

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ «ДС №3»
Большот О.Н.
приказ № 115 от 23.08.2021



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения

Анжеро-Судженского городского округа

«Детский сад №3 «Солнышко»

(от 3 до 7 лет)

г. Анжеро-Судженск
2021

Примерное 10-дневное меню для детей от 3 до 7 лет

Неделя: первая

День: понедельник

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	1 Макароны отварные с овощами	180	5,34	6,96	31,45	203	20
	2 Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	8
	3 Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	14,6	88	66
	4 Сыр	20	5,2	5,36	0	70,4	59
Всего за завтрак		420	14,34	12,72	58,03	404,4	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед	1 Суп гороховый с мясом птицы	180	6,5	5,2	22,09	150	33
	2 Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	41
	3 Печень по-строгановски	70	14,4	5,78	3,55	121,5	40
	4 Свекла тушеная	50	3,58	6,87	21,49	160,02	55
	5 Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	6
	6 Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	6,7	87	67
Всего за обед		700	32,76	24,85	99,53	871,52	
Полдник	1 Пирожок с овощным фаршем	70	4,51	5,04	28,47	189	61
	2 Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1
	3 Яблоко	100					
Всего за полдник		250	5,81	6,34	42,47	281	
Ужин	1 Рыба запеченная в омлете	200	17,73	4,62	2,92	123,33	70
	2 Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	10
	3 Бутерброд с маслом	50	2,3	4,36	14,62	108	11
Всего за ужин		450	21,23	10,28	30,54	321,33	
Итого за день		2020	74,14	54,19	242,57	1926,25	

Неделя: первая

День: вторник

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	1 Каша вязкая пшеничная молочная	180	6,44	7,53	25,38	192	43
	2 Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	1
	3 Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	14,6	88	66
	4 Яйцо отварное	30	5,1	4,6	0,3	63	37
Всего за завтрак		440	16,64	13,83	54,28	435	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед	1 Борщ с капустой свежей с курицей	200	3,52	5,98	9,78	117	3
	2 Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	5
	3 Гуляш	70	6	9,49	2,47	164,8	23
	4 Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	6,7	87	67
	5 Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	6
Всего за обед		670	16,35	21,31	60,81	600,8	
Полдник	1 Выпечка	60	3,2	8,72	26,5	229,84	
	2 Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	10
	3 Яблоко	100					
Всего за полдник		260	4,4	10,42	49,3	366,84	
Ужин	1 Сырники из творога с молоком сгу	200	11,2	12,69	40,2	498,3	36
	2 Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	8
	3 Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	14,6	88	66
Всего за ужин		450	15	13,09	66,78	629,3	
Итого за день		2020	52,39	58,65	243,17	2079,94	

Неделя: первая

День: среда

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	1 Запеканка из творога со сгущ	180	19,6	16,7	43,1	475,3	15
	2 Кисель	200	0	0	18	60	13
	3 Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	14,6	88	66
Всего за завтрак		410	23,4	17,1	75,7	623,3	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед	1 Суп картофельный с клёцками с мясом птицы	200	5,16	7,05	18,95	196,8	39
	2 Капуста тушеная с мясом	200	10	8,2	10,8	280	35
	4 Компот из сухофруктов	200	0,43	0	23,8	90	6
	5 Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	6,7	87	67
Всего за обед		650	18,87	15,85	60,25	653,8	
Полдник	1 Булочка домашняя	60	5,05	9,63	33,52	177,7	48
	2 Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	3 Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,6	108	7
Всего за полдник		340	11,25	15,03	52,92	332,7	
Ужин	1 Каша вязкая рисовая молочная	200	7,01	12,45	28,39	213	30
	2 Бутерброд с маслом	50	2,3	4,36	14,62	108	11
	3 Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	8
Всего за ужин		450	9,31	16,81	54,99	364	
Итого за день		1950	62,83	64,79	255,86	2021,8	

Неделя: первая

День: четверг

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	1 Каша из овсянных хлопьев	180	6,66	11	22,64	216,44	58
	2 Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1
	3 Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	14,6	88	66
	4 Отварное яйцо	30	5,1	4,6	0,3	63	37
Всего за завтрак		420	16,86	17,3	51,54	459,44	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед	1 Суп-уха со сметаной	200	5,3	6,5	25,3	150,3	42
	2 Запеканка из печени с рисом	150	12,39	4,93	13,67	148,67	56
	3 Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	28
	4 Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	6
	5 Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	6,7	87	67
Всего за обед		650	22,16	13,98	72,56	506,97	
Полдник	1 Выпечка	60	3,2	9,9	29,48	249,18	
	2 Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	10
	3 Яблоко	100					
Всего за полдник		260	4,4	11,2	42,48	339,18	
Ужин	1 Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	25
	2 Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	8
	3 Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	14,6	88	66
	4 Сыр	20	5,2		13,8	47	59
Всего за ужин		470	14,85	6,21	60,37	186	
Итого за день		2000	58,27	48,69	238,95	1539,59	

Неделя: первая

День: пятница

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	1 Пудинг из творога с пшеном	200	29,46	19,88	37,86	448	53
	2 Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	10
	3 Хлеб пшеничный	30	2	2,1	14	88	66
Всего за завтрак		410	32,66	23,28	64,86	626	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед	1 Свекольник с курицей и со сметаной	200	4,22	6,5	13,77	145	44
	2 Голубцы ленивые	200	5,75	4,45	4,19	79,63	45
	3 Соус сметанный	30	0,3	3,37	1,08	30	65
	3 Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	6
	4 Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	6,7	87	67
Всего за обед		680	14,05	14,92	49,54	431,63	
Полдник	1 Кондитерские изделия	80	5,06	7	14,62	145	
	2 Чай без сахара	180	0	0	0	0	62
	3 Яблоко	100					
Всего за полдник		260	5,06	7	14,62	145	
Ужин	1 Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	5
	2 Рыба тушеная	80	12,2	6,5	55,2	138,2	26
	3 Кисель	200	0	0	18	60	13
	4 Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	14,6	88	66
Всего за ужин		480	19,05	12,14	105,86	428,2	
Итого за день		1930	70,82	57,34	246,88	1678,83	

Неделя: вторая

День: понедельник

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	1 Каша гречневая рассыпчатая	180	4,5	6,4	21,9	263	41
	2 Сыр	20	5,2	5,36	0	70,4	59
	3 Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	8
	4 Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	14,6	88	66
Всего за завтрак		410	13,5	12,16	48,48	464,4	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед	1 Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200	6,45	5,16	21,92	148,87	34
	2 Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227,27	12
	3 Компот из сухофруктов	200	0,43	0	23,8	90	6
	4 Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	6,7	87	67
Всего за обед		650	17,68	11,06	67,08	553,14	
Полдник	1 Зефир / пряник	60	0,8	0,1	79,8	32,6	
	2 Чай без сахара	200	0	0	0	0	62
	3 Яблоко	100					
Всего за полдник		260	0,8	0,1	79,8	32,6	
Ужин	1 Манник со сгущенным молоком	200	5,15	9,86	28,88	186,9	47
	2 Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	10
	3 Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	14,6	88	66
Всего за ужин		450	10,15	11,56	55,88	364,9	
Итого за день		1870	42,13	34,88	263,24	1463,04	

Неделя: вторая

День: вторник

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	1 Каша вязкая молочная пшеничная	180	7,01	8,09	28,39	213	32
	2 Кисель	180	0	0	18	60	13
	3 Хлеб пшеничный	30	2	2,1	14	88	66
	4 Отварное яйцо	30	5,1	4,6	0,3	63	37
Всего за завтрак		420	14,11	14,79	60,69	424	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед	1 Рассольник ленинградский с курицей и со сметаной	200	4,1	7,16	20,93	145	16
	2 Рис отварной с овощами	180	4,63	8,4	30,72	254,4	38
	3 Рыба тушеная в сметанном соусе	80	12,2	6,5	55,2	138,2	26
	4 Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	6
	5 Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	6,7	87	67
Всего за обед		710	24,71	22,66	137,35	714,6	
Полдник	1 Выпечка	50	2,3	2,17	38,22	185,5	
	2 Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	8
	3 Яблоко	100					
Всего за полдник		250	2,3	2,17	50,2	228,5	
Ужин	1 Ленивые вареники	200	17,34	12,37	27,51	283,85	50
	2 Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	1
	3 Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	14,6	88	66
Всего за ужин		450	22,44	14,07	56,11	463,85	
Итого за день		2030	63,56	58,89	356,95	1880,15	

Неделя: вторая

День: среда

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	1 Пудинг из творога с рисом	180	29,46	19,88	37,86	448	53
	2 Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	1
	3 Хлеб пшеничный	30	2	2,1	14	88	66
Всего за завтрак		410	32,76	23,28	65,86	628	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед	1 Суп шахтерский с мясом курицы и со сметаной	200	4,15	6,04	19,67	144	64
	2 Картофельное пюре	180	3,05	5,24	18,06	142	5
	3 Котлета из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	4
	4 Морковная икра	40	5,55	7,47	26,08	192	31
	5 Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	6
	6 Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	6,7	87	67
Всего за обед		740	26,37	27,37	101,47	794,13	
Полдник	1 "Гребешок" из дрожжевого теста	70	5,3	4,75	29,5	183,3	46
	2 Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	8
	3 Яблоко	100					
Всего за полдник		270	5,3	4,75	41,48	226,3	
Ужин	1 Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	21
	2 Бутерброд с маслом и сыром	50	5,06	7	14,62	145	2
	3 Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	10
Всего за ужин		450	12,47	15,77	52,71	427	
Итого за день		2070	76,9	71,17	273,52	2123,43	

Неделя: вторая

День: четверг

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	1 Омлет натуральный с маслом	200	9,01	12,51	2,24	156,25	24
	2 Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	1
	3 Хлеб пшеничный	30	2	0,4	14,6	88	66
Всего за завтрак		430	12,31	14,21	30,84	336,25	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед	1 Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,5	5,3	14,52	191	27
	2 Макароны изделия отварные с овощами	180	5,34	6,96	31,45	203	20
	3 Печень тушеная в сметане	80	15,73	6,34	2,43	125,62	51
	4 Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	6
	5 Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	6,7	87	67
Всего за обед		690	31,35	19,2	78,9	696,62	
Полдник	1 Выпечка	70	2,3	8,72	26,5	229,84	
	2 Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	10
	3 Яблоко	100					
Всего за полдник		270	3,5	10,02	39,5	319,84	
Ужин	1 Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201	9
	2 Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	8
	3 Хлеб пшеничный	50	2	0,4	14,6	88	66
Всего за ужин		450	8,21	8,13	54,29	332	
Итого за день		2040	55,37	51,56	215,53	1832,91	

Неделя: вторая

День: пятница

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	1 Суп молочный с макаронными из	200	5,85	5,81	19,99	155	25
	2 Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	1
	3 Хлеб пшеничный	30	2	2,1	14,6	88	66
Всего за завтрак		430	9,15	9,21	48,59	335	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед	1 Суп крестьянский со сметаной	200	2,4	3,19	13	106	60
	2 Плов с птицей	180	9,45	5,85	26,88	195,15	52
	4 Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	6
	4 Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	6,7	87	67
всего за обед		680	15,63	9,64	70,38	478,15	
Полдник	1 Сушка на сметане	80	5,6	4,3	24,48	182,3	63
	2 Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	8
	3 Яблоко	100					
Всего за полдник		280	5,6	4,3	36,46	225,3	
Ужин	1 Капуста тушеная	180	3,02	5,66	10,14	109,5	68
	2 Тефтели из говядины	80	8,98	9,49	7,31	150,5	69
	3 Кисель	200	0	0	18	60	13
	4 Хлеб пшеничный	50	2	0,4	14,6	88	66
Всего за ужин		510	14	15,55	50,05	408	
Итого за день		2100	44,38	38,7	217,48	1494,4	
Итого за 10 дней			600,79	538,86	2554,15	18040,34	