9	13
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,02	4,37	13,3	94,6	82(стр141)
	Кисли мясные паровые	70	10,6	11,4	4,3	169	27/8
	Картофельное пюре с морковью	130	2,4	3,6	16,7	102	4/3
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,2	27,7	113	394
	Хлеб пшеничный (Выпек 8)	30	2,37	0,3	14,49	71	1
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	2
Итого за обед:		710	20,1	22,8	88,01	630,7	
Поддник	кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
	яблоко св.	60	0,4	0,4	5,8	26,6	
	булочка "Розовая"	60	4,8	1,68	28,2	155	463
Итого за поддник:		300	10,	7,	41,2	271	
Итого за день:		1565	41,	44,8	199,1	1351	
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			12,1	29,4	57,5		

День 2									
Завтрак	пудинг из творога с яблоком	120	16,3	12,8	17,5	250,8	254		
	соус молочный сливочный	30	0,78	1,56	2,37	25,1	368		
	чай с лимоном	200	0,009	0,01	9,46	38,6	412		
	хлеб с джемом	30/10	2,2	0,3	21,7	99,3	2		
Итого за завтрак:		390	19,2	14,6	51,	413,8			
Второй завтрак:		130	0,4	0,	16,9	71,8	418		
Итого за второй завтрак:		130	0,4	0,	16,9	71,8			
	салат из моркови	50	0,6	0,4	5,8	26	42		
	Суп картофельный на м/б	200	1,87	2,26	13,3	81	83		
	суфле из свинины	75	11,3	20,8	15,7	223,5	295		
	капуста отварная	130	1,8	2,8	5,	54,6	138		
	Компот из кураги	200	0,44	0,	27,7	113	394		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,3	14,7	70,3	1		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	2		
	Итого за обед:		720	20,	26,1	92,2	620		
Полдник	напиток из шиповника	200	0,2	0,28	16,3	87	417		
	макаронны отварные запеченные с вином	100/5	5,02	4,98	15,5	135,3	222		
Итого за полдник:		285	5,2	5,26	31,8	222,3			
Итого за день:		1550	44,	45,9	192,	1328,0			
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			13,5	31,8	58,2				

День 3									
Завтрак	каша гречневая вязкая	200	6,21	5,28	27,9	203	182		
	кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,4	14,36	91	414		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)с маслом	30/6	2,3	4,6	14,8	108,7	1		
Итого за завтрак:		416	11,2	12,4	57,	402,7			
Второй завтрак:	яблоко свежее	130	0,4	0,4	12,7	57,2	386		
Итого за второй завтрак:		130	0,4	0,4	12,7	57,2			
	салат из свежих помидор	50	0,5	3,09	2,4	39,5	14		
	щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,8	6,69	77	72		
	рулет с луком и яйцом	80	8,5	12,2	8,1	185	312		
	картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,7	108,9	339		
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	101	394		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,3	14,7	70	1		
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,5	52	2		
Итого за обед:		700	18,1	22,1	88,3	633			
Полдник	вареники ленивые с маслом	105	14,8	10,8	17,1	218	244		
	чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,02	11,3	41	412		
Итого за полдник:		305	14,8	10,8	28,4	259			
Итого за день:		1531	44,	45,7	186,4	1351			
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			13,	30,4	55,1				

3-2 105

День 4							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,4	28,4	196,4	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,4	14,3	91	414
	Хлеб с маслом и сыром	30/4/6	3,7	5,68	14,8	118,5	1/3
Итого за завтрак:		420	11,7	13,68	57,5	406	
Второй завтрак:	йогурт св.	130	0,4	0,4	12,7	57,2	386
Итого за второй завтрак:		130	0,4	0,4	12,7	57,2	
	салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,43	40,3	13
	Борщ с мясом со сметаной с капустой	180	7,12	5,23	9,88	115,2	68
	котлета рыбная	80	9,6	3,76	7,67	107	271
	Рис рассыпчатый	130	3,2	3,6	33,5	179	179
	витаминизированный напиток "Витопка"	180	0,	0,	16,7	56	
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,31	0,3	13,5	70	1
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	2
Итого за обед:		690	24,5	16,3	92,7	620	
Полдник	снежок	180	4,8	4,5	19,4	135	420
	омлет с овощами	85	5,4	11,2	2,83	135	234
Итого за полдник:		265	10,2	15,7	22,2	270	
Итого за день:		1505	46,	46,	185,2	1353	
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			13,5	30,6	54,8		

День 5									
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,	5,3	30,7		200	182	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,4	14,4		91	414	
	Батон с сыром	30/7	4,14	2,73	15,4		102,7	6	
Итого за завтрак:		417	12,8	10,4	60,5		393,7		
Второй завтрак:	сок	115	0,4		11,6		49	386	
	Итого за второй завтрак:	115	0,4	0,	11,6		49		
	салат из свежих	50	0,71	3,04	4,18		47	34	
Обед	суп из овощей со сметаной с мясом	200	1,4	5,2	9,8		111	142	
	рыба запеченная в молочном соусе	80	9,54	5,95	3,08		104	265	
	Картофель отварной	130	2,53	4,9	19,9		133,7	136	
	Компот из сухофруктов(яблок, чернос.)	200	0,44	0,02	27,7		113	394	
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,31	0,3	13,5		70,5	1	
Итого за обед:	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52	2	
	рагу из овощей с кабачком с маслом	700	18,9	19,8	88,2		631		
	Чай с молоком	130	2,	9,8	11,7		143	148	
Полдник	Хлеб ржаной / вареное яйцо	180	2,6	2,3	14,3		79	11/10	
	Итого за полдник:	10/20	3,2	2,4	3,5		48		
Итого за день:	Итого за день: белков, жиров, углеводов в %	360	7,8	14,5	29,5		270		
		1592	39,1	45,	190,1		1345		
			11,6	30,2	56,7				
Итого за день:									

Нечетная 2

3-4 лет

День 6							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,39	6,38	27,13	187	182
	чай с молоком	180	2,6	2,34	14,3	89	413
	Хлеб с сыром и маслом	30/7/4	4,1	5,1	12,9	110	3
Итого за завтрак:		417	12,	11,8	54,3	386	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,5	0,	10,1	64	418
Итого за второй завтрак:		150	0,5	0,	10,1	64	
	Огурец свежий (нарезка)	50	0,4	0,005	1,25	7,1	6/н
	суп пюре из картофеля	200	3,8	4,84	18,8	135	106
	котлета мясная в молочном соусе	80	8,85	10,62	12,6	162	299
	макаронны отварные	120	4,2	3,4	21,	132	219
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,	17,4	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,31	0,3	13,5	70,5	1
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	10,2	52	2
Обед		700	21,	19,5	95,7	630	
Итого за обед:		700	21,	19,5	95,7	630	
Полдник	йогурт 2,5%	180	3,4	4,5	9,9	105	420
	пирожок с морковью и яйцом	75	4,93	4,	28,6	165	437/497
Итого за полдник:		255	8,4	8,5	38,5	270	
Итого за день:		1465	41,9	40,	198,6	1350	
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			12,4	26,6	58,8		

3-7.205

День 7									
Завтрак	суфле творожное	120	17,7	14,46	16,7		269		19/5
	соус молочный сладкий	30	0,1	1,35	3,97		30,45		369
	чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2		41		418
	батон	30	1,09	0,24	14,7		56,7		2
Итого за завтрак:									
Второй завтрак	банан	377	19,	16,	45,6		397,2		
		100	0,5	0,5	21,		95		386
		100	0,5	0,	21,		95		
	салат из свежих помидор	60	0,56	0,12	2,3		13		14
Итого за второй завтрак:	борщ с капустой со сметаной	200	1,28	3,87	8,7		96		62
	запеканка картофельная с мясом	160	10,5	15,8	25,7		291		308
	соус сметанный	40	0,42	1,49	2,3		29,6		372
	кисель "Витюшка"	180	0,	0,	20,7		81		
Обед	хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,31	0,3	13,5		70,5		1
	хлеб ржаной	40	2,64	0,4	13,36		69,5		2
		690	17,7	21,9	87,		650,6		
	Итого за обед:								
Подлник	Молоко кипяченое	180	5,4	4,88	9,07		102		419
	морковь, тушеная с яблоками	60	0,71	1,78	6,07		50,3		363
	вареное яйцо	20	2,54	2,3	0,14		31,5		227
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	10	0,79	0,1	4,83		23,5		1
Итого за подлник:									
Итого за день:		1457	46,	48,3	178,		207,3		
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			13,9	32,2	52,7		1350		

3-7418

День 8							
Завтрак	Каша пшеничная на натуральном молоке	200	5,43	6,	32,	206	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,	91	414
	Хлеб пшеничный с сыром	30/7	3,9	2,35	13,5	95,7	3
Итого за завтрак:		417	12,	10,6	57,5	392,7	
Второй завтрак	Груша свежая	130	0,4	0,4	10,3	59,2	386
	Итого за второй завтрак:	130	0,4	0,4	10,3	59,2	
	салат из свежесго огурца	60	0,4	4,9	1,9	40,4	13
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,7	112	88
	Полубулы диетные	150	9,	10,4	20,2	219,2	315
	Соус сметанный	40	0,42	2,19	2,3	29,6	372
	компот из кураги	180	0,39	0,01	24,9	101,7	394
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,31	0,3	13,5	70,5	1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	49,5	2
Итого за обед:		700	17,2	20,5	89,9	623	
Полдник	ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	27,	212	5/12
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,3	45,5	418
Итого за полдник:		265	8,6	8,12	38,3	257,5	
Итого за день:		1512	38,2	39,62	196,	1331,7	
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			13,6	28,6	57,1		

День 9									
	Суп молочный с макаронными изделиями		200	3,4	5,2	18,8	146	100	
	какао с молоком		180	3,5	3,19	15,8	107	416	
	булерброд с маслом, сыром		40	4,1	6,	14,8	139	3	
Завтрак			420	11,	14,3	49,4	392		
Итого за завтрак:			130	0,4	0,3	10,3	59,2	386	
	Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	59,2		
	Груши свежие		50	0,7	3,04	4,18	47	34	
	салат из свежесы		200	4,3	2,4	12,5	105,3	90	
	суп с рыбными фрикадельками		70	8,1	8,5	2,2	126	294	
	Бефстроганов из отварного мяса свинины		130	2,65	4,16	17,7	119	339	
	Картофельное пюре		200	0,39	0,01	27,8	113	394	
	Компот из изюма		30	2,31	0,3	13,5	70,5	1	
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)		30	1,98	0,36	10,02	49,5		
	Хлеб ржаной		710	20,4	18,7	88,1	630		
Итого за обед:			180	5,22	5,8	7,4	102,2	420	
	Полдник		70	5,	6,	26,	171	19/12	
	снежок		250	10,2	11,8	33,4	273,2		
	пирожок с капустой и яйцом		1480	42,	45,1	182,	1354		
Итого за день:			12,7	30,4	54,4				
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %									

День 9									
	суп молочный с макаронными изделиями		200	3,4	5,2	18,8	146	100	
	какао с молоком		180	3,5	3,19	15,8	107	416	
	булерброд с маслом, сыром		40	4,1	6,	14,8	139	3	
Завтрак			420	11,	14,3	49,4	392		
Итого за завтрак:			130	0,4	0,3	10,3	59,2	386	
Второй завтрак	груши свежие		100	0,4	0,3	10,3	59,2		
	Итого за второй завтрак:								
	салат из свежесы		50	0,7	3,04	4,18	47	34	
	суп с рыбными фрикадельками		200	4,3	2,4	12,5	105,3	90	
	Бефстроганов из отварного мяса свинины		70	8,1	8,5	2,2	126	294	
	Картофельное пюре		130	2,65	4,16	17,7	119	339	
Обед	Компот из изюма		200	0,39	0,01	27,8	113	394	
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)		30	2,31	0,3	13,5	70,5	1	
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	49,5	2	
Итого за обед:			710	20,4	18,7	88,1	630		
Полдник	снежок		180	5,22	5,8	7,4	102,2	420	
	пирожок с капустой и яйцом		70	5,	6,	26,	171	19/12	
	Итого за полдник:		250	10,2	11,8	33,4	273,2		
Итого за день:		1480	42,	45,1	182,	1354			
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			12,7	30,4	54,4				

3-й лет

День 10									
Завтрак	Омлет натуральный	100	8,8	15,8	1,77		184,7	229	
	салат из зеленого консервированного горошка	60	1,78	3,1	3,75		50,1	10	
	чай с молоком	200	1,4	1,4	15,8		61	413	
Итого за завтрак:	Батон с джемом	45	2,3	0,24	21,7		100,7	6	
		385	14,2	20,5	43,		396,5		
	Второй завтрак	200	1,	0,	20,2		85,3	418	
Итого за второй завтрак:	Сок фруктовый	200	1,	0,	20,2		85,3		
		200	1,	0,	20,2		85,3		
	салат из свежих огурцов	60	0,38	0,06	1,6		8,5	14	
Обед	ши по уральски с пшеном	200	1,6	7,6	6,1		107,9	78	
	рыба, запеченная с морковью	80	8,78	4,09	3,45		86	267	
	греча рассыпчатая	130	4,5	5,2	33,5		211	330	
Итого за обед:	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,01	24,9		101,7	394	
	Хлеб пшеничный (Вагетек 8)	30	2,31	0,3	13,5		70,5	1	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		49,5	2	
Подлив	напиток из шиповника	710	19,6	17,7	93,		635		
	картофель в сметанном соусе	180	0,61	0,25	18,6		79	417	
	икра из свежеты	100	2,41	4,1	13,1		98	163	
Итого за подлив:	Хлеб ржаной	40	0,9	1,8	4,93		40	55	
		10	0,6	0,12	3,34		17,3		
		330	4,5	6,3	39,1		234,3		
Итого за день:	Итого за день: белков, жиров, углеводов в %	1625	39,3	44,5	195,3		1351		
			11,7	29,6	57,8				
	Итого за весь период:	15277	410,	446,4	1902,8		1346,6		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (день):									
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в									
		1527	41,	44,6	191,		1 347,0		
			12,1	29,7	56,7				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576166

Владелец Хмельёва Ирина Николаевна

Действителен с 14.03.2022 по 14.03.2023