

Утверждено
приказом от 20.01.2022г. №06а
Заведующий МКДОУ №4

_____ Т.Н. Федосеева

Примерное 10-ти дневное меню

1 день
День – Понедельник
Неделя – первая

Возрастная категория – от 3 до 7 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
№84	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11
№45	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
№3	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1
	<u>2 ЗАВТРАК</u>					
№15	Кисель фруктовый	200	707	7,7	17,9	69
	<u>ОБЕД</u>					
№38	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,7	24,24
№81	Суп картофельный с бобами	250	5,49	5,27	16,32	135
№146	Тефтели рыбные	85	6,13	4,62	7,84	103,63
№315	Рис отварной	110	3,64	5,37	36,67	210
№1	Хлеб пшеничный	45	1,56	0,36	13,29	64,2
№1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96
№372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	<u>ПОЛДНИК</u>					
№1	Винегрет овощной	100	1,38	6,18	8,4	94,8
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	128
№392	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40
	Вафли	30	0,9	0,84	0,24	102,6
			45,08	57,38	293,87	1696,34

2 день
День – Вторник
Неделя – первая

Возрастная категория – от 3 до 7 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
№168	Каша ячневая вязкая	200	4,39	4,20	28,30	169,0
№397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
№3	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1
	<u>2 ЗАВТРАК</u>					
№400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102
	<u>ОБЕД</u>					
№20	Салат витаминный	50	0,57	5,07	5,77	70,97
№338 №29	Суп картофельный с макаронными изделиями/ бульон куриный	200	2,26/0 ,72	2,29/0 ,06	17,41/ 0,8	99,27/6
№178	Котлеты (кур)	70	15,2	19,1	8,7	268
№28	Каша перловая рассыпчатая	110	2,32	4,29	20,5	122,1
№228	Соус томатный с маслом сливочным	60	0,54	3,67	5,24	56,15
№1	Хлеб пшеничный	45	1,56	0,36	13,29	64,2
№1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96
№372	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	<u>ПОЛДНИК</u>					
№27	Пирожки печеные с повидлом	60	3,45	1,4	33,33	159,6
№392	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40
			45,08	57,38	293,87	1590,92

3 день
День – Среда
Неделя – первая
Возрастная категория – от 3 до 7 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>1 ЗАВТРАК</u>					
№63	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4
№392	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40
№3	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1
	<u>2 ЗАВТРАК</u>					
№368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44
	<u>ОБЕД</u>					
№13	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38
№21	Борщ со сметаной					
№277	Гуляш из отварной говядины	140	18,05	14,26	4,58	218
№317	Макароны отварные	150	5,50	4,57	26,44	168
№40	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
№1	Хлеб пшеничный	45	1,56	0,36	13,29	64,2
№1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96
	<u>ПОЛДНИК</u>					
№397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
№71	Запеканка из творога с манкой со сгущенкой	100/10	12,24	8,33	8,93	164,8
			44,79	47,15	196,34	1394,64

4 день
День – Четверг
Неделя – первая
Возрастная категория – от 3 до 7 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>1 ЗАВТРАК</u>					
№230	Вареники ленивые	155	21,89	16,03	22,6	321
№397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
№3	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1
	<u>2 ЗАВТРАК</u>					
№401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90
	<u>ОБЕД</u>					
№33	Салат из свёклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34
№338/ №29	Суп картофельный с мучными клецками/ бульон куриный	200	2,26/0, 72	2,29/0, 06	17,41/ 0,8	99,27/6
№178	Биточки (кур)	70	15,2	19,1	8,7	268
№171	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,83	4,45	71,25	295
№372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
№1	Хлеб пшеничный	45	1,56	0,36	13,29	64,2
№1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96
	<u>ПОЛДНИК</u>					
№137	Рагу из овощей	200	3,24	17,36	18,26	242
№392	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40
	Пастила	60	0,18	1,38	0,48	205,2
			42,61	59,97	206,85	1590,99

5 день
День – Пятница
Неделя – первая
Возрастная категория – от 3 до 7 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>1 ЗАВТРАК</u>					
№168	Каша гречневая вязкая	200/5	6,21	5,28	27,90	184,0
№45	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25
	<u>2 ЗАВТРАК</u>					
№368	Банан	150	1,50	0,50	21,00	173
	<u>ОБЕД</u>					
№41	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38
№73	Рассольник	250	7,62	5,06	10,93	104
№46	Куры отварные измельченные	90	20,03	12,79	0	208,9
№321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138
№374	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,45/ 0,4	0,01/ 0,01	33,49/ 33,69	138,6/ 137,2
№1	Хлеб пшеничный	45	1,56	0,36	13,29	64,2
№1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96
	<u>ПОЛДНИК</u>					
№215	Омлет натуральный	105	9,28	18,03	1,86	193
№1	Хлеб пшеничный	45	1,56	0,36	13,29	64,2
№392	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40,0
	Печенье	40	3,96	0,98	6,76	40,8
			47,3	55,36	241	1589,89

6 день
День – Понедельник
Неделя – вторая
Возрастная категория – от 3 до 7 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>1 ЗАВТРАК</u>					
№33	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38
№45	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
№3	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1
	<u>2 ЗАВТРАК</u>					
№398	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	199,53
	<u>ОБЕД</u>					
№202	Салат из свёклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	69,92
№67	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,74	4,88	9,21	265,83
№255	Биточки рыбные	70	10,09	3,26	6,79	97,0
№317	Вермишель отварная	150	5,50	4,57	26,44	168
№228	Соус томатный с маслом сливочным	20	1,4	1,12	3	26,8
№40	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
№1	Хлеб пшеничный	45	1,56	0,36	13,29	64,2
№1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96
	<u>ПОЛДНИК</u>					
№267	Блины	110	11,3	17,65	62,8	428
№392	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40
			41,2	62,16	201,21	1867,66

7 день
День – Вторник
Неделя – вторая
Возрастная категория – от 3 до 7 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>1 ЗАВТРАК</u>					
№93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,5	23,54	181
№397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
№1	Хлеб пшеничный	45	1,56	0,36	13,29	64,2
№1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96
	<u>2 ЗАВТРАК</u>					
№368	Апельсин	100	0,60	0,14	15,00	66
	<u>ОБЕД</u>					
№20	Салат из капусты	50	0,84	3,64	5,41	52,44
№81	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,32	135
№300	Птица отварная	70	15,82	11,9	0	97,72
№321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138
№354	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	22,2
№372	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
№1	Хлеб пшеничный	45	1,56	0,36	13,29	64,2
№1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96
	<u>ПОЛДНИК</u>					
№40	Котлеты морковные	120	14,24	14,70	36,96	210,6
№392	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40
	Печенье	40	3,96	0,98	6,76	40,8
			47,82	53,1	240,37	1625,35

8 день
День – Среда
Неделя – вторая
Возрастная категория – от 3 до 7 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>1 ЗАВТРАК</u>					
№34	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38
№45	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
№125	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,7
	<u>2 ЗАВТРАК</u>					
№35	Кисломолочный напиток/Ацидолакт	180	7,2	5,76	7,56	120,6
	<u>ОБЕД</u>					
№22	Салат из картофеля с огурцами	60	0,822	3,126	5,142	0,822
№95	Суп рыбный	250	26,64	2,66	1319	194,1
№336	Капуста тушеная с мясом, курой	200	19,7	15,0	13,65	269,0
№372	Компот из лимонов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
№1	Хлеб пшеничный	45	1,56	0,36	13,29	64,2
№1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96
	<u>ПОЛДНИК</u>					
№231/ №86	Сырники с сметанным соусом	90	16,82	11,4	10,26	338
№392	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40
			76,27	64,05	279,77	1993,4

9 день
День – Четверг
Неделя – вторая
Возрастная категория – от 3 до 7 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>1 ЗАВТРАК</u>					
№206	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264
№397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
№3	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1
	<u>2 ЗАВТРАК</u>					
№400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102
	<u>ОБЕД</u>					
№315	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,68	1,84	42,84
№82	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	139
№304	Плов из мяса, птицы	200	19,33	16,19	33,99	359
№40	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
№1	Хлеб пшеничный	45	1,56	0,36	13,29	64,2
№1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96
	<u>ПОЛДНИК</u>					
№454	Пирожки печеные с капустой и яйцом	80	6,02	8,36	27,70	213,0
№392	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40
			53,81	59,6	355,47	1672,56

10 день
День – Пятница
Неделя – вторая

Возрастная категория – от 3 до 7 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>1 ЗАВТРАК</u>					
№31	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9
№45	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
№125	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,7
	<u>2 ЗАВТРАК</u>					
№368	Мандарин	100	0,56	0,14	15,20	64
	<u>ОБЕД</u>					
№52	Салат из свеклы и моркови	60	0,78	6,18	4,26	76,2
№80	Суп гречневый	250	2,18	2,84	14,29	91,5
№298	Ленивые голубцы со сметанным соусом	200	14,12	9,04	20,26	219
№372	Компот из яблок и бананов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
№1	Хлеб пшеничный	45	1,56	0,36	13,29	64,2
№1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96
	<u>ПОЛДНИК</u>					
№213	Яйца вареные	1шт	5,08	4,60	0,28	63
№10	Зеленый горошек	60	1,78	3,11	1,91	50
№392	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40
	Зефир	20	0,15	-	14,6	60,8
			59,66	61,41	258,94	1814,87