

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
« Детский сад « Радуга » комбинированного вида»
Рузаевского муниципального района



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБДОУ «Детский сад
« Радуга » комбинированного вида»
Рузаевского муниципального района

Шикина /Л.И. Шикина/

202 / г.

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

для нужд структурных подразделений МБДОУ « Детский сад « Радуга » комбинированного вида»

для возрастной категории от 3- 7 лет

Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 3-х-7 лет(1 день)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд (в гр.)	Пищевая ценность			
			Сад			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
168	<u>1 завтрак</u> Каша гречневая с маслом	200	6,02	6,27	27,01	188,38
1	Бутерброд с маслом	5/40	2,44	7,59	14,62	136,0
392	Чай с сахаром	180	0,1	-	7,3	30,0
	Итого	425	8,56	13,86	48,93	354,38
368	<u>2 завтрак</u> Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88,0
	Итого	200	0,8	0,8	19,6	88,0
=	<u>Обед</u> Салат	50	0,53	0,08	4,31	20,2
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,39	4,21	13,05	107,8
276	Жаркое по-домашнему с мясом	220	27,53	7,47	21,95	265,0
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7
=	Хлеб ржаной	50	4,0	2,6	34,35	182,0
	Итого	700	36,84	14,37	98,65	676,7
=	<u>Полдник</u> Кондитерские изделия (печенье)	50	3,3	3,3	36,7	195,5
=	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,0
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,15	6,3	76,0
	Итого	215	11,13	10,88	43,0	325,5
228	<u>Ужин</u> Драчена с маслом	85	8,52	11,69	5,05	160,0
134	Свекла тушеная в сметане	150	3,10	6,54	14,14	155,0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0
=	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0
	Итого	455	17,15	20,92	53,67	502,0
	Всего	1995	74,48	60,83	263,85	1944,58

Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 3-х-7 лет(2 день)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд (в гр.)	Пищевая ценность			
			Сад			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
237/354	<u>1 завтрак</u> Запеканка из творога со сметанным соусом	150/35	22,8	15,66	22,29	321,1
1	Бутерброд с маслом	5/40	2,44	7,59	14,62	136,0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0
	Итого	410	28,09	25,66	51,27	548,1
399	<u>2 завтрак</u> Сок натуральный	200	0,9	-	16,0	65,0
	Итого	200	0,9	-	16,0	65,0
=	<u>Обед</u> Салат	50	0,55	2,57	5,76	48,35
67	Щи из капусты с картофелем и мясом	200	1,39	3,90	6,78	67,8
286	Тефтели мясные	80	5,69	6,36	7,45	110,0
324	Пюре гороховое	120	1,96	5,05	10,57	95,7
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7
=	Хлеб ржаной	50	4,0	2,6	34,35	182,0
	Итого	680	13,98	20,49	89,9	605,55
=	<u>Полдник</u> Яйцо вареное	40	3,6	3,84	0,08	50,4
=	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,15	6,3	76,0
	Итого	230	10,63	7,27	26,5	222,4
449/362	<u>Ужин</u> Оладьи с яблочным соусом	120/30	8,45/0,02	13,5/0,02	45,6/5,1	337,8/20,79
397	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	Итого	330	12,14	16,71	66,52	465,59
	Всего	1850	65,74	70,13	250,19	1906,64

Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 3-х лет-7 лет (3 день)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд (в гр.)	Пищевая ценность			
			Сад			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	<u>1 завтрак</u>					
168	Каша пшенная с маслом	200	5,25	0,58	37,27	175,6
1	Бутерброд с маслом	5/40	2,44	7,54	14,62	136,0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,52	107,0
	Итого	425	11,36	11,31	67,41	418,6
	<u>2 завтрак</u>					
368	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88,0
	Итого	200	0,8	0,8	19,6	88,0
	<u>Обед</u>					
=	Салат	50	0,49	3,07	1,85	37,1
82	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,7	83,8
310	Суфле куриное	80	13,69	7,10	2,45	128
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	137,25
380	Кисель плодово-ягодный	150	0,66	0,04	21,43	84,75
=	Хлеб ржаной	50	4,0	2,6	34,35	182,0
	Итого	680	24,05	19,88	94,21	652,9
	<u>Полдник</u>					
467	Булочка ванильная	80	6,32	6,49	43,58	257,6
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,30	76,0
	Итого	230	10,67	10,24	49,88	333,6
	<u>Ужин</u>					
=	Яйцо отварное	40	3,6	3,84	0,08	50,4
137/354	Овощное рагу в сметанном соусе	155/30	1,86	9,21	11,14	135,0
392	Чай с сахаром	180	0,1	-	7,3	30,0
=	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0
	Итого	445	8,24	13,33	38,64	311,4
	Всего	1980	55,12	55,56	269,74	1804,5

Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 3-х-7 лет (4 день)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд (в гр.)	Пищевая ценность			
			Сад			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
172	<u>1 завтрак</u> Каша геркулесовая с морковью, с маслом	200	7,69	12,87	34,28	283,87
1	Бутерброд с маслом	5/40	2,44	7,54	14,62	136,0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0
	Итого	425	12,98	22,82	63,26	510,87
399	<u>2 завтрак</u> Сок	200	0,9	-	16,0	65,0
	Итого	200	0,9	-	16,0	65,0
49	<u>Обед</u> Салат	60	1,19	3,14	6,91	60,72
85	Суп с клецками со сметаной	200	1,64	2,48	10,06	69,2
294	Запеканка из печени говяжьей	180	22,47	9,14	24,73	271,0
372	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2
=	Хлеб ржаной	50	4,0	2,6	34,35	182,0
	Итого	640	29,42	17,48	93,96	656,12
467	<u>Полдник</u> Кондитерские изделия (вафли)	50	3,3	3,3	36,7	195,5
=	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,0
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76,0
	Итого	215	11,13	11,48	43,0	325,5
249	<u>Ужин</u> Рыба, запеченная в омлете	80	12,7	3,63	2,57	94,0
336	Капуста тушеная	130	2,67	4,2	12,25	97,63
392	Чай с сахаром	180	0,1	-	7,3	30,0
=	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,6	69,0
	Итого	420	17,48	8,04	36,72	290,63
	Всего	1900	71,91	59,82	252,94	1848,12

Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 3-х -7 лет(5 день)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд (в гр.)	Пищевая ценность			
			Сад			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
235/354	<u>1 завтрак</u> Пудинг из творога со сметанным соусом	130/30	19,68	13,98	31,62	331,5
1	Хлеб пшеничный с маслом	5/40	2,44	7,54	14,62	136,0
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	15,9	101,1
	Итого	405	25,24	62,14	62,14	568,6
368	<u>2 завтрак</u> Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,0
	Итого	200	0,8	0,8	19,6	88,0
=	<u>Обед</u> Салат	60	0,59	3,69	2,23	44,52
58	Борщ из св.капусты на м/б со сметаной	200	1,63	4,0	11,28	87,8
277	Гуляш из отварного мяса	80/80	20,63	16,30	5,24	250,0
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25
376	Компот из сухофруктов	150	-	-	9,0	36,0
=	Хлеб ржаной	50	4,0	2,6	34,35	182,0
	Итого	610	29,91	31,39	82,53	737,57
458	<u>Полдник</u> Ватрушка с повидлом	80	5,09	3,4	50,4	253,7
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76,0
	Итого	230	9,44	7,15	56,7	329,7
168	<u>Ужин</u> Каша пшеничная жидкая	200	5,25	0,58	37,27	175,6
397	Какао	180	3,67	3,19	15,52	107,0
	Итого	380	8,92	3,77	52,79	282,6
	Всего	1825	74,31	105,25	273,76	2006,47

Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 3-х-7 лет (6 день)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд (в гр.)	Пищевая ценность			
			Сад			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
171	<u>1 завтрак</u> Каша сборная вязкая с маслом	200	6,86	7,93	28,6	212,9
1	Хлеб пшеничный с маслом	5/40	2,44	7,54	14,62	136,0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,52	107,0
	Итого	425	12,97	18,66	58,74	455,9
399	<u>2 завтрак</u> Сок	200	0,9	-	16,0	65,0
	Итого	200	0,9	-	16,0	65,0
=	<u>Обед</u> Салат	60	0,66	3,09	6,86	58,02
77	Суп картофельный с мясом	200	1,87	2,26	13,3	81,0
277	Голубцы ленивые	160	13,45	8,5	19,54	208,0
376	Компот из сухофруктов	150	-	-	9,0	36,0
=	Хлеб ржаной	50	4,0	2,6	34,35	182,0
	Итого	620	19,98	16,45	83,05	565,02
=	<u>Полдник</u> Яйцо отварное	40	3,6	3,84	0,08	50,4
=	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76,0
	Итого	220	9,96	7,8	21,47	198,4
242	<u>Ужин</u> Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	64,0
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0
	Итого	410	20,04	7,76	35,41	292,25
	Всего	1875	63,85	50,67	214,67	1576,57

Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 3-х-7 лет (7 день)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд (в гр.)	Пищевая ценность			
			Сад			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
168	<u>1 завтрак</u> Каша манная вязкая с маслом	200	4,3	3,87	33,77	187,61
1	Хлеб пшеничный с маслом	5/40	2,44	7,54	14,62	136,0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0
	Итого	425	9,59	13,82	62,75	414,61
368	<u>2 завтрак</u> Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,0
	Итого	200	0,8	0,8	19,6	88,0
=	<u>Обед</u> Салат	60	0,59	3,69	2,23	44,52
80	Суп картофельный с крупой на м/ бульоне	200	1,57	2,18	11,66	72,6
274	Мясо тушеное с овощами	220	16,2	13,28	11,03	228,0
376	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84
=	Хлеб ржаной	50	4,0	2,6	34,35	182,0
	Итого	710	22,5	21,89	80,76	614,96
454/499	<u>Полдник</u> Пирожки печеные с морковью или с капустой	100	6,1	3,43	38,4	208,0
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76,0
	Итого	250	10,45	7,18	44,7	284,0
230/354	<u>Ужин</u> Вареники ленивые в см.соусе	130/30	17,47/4,21	8,76/1,49	29,34/1,76	265,9/22,23
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0
=	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0
	Итого	380	27,03	12,87	65,53	473,13
	Всего	1965	70,37	56,56	273,34	1874,7

Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 3-х -7 лет(8 день)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд (в гр.)	Пищевая ценность			
			Сад			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	<u>1 завтрак</u>					
215	Омлет с маслом	85	6,22	11,57	2,97	141,0
1	Хлеб пшеничный с маслом	5/30	1,83	5,66	10,96	102,0
395	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,52	107,0
	Итого	300	11,72	20,42	29,45	350,0
	<u>2 завтрак</u>					
399	Сок	200	0,9	-	16,0	65,0
	Итого	200	0,9	-	16,0	65,0
	<u>Обед</u>					
=	Салат	50	0,49	3,07	1,85	37,1
86	Суп с клецками на к/б	200	1,64	2,48	10,06	69,2
304	Плов из мяса птицы	210	21,47	19,69	35,69	406,0
376	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84
=	Хлеб ржаной	50	4,0	2,6	34,35	182,0
	Итого	690	27,74	27,98	103,44	782,14
	<u>Полдник</u>					
=	Конд. изделия (печенье)	50	3,3	3,3	36,7	195,5
7	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,0
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76,0
	Итого	215	11,13	11,48	43	325,5
	<u>Ужин</u>					
255/348	Котлета рыбная в соусе	80/30	10,09	3,26	6,79	97,0
204	Макароны отварные с маслом	120/5	4,61	0,65	24,91	124,08
392	Чай с сахаром	180	0,1	-	7,3	30,0
=	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0
	Итого	420	17,48	4,19	59,12	347,08
	Всего	1825	68,97	64,07	251,01	1869,72

Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 3-х-7 лет (9 день)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд (в гр.)	Пищевая ценность			
			Сад			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
233/351	<u>1 завтрак</u> Сырники с морковью, с мол.соусом	130/30	24,29	16,47	14,82	304,2
1	Хлеб пшеничный с маслом,сыром	5/40/15	2,44/3,48	7,54/4,43	14,62/0	136,0/54,0
395	Коф.напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0
	Итого	400	35,5	30,85	43,8	585,2
368	<u>2 завтрак</u> Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,0
	Итого	200	0,8	0,8	19,6	88,0
=	<u>Обед</u> Салат	60	0,78	4,92	2,98	59,36
62	Борщ с мясом, сметаной	200	7,91	5,81	10,98	128,0
292	Макаронник с печенью (с мясом)	165	15,31	7,32	36,01	271,0
379	Кисель	180	0,2	0,01	31,74	127,98
=	Хлеб ржаной	50	4,0	2,6	34,35	182,0
	Итого	655	28,2	20,66	116,06	768,34
=	<u>Полдник</u> Конд. изделия (вафли)	50	1,5	15,0	32,0	269,0
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76,0
	Итого	200	5,85	18,75	39,3	345,0
165	<u>Ужин</u> Каша гречневая	130	7,66	4,4	37,0	221,0
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0
=	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0
	Итого	350	15,82	9,56	66,19	419,0
	Всего	1805	86,17	80,62	284,95	2205,54

Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 3-х-7 лет(10 день)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд (в гр.)	Пищевая ценность			
			Сад			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
168	<u>1 завтрак</u> Каша рисовая вязкая с маслом	200	5,25	0,58	37,27	175,6
1	Бутерброд с маслом	5/30	1,83	5,66	10,96	102,0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,52	107,0
	Итого	415	10,75	9,43	63,75	384,6
-	<u>2 завтрак</u> Сок натуральный	200	0,9	-	16,0	65,0
	Итого	200	0,9	-	16,0	65,0
-	<u>Обед</u> Салат	50	0,49	3,07	1,85	37,1
84	Суп картофельный рыбный	200	2,0	2,23	13,6	82,6
282/354	Котлеты мясные в соусе	80/30	8,33	25,63	1,64	111,0
336	Капуста тушенная	130	2,67	4,2	12,25	97,63
372	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84
-	Хлеб ржаной	50	4,0	2,6	34,35	182,0
	Итого	690	17,63	37,87	85,18	598,17
466	<u>Полдник</u> Плюшка сдобная	80	6,32	6,49	43,58	257,6
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76,0
	Итого	230	10,67	10,24	49,88	933,6
93	<u>Ужин</u> Суп лапша молочная	200	5,75	5,21	18,83	145,2
392	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0
	Итого	420	8,49	5,51	48,94	281,2
	Всего	1955	48,44	63,05	263,75	2262,57