

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Детский сад «Солнышко»
Е.А. Филиппова



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ
МДОУ «ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»**

(разработано на основании сборника «Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области»,
Методические рекомендации – Ярославль: «Ремдер», 2010.-240с.; «Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», Москва, «Хлебпродинформ» 2004г. 640с.)

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная с маслом	200	5,4	3,0	23,2	140	31(1)
	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
	Сухарики	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за завтрак:		430	7	3,2	54	265	
2-ой завтрак	Сок	180	0,75		17,55	92,5	
Обед	Суп гороховый	200	10,2	5,3	21,0	164	10(1)
	Плов с курицей	180	16,0	19,8	40,8	342	70(1)
	Икра свекольная	60	0,9	3,9	3,5	62	5(1)
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
Итого за обед:		670	30,05	29,66	110,3	754,7	
Полдник	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	1,7	0,2	34,3	136	
Итого за полдник:		230	1,7	0,2	50,3	200	
Ужин	Рыба, запеченная в томате с овощами	100	20,5	6,5		140	48(1)
	Картофельное пюре	140	2,8	4,34	11,9	153,2	78(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
Итого за ужин:		470	24,9	11,04	42,7	418,2	
Итого за день:		1980	64,4	44,1	274,85	1730,4	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	5,4	3,0	22,6	138,0	35(1)
	Какао с молоком	180	5,4	4,4	23,6	158,0	100(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	1,74	5,3	15,7	131,8	98(1)
Итого за завтрак:		410	12,54	12,7	54,6	427,8	
2-ой завтрак	Банан	100	1,25	0,4	18	76,8	
Обед	Суп перловый со сметаной	200	7,1	6,7	19,4	156	149(2)
	Зразы, рубленые из птицы	70/40	6,6	10,1	14,2	188	60(1)
	Капуста тушеная	150	3,0	4,1	8,3	105	82(1)
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
Итого за обед:		650	19,65	21,56	86,9	635,7	
Полдник	Молоко	200	5,1	4,7	9,0	103	102(1)
	Пряник	30	0,2	0,1	23,9	79	
Итого за полдник:		230	5,3	4,8	32,9	182	
Ужин	Сырники творожные со сгущённым молоком	150/25	21,8	14,8	35,3	366	45(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
Итого за ужин:		380	23,4	15	66,1	491	
Итого за день:		1750	62,14	54,06	258,5	1813,3	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная с маслом	200	5,4	3,0	28,0	160	37(1)
	Кофейный напиток с молоком	180	4,8	3,8	25,6	158	98(1)
	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	1,68	6,04	14,88	113,8	
Итого за завтрак:		410	11,88	12,84	68,48	431,8	
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,32	0,32	7,84	37,6	
Обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,7	6,5	9,3	135	6(1)
	Жаркое по-домашнему	200	2,8	11,6	27,0	292	57(1)
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	39	
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
Итого за обед:		660	10,69	18,79	81,81	652,7	
Полдник	Молоко	200	5,1	4,7	9,0	103	102(1)
	Круассан	30	0,2	0,1	23,9	24,2	
Итого за полдник:		230	5,3	4,8	32,9	127,2	
Ужин	Сосиска отварная	50	55	11,95	0,2	130,5	
	Омлет натуральный	100	8,13	10,0	3,35	143,25	43(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
Итого за ужин:		380	9,73	10,2	34,35	398,75	
Итого за день:		1760	37,92	46,95	225,38	1648,05	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200	5,6	4,0	21,4	144	34(1)
	Кофейный напиток с молоком	180	4,8	3,8	25,6	158	98(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	1,74	5,3	15,7	131,8	
Итого за завтрак:		410	12,14	13,1	62,7	433,8	
2-ой завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед	Суп картофельный с клецками со сметаной	200	4	3	16,75	153,7	155(1)
	Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	170/40	3,9	11,6	17,5	389	486(2)/86(1)
	Кукуруза	40	2,29	1,22	14,34	67	
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Напиток из сока	180	0,2	0,2	23,76	77,2	
Итого за обед:		640	13,04	16,68	88,95	756,6	
Полдник	Йогурт	200	2,76	4,56	7,2	156,8	103(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за полдник:		230	4,36	4,76	22,0	217,8	
Ужин	Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком	150	13,0	16,6	19,0	252	46(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
Итого за ужин:		380	14,6	16,8	49,8	377	
Итого за день:		1760	44,54	51,64	233,75	1832,2	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая с маслом	200	10,56	18,7	44,25	398	9(1)
	Какао с молоком	180	5,4	4,4	23,6	158	100(1)
	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	1,68	6,04	14,88	113,8	
Итого за завтрак:		410	17,64	46,78	82,73	669,8	
2-ой завтрак	Апельсин	100	0,8	0,2	7,3	38	
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком	200	4,1	6,2	11,9	126,8	12(1)
	Суфле из отварной курицы	160	30,13	26,9	6,6	63,63	110
	Икра кабачковая	40	0,76		3,08	47,6	
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
Итого за обед:		630	37,94	33,76	54,68	424,73	
Полдник	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
	Ватрушка с повидлом	80	8,2	5,0	35,4	195	108(1)
Итого за полдник		280	8,2	5,0	51,4	259	
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	140	5,9	5,1	31,4	172,8	74(1)
	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81,0	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за ужин		320	11,85	9,05	53,4	314,8	
Итого за день:		1640	76,43	94,79	249,51	1706,33	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная с маслом	200	5,4	3,0	23,2	140	31(1)
	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
	Сухарики	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за завтрак:		430	7	3,2	54,0	265	
2-ой завтрак	Сок	180	0,75		17,55	92,5	
Обед	Суп вермишелевый	200	3,2	2,4	13,4	82	10(1)
	Гуляш мясной	80	9,2	15,1	2,6	198	55(1)
	Греча отварная рассыпчатая	140	5,9	5,1	31,4	172,8	74(1)
	Икра свекольная	60	0,9	3,9	3,5	62	5(1)
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
Итого за обед:		710	22,15	27,16	95,9	701,5	
Полдник	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
	Хлеб пшеничный с вареным сгущенным молоком	30/20	1,7	0,2	34,3	136	
Итого за полдник:		230	17	0,2	50,4	200	
Ужин	Котлеты рыбные в томатном соусе	70	8,4	0,3	11,3	109	51(1)
	Картофельное пюре	140	2,8	4,34	11,9	153,2	78(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			8,0	64	96(1)
Итого за ужин:		440	12,25	4,84	54,0	387,2	
Итого за день:		1990	59,15	35,4	271,85	1646,2	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом	200	6,6	3,4	33,6	192	38(1)
	Кофейный напиток с молоком	180	4,8	3,8	25,6	158	98(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	1,74	5,3	15,7	131,8	
Итого за завтрак:		410	13,14	12,56	74,9	481,8	
2-ой завтрак	Банан	100	1,25	0,4	18	76,8	
Обед	Свекольник со сметаной	200	4,3	7,3	10,9	126	6(1)
	Тефтели из птицы в томатном соусе	70/40	6,6	10,1	14,2	160	63(1)
	Макароны отварные	140	5,6	4,4	31,1	171	75(1)
	Икра кабачковая	40	0,76		3,08	47,6	
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
Итого за обед:		680	20,21	22,46	104,28	691,3	
Полдник	Молоко	200	5,1	4,7	9,0	103	102(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Шоколад	20	1,7	0,5	22,3	56	
Итого за полдник:		250	8,4	5,4	46,1	220	
Ужин	Вареники ленивые с маслом	140/10	14,4	10,6	19,8	298,6	44(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
Итого за ужин		370	16	10,8	50,6	423,6	
Итого за день:		1,810	59,0	51,62	293,88	1893,5	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	5,4	3,0	22,6	138	35(1)
	Какао с молоком	180	5,4	4,4	23,6	158,0	100(1)
	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	1,68	6,04	14,88	113,8	
Итого за завтрак:		410	12,48	13,44	47,04	409,8	
2-ой завтрак	Апельсин	100	0,8	0,2	7,3	38	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	7,1	6,7	19,4	156	149(2)
	Рагу овощное	140	2,5	6,8	14	130	83(1)
	Котлета мясная	70	9,4	9,4	11,9	174,2	59(1)
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
Итого за обед:		640	21,95	23,56	90,3	646,9	
Полдник	Молоко	200	5,1	4,7	9,0	103	102(1)
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	1,7	0,2	34,3	136	
Итого за полдник:		280	6,8	4,9	43,3	239	
Ужин	Рыба, запеченная в томате с овощами	100	20,5	6,5		140	48(1)
	Рис отварной рассыпчатый	140	2,25	3,45	23,2	156	73(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
Итого за ужин:		470	24,35	10,15	54	421	
Итого за день:		1,900	66,38	52,25	241,94	1754,7	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожно-манная с изюмом со сгущенным молоком	150	34,8	21,6	31,6	480	46(1)
	Кофейный напиток с молоком	180	4,8	3,8	25,6	158	98(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за завтрак:		360	41,2	25,6	72,0	699	
2-ой завтрак	Мандарин	100	0,8	0,2	7,3	38	
Обед	Щи из свежей капусты	200	4,1	6,2	11,9	126,8	7(1)
	Ежики из птицы в томатном соусе	160/40	22,1	18,5	16,4	386	64(1)/84(1)
	Икра из моркови с зеленым горошком	60	0,9	4,4	3,7	69	4(1)
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Напиток из сока	180	0,2	0,2	23,76	77,2	
Итого за обед:		650	29,95	29,96	72,36	728,7	
Полдник	Ряженка	200	2,76	4,56	7,2	156,8	103(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за полдник:		230	4,36	4,76	22	217,8	
Ужин	Зразы картофельные со сметанным соусом	150/50	5,1	12,8	20,0	238,1	29(1)/85(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
Итого за ужин:		380	6,7	13	502,8	363,1	
Итого за день:		1720	83,31	73,32	224,46	2046,6	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая с маслом	200	5,6	3,4	22,6	144	182(1)
	Какао с молоком	180	5,4	4,4	23,6	158,0	100(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	1,74	5,3	15,7	131,8	
Итого за завтрак:		410	12,74	13,1	61,9	433,8	
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,32	0,32	7,84	37,6	
Обед	Суп картофельный с яйцом со сметаной	200	5,3	7,2	18,2	202,3	
	Зразы рубленые из птицы	70	6,6	10,1	14,2	188	60(1)
	Греча отварная рассыпчатая	140	5,9	5,1	31,4	172,8	74(1)
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
Итого за обед:		640	20,75	23,06	108,8	749,8	
Полдник	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
	Пирог с картофелем и луком	80	4,1	3,8	39,0	196	112
Итого за полдник:		280	4,1	3,8	55,0	260	
Ужин	Плов фруктовый	140	4,82	6,36	56,88	213,81	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
Итого за ужин:		480	9,35	6,95	879,68	338,81	
Итого за день		1910	47,26	47,23	321,22	1820,01	