



Утверждено :

Заведующий

Нестеренкова В. Н.

Приказ от 25.04.2023 № 26-ОД

**Примерное десятидневное меню
для детей в возрасте от 3 до 7 лет
с 8-10-ти часовым пребыванием
Краснинского МБДОУ детсада «Родничок»**

Дети с 3 –х до 7 лет, 9 часовое пребывание												
Первый день												
№ ТК	Блюдо	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Минеральные вещества			Витамины		
							мг			мг		
							Са	F	P	B1	B2	C
Завтрак												
	Отварные макароны со сливочным маслом	150	5,14	6,0	34,84	198,36	13,71	0,91	38,84	0,0684	0,0204	-
-	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,6	56,0	16,0	0,8	8,0	-	-	
	Печенье с маслом сл.	35/5	2,01	2,98	19,47	120,3	6,1	4,26	8,1	0,05	0,032	-
	Итого		7,35	8,98	67,91	374,66	35,81	5,97	57,94	0,1184	0,0524	2,0
Второй завтрак												
	Банан	200	3,0	1,0	42,0	192,0	32,0	0,6	22,0	0,16	0,06	40,0
	Итого		3,0	1,0	42,0	192,0	32,0	0,6	22,0	0,16	0,06	40,0
Обед												
	Салат из моркови с яблоками	60	0,576	0,096	5,85	26,59	12,96	0,330	26,4	0,0288	0,0336	2,4
	Суп из овощей с мясом	200/15	4,3	5,05	8,55	96,6	30,0	1,0875	176,75	0,103	0,093	9,0
	Азу	230	14,49	9,2	23,46	236,9	39,1	2,76	204,7	0,161	0,207	8,7
	Кисель	200	-	-	26,0	106,0	12,0	0,2	6,0	-	-	1,4
	Хлеб пшен. /ржаной	40	3,2	0,53	16,8	84,8	22,66	2,13	133,32	0,15	0,04	0,2
	Итого		22,57	14,84	80,66	550,89	116,72	6,313	621,42	0,442	0,3736	21,7
Полдник												
	Молоко кипячёное 3,2%	200	6,0	6,4	9,4	120,0	242,0	0,2	182,0	0,04	0,26	1,0
	Ватрушка с творогом	90	10,566	3,114	36,36	170,2	49,6	0,594	64,8	0,054	0,108	-
	Зефир	60	0,39	-	48,0	195,99	15,99	0,798	7,98	-	0,018	-
	Итого		16,956	9,51	93,76	486,19	307,59	1,592	254,78	0,094	0,386	1,0
Итого за день			49,87	34,33	284,33	1603,74	492,12	14,675	956,14	0,8144	0,872	61,7
День второй												
№ ТК	Блюдо	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энегет. ценность ккал	Минеральные вещества			Витамины		
							мг			мг		
							Са	F	P	B1	B2	C
Завтрак												
	Каша молочная из манной крупы	200	7,73	11,06	34,133	233,2	200,0	0,173	16,36	0,026	0,008	-

	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	34,0	-	50,0	0,02	0,08	0,3
	Хлеб пшеничный с маслом сл.	50/5	4,05	4,25	21,05	138,5	29,16	2,65	168,0	0,19	0,55	-
	Итого		15,54	18,51	81,92	522,5	263,16	2,823	234,36	0,146	0,143	0,3
Второй завтрак												
	Яблоко	200	0,4	-	20,2	84,0	35,0	4,82	25,0	0,06	0,05	22,0
	Итого		0,4	-	20,2	84,0	35,0	4,82	25,0	0,06	0,05	22,0
Обед												
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,5	4,5	12,3	69,75	140,25	1,125	115,5	0,023	0,068	4,9
	Суп крестьянский с пшеном, мясом и сметаной	200/15/5	8,47	11,3	11,82	122,55	48,37	1,21	179,9	0,0671	0,080	12,1
	Птица отварная с соусом сметанным	80/20	4,4	5,68	7,68	136,7	21,6	0,72	84,8	0,048	0,064	3,2
	Пюре картофельное	150	3,15	5,1	21,75	112,0	40,5	1,05	84,0	0,15	0,105	5,5
	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	23,6	104,0	37,73	0,66	17,73	0,133	0,04	24,0
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,53	16,8	84,8	22,66	2,13	133,32	0,15	0,04	0,2
	Итого		21,42	27,31	93,95	629,8	311,11	6,89	615,25	0,571	0,397	49,9
Полдник												
	Йогурт 3%	200	5,13	6,24	30,65	236,08	101,02	2,03	78,9	0,08	0,08	29,31
	Компот из сухофруктов	150	-	-	12,0	67,5	8,33	0,33	14,16	0,016	0,016	1,66
	Булка	30	1,6	0,265	8,4	42,4	11,33	1,065	66,6	0,075	0,02	-
	Итого		6,73	6,51	51,05	345,98	120,68	3,43	159,66	0,171	0,116	30,97
Итого за день			44,08	52,23	227,12	1582,28	729,95	17,963	1034,27	0,942	0,71	102,99
День третий												
№ ТК	Блюдо	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Минеральные вещества мг			Витамины мг		
							Ca	F	P	B1	B2	C
Завтрак												
	Творожный пудинг со сметаной	180/20	17,15	11,85	24,81	276,5	160,4	1,111	232,09	0,07	0,271	0,2
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	34,0	-	50,0	0,02	0,08	0,3
	Хлеб пшеничный с маслом сл.	50/5	4,05	4,25	21,05	138,5	29,16	2,65	168,0	0,19	0,55	-
	Итого		24,96	19,3	72,6	565,8	223,56	3,761	449,09	0,28	0,356	0,5
Второй завтрак												

	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94,0	38,0	4,6	32,0	-	0,05	-
	Итого		0,8	0,6	20,6	94,0	38,0	4,6	32,0	-	0,05	-
Обед												
	Салат из моркови	60	0,78	3,45	6,42	40,2	19,2	0,36	31,8	0,036	0,042	2,5
	Суп с макаронами с курицей	200/15	2,06	5,8	10,72	91,0	24,28	1,28	111,42	0,242	0,112	-
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,53	16,8	84,8	22,66	2,13	133,32	0,15	0,04	0,2
	Капуста тушёная с отварной сосиской	150/80	17,08	19,01	25,29	305,72	98,99	2,47	151,02	0,07	0,041.	23,2
	Компот яблочный	200	0,2	0,2	27,2	110,0	12,0	0,8	4,0	0,02	-	5,0
	Итого		23,32	28,99	86,45	631,72	177,13	133,76	331,56	0,518	0,236	30,9
Полдник												
	Молоко кипячёное 3,2%	200	6,0	6,4	9,4	120,0	242,0	0,2	182,0	0,04	0,26	1,0
	Мармелад	40	0,24	-	25,6	175,8	6,6	0,24	7,2	-	0,006	-
	Итого		6,24	6,4	35,0	295,8	248,6	0,44	189,2	0,04	0,266	1,0
Итого за день			55,32	37,29	214,6	1487,2	649,29	176,41	1001,85	0,478	0,908	32,4
День четвёртый												
№ ТК	Блюдо	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Минеральные вещества			Витамины		
							мг			мг		
							Са	F	P	B1	B2	C
Завтрак												
	Каша молочная «Геркулес»	200	3,6	4,01	13,266	103,86	200,0	1,44	126,0	0,126	0,36	-
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0	66,0	0,8	50,0	0,02	0,08	-
	Хлеб пшеничный с маслом сл. и сыром	50/5/9	6,09	6,55	21,29	168,5	99,16	2,73	238,0	0,092	0,095	-
	Итого		11,09	12,164	50,97	358,36	365,16	4,97	414,0	0,238	0,211	-
Второй завтрак												
	Мандарин	180	1,45	0,95	12,15	60,0	52,5	0,15	25,5	0,09	0,045	57,0
	Итого	180	1,45	0,95	12,15	60,0	52,5	0,15	25,5	0,09	0,045	57,0
Обед												
	Винегрет овощной	60	0,98	1,43	5,32	38,25	231,24	1,875	162,49	-	0,1125	7,7
	Суп гороховый с мясом	200/15	8,46	6,98	19,22	131,07	8,12	4,515	43,95	0,06	0,604	1,0

	Котлета мясная с молочным соусом	80/20	8,87	7,5	9,63	133,75	57,5	1,2	143,75	0,0875	0,1125	0,3
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,53	16,8	84,8	22,66	2,13	133,32	0,15	0,04	0,2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,9	4,42	18,98	171,75	15,6	12,08	93,6	0,104	0,052	-
	Компот из кураги	200	0,25	0,25	21,24	97,81	9,46	0,71	3,2	0,026	-	4,5
	Итого		25,65	21,11	9119	657,43	344,66	22,51	580,31	0,427	0,3774	13,7
Полдник												
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	34,0	-	50,0	0,02	0,08	0,3
	Булочка «Творожная»	60	5,26	3,24	22,32	98,203	15,105	0,633	44,58	0,06	0,41	-
	Итого		9,02	6,44	49,06	113,28	49,105	0,633	94,58	0,16	0,121	0,3
Итого за день			47,21	44,67	203,37	1189,07	811,42	28,255	1114,39	1,0155	0,7544	71,0

День пятый												
№ ТК	Блюдо	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Энергет. ценность ккал	Минеральные вещества			Витамины		
							мг			мг		
							Ca	F	P	B1	B2	C
Завтрак												
	Каша молочная пшеничная со сл.маслом	200	8,8	10,4	51,4	250,8	200,0	8,8	514,0	0,42	0,16	0,2
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	8,0	29,6	151,54	200,0	1,6	140,0	0,14	0,04	-
	Хлеб пшеничный с маслом сл.	50/5	4,05	4,25	21,05	138,5	29,16	2,65	168,0	0,19	0,15	-
	Итого											
Второй завтрак												
	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	23,6	104,0	37,73	0,66	17,73	0,133	0,04	24,0
	Итого		0,7	0,2	23,6	104,0	37,73	0,66	17,73	0,133	0,04	24,0
Обед												
	Салат из солёных огурцов с реп.луком	60	0,54	3,0	1,56	36,6	13,8	0,36	16,8	0,012	0,012	3,1
	Борщ с фасолью, мясом и сметаной	200/15/ 5	4,86	6,18	12,4	101,50	56,0	0,84	172,53	0,046	0,06	1,1
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,53	16,8	84,8	22,66	2,13	133,32	0,15	0,04	0,2
	Шницель рыбный нат. с соусом сметанным	80/20	11,25	9,13	8,0	159,0	100,0	1,7	184,0	0,11	0,13	2,4
	Картофель отварной	150	3,0	0,6	2,1	112,5	18,0	1,2	81,0	0,15	0,09	21,0

[illegible]

День седьмой												
№ ТК	Блюдо	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Энергет. ценность ккал	Минеральные вещества			Витамины		
							мг			мг		
							Са	F	P	B1	B2	C
Завтрак												
	Каша молочная гречневая с маслом сл.	200	6,06	7,9	32,3	229,9	202,3	3,2	144,0	0,16	0,08	-
	Кофейный напиток с молоком	200	3,47	2,66	28,33	151,54	37,73	-	55,56	0,02	0,08	-
	Хлеб пшеничный с маслом сл. и сыром	50/5/9	6,09	6,55	21,29	168,5	99,16	2,73	238,0	0,192	0,095	-
	Итого		15,62	17,11	81,92	549,04	339,19	13,46	437,56	0,212	0,255	-
Второй завтрак												
	Яблоко	200	0,4	-	20,2	84,0	35,0	4,82	25,0	0,06	0,05	22,0
	Итого		0,4	-	20,2	84,0	35,0	4,82	25,0	0,06	0,05	22,0
Обед												
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1,2	4,56	3,12	48,36	27,0	0,48	19,8	0,03	0,036	10,0
	Рассольник с мясом и сметаной	200/15/5	9,003	12,2	13,30	129,0	40,31	1,0078	179,92	0,087	0,080	9,4
	Рагу овощное	200/50	18,32	15,26	26,44	149,5	74,5	4,5	1,609	0,131	0,29	6,3
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,53	16,8	84,8	22,66	2,13	133,32	0,15	0,04	0,2
	Компот из сухофруктов	200	4,8	8,0	29,6	210,0	200,0	1,6	140,0	0,14	0,04	-
	Итого		31,72	32,55	75,66	501,66						
Полдник												
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0	66,0	0,8	50,0	0,02	0,08	-
	Вафли	45	1,192	0,925	19,98	76,66	19,95	0,125	9,975	0,0125	0,045	-
	Итого		2,592	2,52	36,38	162,66	85,95	0,925	59,97	0,0325	0,125	-
Итого за день			50,33	52,18	214,06	1297,36	635,71	27,75	1035,36	0,7235	1,347	99,8

День восьмой												
№ ТК	Блюдо	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Минеральные вещества			Витамины		
							мг			мг		
							Са	F	P	B1	B2	C

Завтрак												
	Запеканка творожно-морковная с молочным соусом	180/20	17,15	11,85	24,81	276,5	160,4	1,111	232,09	0,07	0,271	0,2
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	34,0	-	50,0	0,02	0,08	0,3
	Хлеб пшеничный с маслом сл.	50/5	4,05	4,25	21,05	138,5	29,16	2,65	168,0	0,19	0,55	-
	Итого		24,96	19,3	72,6	565,8	223,56	3,761	449,09	0,28	0,406	0,5
Второй завтрак												
	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	23,6	104,0	37,73	0,66	17,73	0,133	0,04	24,0
	Итого		0,7	0,2	23,6	104,0	37,73	0,66	17,73	0,133	0,04	24,0
Обед												
	Салат из моркови с яблоками	60	0,576	0,096	5,85	42,3	12,96	0,336	26,4	0,288	0,336	2,0
	Щи с картофелем, мясом и сметаной	200/15/5	5,005	6,21	12,29	124,86	50,39	1,209	185,97	0,047	0,08	8,6
	Котлета рыбная с соусом сметанным	80/20	9,36	8,76	9,84	135,4	80,57	12,85	29,14	0,12	0,145	11,0
	Пюре картофельное	150	3,15	5,1	21,75	112,0	40,5	1,05	84,0	0,15	0,105	5,5
	Компот из изюма	200	0,8	-	25,8	149,3	32,0	0,6	26,0	0,026	0,04	0,4
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,53	16,8	84,8	22,66	2,13	133,32	0,15	0,04	0,2
	Итого		22,091	20,69	92,33	648,66	167,08	18,17	484,83	0,521	0,446	27,5
Полдник												
	Молоко кипячёное 3,2%	200	6,0	6,4	9,4	120,0	242,0	0,2	182,0	0,04	0,26	1,0
	Печенье	40	1,192	0,925	19,98	76,66	19,95	0,125	9,975	0,0125	0,45	-
	Итого		7,192	7,325	29,38	196,66	261,95	0,325	191,97	0,525	0,305	1,0
	Итого за день		51,94	47,51	217,91	1515,12	690,32	22,87	1143,61	0,9865	1,197	31,0
День девятый												
№ ТК	Блюдо	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Минеральные вещества			Витамины		
							мг			мг		
							Ca	F	P	B1	B2	C
Завтрак												
	Омлет натуральный	140	9,478	10,682	16,445	175,14	75,04	2,913	268,31	0,0644	0,5131	-
	Зеленый горошек отварн	24	1,2	0,05	3,31	17,48	6,24	0,168	29,28	0,072	0,072	3,6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,47	2,66	28,33	151,54	37,73	-	55,56	0,02	0,08	-
	Хлеб пшеничный с маслом сл.	50/5	4,05	4,25	21,05	138,5	29,16	2,65	168,0	0,19	0,55	-

	Итого		18,198	17,64	69,14	482,66	148,17	5,73	521,150	0,346	0,72	3,6
Второй завтрак												
	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94,0	38,0	4,6	32,0	-	0,05	-
	Итого		0,8	0,6	20,6	94,0	38,0	4,6	32,0	-	0,05	-
Обед												
	Салат из свеклы с сыром	60	1,5	4,5	12,3	69,75	140,25	1,125	115,5	0,0225	0,675	4,9
	Суп молочн. Рисовый (вермишелевый)	200	3,6	3,8	14,6	130,5	220,0	4,2	104,0	0,04	0,14	0,6
	Бефстроганов со сметным соусом	80/20	14,612	9,88	5,16	168,87	33,25	1,6625	157,5	0,07	0,131	0,1
	Овощи тушеные	180	6,1	8,06	20,54	232,5	215,0	1,5	121,5	0,61	0,07	3,1
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,53	16,8	84,8	22,66	2,13	133,32	0,15	0,04	0,2
	Компот из кураги	200	0,25	0,25	21,24	97,81	9,46	0,71	3,2	0,026	-	4,5
	Итого		29,26	27,02	90,64	784,23	447,12	7,32	635,02	0,9155	0,4485	13,4
	Полдник Кисель	200	-	-	26,0	106,0	12,0	0,2	6,0	-	-	1,4
	Пряник	60	2,29	1,03	21,08	81,64	21,95	0,145	10,19	0,135	0,058	-
	Итого		2,29	1,03	47,08	187,64	33,95	0,345	16,19	0,14	0,058	1,4
	Итого за день		50,54	46,29	227,46	1548,53	667,24	17,995	1204,36	1,401	1,2765	18,4

День десятый												
№ ТК	Блюдо	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Минеральные вещества			Витамины		
							мг			мг		
							Ca	F	P	B1	B2	C
Завтрак												
	Каша молочная «Дружба»	200	8,44	10,96	42,084	220,5	200,0	1,26	100,8	0,144	0,018	-
	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,6	56,0	16,0	0,8	8,0	-	-	
	Хлеб пшеничный с маслом сл.	50/5	4,05	4,25	21,05	138,5	29,16	2,65	168,0	0,19	0,55	-
	Итого		12,69	15,21	76,73	415,0	245,16	4,71	276,8	0,334	0,073	2,0
Второй завтрак												
	Банан	200	3,0	1,0	42,0	192,0	32,0	0,6	22,0	0,16	0,06	40,0
	Итого		3,0	1,0	42,0	192,0	32,0	0,6	22,0	0,16	0,06	40,0
Обед												
	Сельдь соленая с луком	60	6,18	5,82	1,2	81,6	41,4	0,66	103,8	0,03	0,066	1,0

[illegible]