

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

д/с №6 «Капелька»

И.А. Манаева



Примерное десятидневное меню
МБДОУ д/с №6 «Капелька»
с. Курсавка Андроповского муниципального округа
возраст с 3 до 7 лет.

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным и с сахаром	200/5/5	4,13	4,03	25,31	182	0	181
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за завтрак	430	19,18	29,8	56,59	570	7,24	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (яблочный, мультифрукт)	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	399
Итого за второй завтрак	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	
Обед							
Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,5	3,36	12,57	87,25	1,34	80
Тефтели мясные (говядина) с соусом сметанным с томатом	80/30	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282/355
Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,5	24,45	168,45	2,2	317
Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,18	24	101,7	0,18	376
Хлеб пшеничный	80	6,11	2,15	40,9	209,076	0	0
Итого за обед	740	37,566	32,27	120,53	936,726	9,52	
Полдник							
Пирожки с повидлом	80	4,87	9,3	45,68	249	0,06	454
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	396
Соль	4,5	0	0	0	0	0	0
Итого за полдник	260	7,02	10,76	61,17	378	0,34	
Итого за день	1610	64,306	73,01	265,65	1997,726	24,3	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Каша жидкая овсяная с маслом и сахаром	200/5/5	4,4	4,06	31,93	182	0	181
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,08	397
Итого за завтрак	430	11,33	11,28	76,89	455	0,16	
Второй завтрак							
Фрукты свежие (бананы, яблоки)	100	026	0,17	11,41	52	10	399
Итого за второй завтрак	100	0,26	0,17	11,41	52	10	
Обед							
Суп картофельный с клецками	250	2,09	3,36	12,57	87,25	1,34	85/120
Котлеты или биточки рыбные запеченные с маслом сл.	80/5	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255
Капуста тушеная	150	3	5,75	15,875	125	8,625	336
Компот из сухофруктов	180	0,396	0,18	24	101,7	0,18	376
Хлеб пшеничный	80	6,11	2,15	40,9	209,076	0	0
Итого за обед	745	22,006	14,7	101,495	629,626	22,01	
Полдник							
Кондитерские изделия (пряники, печенье, вафли)	60	18,69	12,6	11,4	173	1,7	454
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Соль	4,5	0	0	0	0	0	0
Итог за полдник	340	24,17	17,48	20,47	275	4,16	
Итог за день	1615	58,046	43,64	198,89	1472,626	33,53	

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Икра кабачковая (консервы)	60	0,48	2,4	2,6	33	6,76	36
Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	7,52	13,46	1,52	157	0,15	215
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Хлеб пшеничный	30	2,41	1,72	18,76	82,06	0	0
Итого за завтрак	355	13,26	19,99	37,24	363,06	8,08	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	399
Итого за второй завтрак	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,81	4,875	12,7	102,5	10,28	57
Котлета рубленая из птицы (куры) с маслом сливочным	80/5	0,24	0	1,36	15,6	12,64	305
Каша гречневая рассыпчатая	150	21,71	16,55	15,02	296	5,21	313
Кисель из повидла	180	0,34	0	24,36	98,4	33,75	383
Хлеб пшеничный	80	6,11	2,15	40,9	209,076	0	0
Итого за обед	810	30,21	23,575	94,34	721,576	61,88	
Полдник							
Кондитерские изделия (пряники, печенье, вафли)	60	18,69	12,6	11,4	173	1,7	0
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	396
Соль	4,5	0	0	0	0	0	0
Итог за полдник	240	10,09	13,8	52,875	339	1,32	
Итог за день	1585	48,07	42,89	253,99	1475,636	81,28	

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Закрытый бутерброд с повидлом	40/5/15	3,26	4,03	29,14	166	0,08	5
Каша вязкая с гречневой крупой	250/5	6,02	6,34	21,04	165,5	1,13	168
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за завтрак	490	9,34	10,39	60,17	371,5	1,24	
Второй завтрак							
Фрукты свежие (яблоко, банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	9,6	368
Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	9,6	
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,8	81
Рыба отварная	80/5	0,24	0,06	7,8	15,6	12,64	300
Картофель отварной	150	14,12	9,04	20,26	219	20,03	318
Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,18	24	101,7	0,18	376
Хлеб пшеничный	80	6,11	2,15	40,9	209,076	0	0
Итого за обед	750	23,54	14,26	110,14	650,126	25,53	
Полдник							
Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	105	4,87	9,3	45,675	294	0,06	229
Какао с молоком	180	3,67	3,19	7,2	107	1,43	397
Соль	4,5	0	0	0	0	0	0
Итого за полдник	285	22,36	15,79	27,22	401	1,49	
Итого за день	1625	55,64	40,84	207,33	1466,626	37,86	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Каша жидкая, молочная из манной крупы с маслом сливоч. и с сахаром	200/5/5	6,1	11,3	33,48	260	0,98	185
Чай с лимоном	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	393
Итого за завтрак	450	8,67	18,87	58,3	364	3,81	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	399
Итого за второй завтрак	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,8	4,91	8,48	44,37	18,46	82
Фрикадельки из птицы (филе кур.) с соусом сметанным	80/30	18,82	17,25	4,7	249	0,02	305/354
Макароны отварные с маслом слив.	150	5,51	4,5	24,45	168,45	2,2	317
Компот из сухофруктов	180	0,396	0,18	24	101,7	0,18	376
Хлеб пшеничный	80	6,11	2,15	40,9	209,076	0	0
Итого за обед	770	32,636	28,99	102,53	772,596	20,86	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, пряники)	60	6,3	2,4	53,1	259,5	2,26	0
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Соль	4,5	0	0	0	0	0	0
Итог за полдник	240	9,15	4,81	67,46	350,5	3,43	
Итог за день	1640	47,91	29,77	249,95	1600,1	35,3	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Макаронаты отварные с маслом слив.	150	5,51	4,5	24,45	168,45	2,2	317
Икра из кабачков (консервы)	60	0,48	2,4	2,4	33	6,76	36
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,15	1,46	15,5	84	0,28	396
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,9	0	0
Итого за завтрак	460	15,52	13,86	58,03	430,35	9,24	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	399
Итого за второй завтрак	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,81	4,8	12,7	102,5	10,28	57
Рыба припущенная с овощами с маслом сливочным	80/5	20,68	16,57	4,38	249	0,02	244
Каша пшеничная рассыпчатая	150	21,47	19,69	32,69	406	1,01	313
Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,18	24	101,7	0,18	376
Хлеб пшеничный	80	6,11	2,15	40,9	209,076	0	0
Итого за обед	750	29,78	26,82	110,29	819,276	11,47	
Полдник							
Булочка домашняя	80	4,87	9,3	45,67	294	0,06	469
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Соль	4,5	0	0	0	0	0	0
Итог за полдник	260	18,75	12,62	23,39	274	0,28	
Итог за день	1650	64,59	53,48	219,07	1636,626	28,19	

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сл. и с сахаром	200/5/5	3,09	4,07	36,98	197	0	185
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за завтрак	430	9,83	12,54	66,36	417	0,14	
Второй завтрак							
Фрукты свежие (банан, яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед							
Суп картофельный с крупой (овсяные хлопья)	250	2,5	2,78	17	103,25	8,25	80
Плов из птицы (филе кур.)	210	9,57	3,747	10,67	113	0,38	304
Кисель из повидла	180	0,34	0	24,26	98,4	33,75	383
Хлеб пшеничный	80	6,11	2,15	40,9	209,076	0	0
Итого за обед	780	21,78	12,987	117,14	675,326	75	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	60	6,3	2,4	53,1	259,5	2,26	0
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Соль	4,5	0	0	0	0	0	0
Итог за полдник	240	18,81	13,95	40,15	372	1,62	
Итог за день	1550	50,82	39,877	233,45	1508,326	86,76	

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Каша вязкая с рисом с маслом сливочным и с сахаром	200/5/5	6,1	11,3	43,4	300	0,99	185
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	396
Итого за завтрак	440	8,67	18,87	68,22	477	3,82	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (яблочный, мультифрукт)	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	399
Итого за второй завтрак	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,8	4,91	8,48	44,37	18,46	67
Тефтели рыбные тушеные с соусом сметанным	80/30	12,08	8,64	21,29	211	9,44	261/354
Картофель отварной	150	2,94	4,31	22,95	142	21,0	318
Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,18	24	101,7	0,18	376
Хлеб пшеничный	80	6,11	2,15	40,9	209,076	0	0
Итого за обед	775	20,38	15,88	94,67	566,146	28,08	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	60	13,2	3,9	45,45	270	0,033	0
Чай с сахаром	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	392
Соль	4,5	0	0	0	0	0	0
Итог за полдник	260	18,42	8,4	52,65	360	1,293	
Итог за день	1655	48,01	43,33	242,9	1541,8	40,393	

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,26	4,03	29,14	166	0,08	1
Суп молочный с крупой (овсяные хлопья)	250	6,02	6,34	21,04	165,5	1,13	94
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого за завтрак	470	12,13	12,78	64,54	422,5	2,38	
Второй завтрак							
Фрукты свежие (яблоки, бананы)	100	0,4	0,4	9,8	44	16,48	368
Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	16,48	
Обед							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,8	81
Птица (филе кур.) тушенная в соусе с овощами	230	5,91	0,25	2,54	36	0,84	302
Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,18	24	101,7	0,18	376
Хлеб пшеничный	80	6,11	2,15	40,9	209,076	0	0
Итого за обед	740	24,686	13,55	126,36	855,026	6,865	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	60	0,75	2,36	1,18	260	0,008	0
Чай с сахаром	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	392
Соль	4,5	0	0	0	0	0	0
Итого за полдник	300	18,68	8,78	54,52	372	2,493	
Итого за день	1610	55,896	35,51	255,22	1693,526	28,218	

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Каша жидкая пшенная с маслом сливочным и с сахаром	200/5/5	4,13	4,03	25,31	154	0	181
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак	450	10,87	12,5	54,69	374	0,14	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (яблочный, мультифруктовый)	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	399
Итого за второй завтрак	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	
Обед							
Борщ из свежей капусты и картофелем со сметаной	250/5	1,81	4,8	12,7	102,5	10,28	57
Котлета рубленая из птицы (филе кур.) с маслом сливочным	80/5	0,24	0	1,36	15,6	12,64	305
Макаронные изделия отварные с маслом слив.	150	5,51	4,5	24,45	168,45	2,2	317
Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,18	24	101,7	0,18	376
Хлеб пшеничный	80	6,11	2,15	40,9	209,076	0	0
Итого за обед	705	34,5	28,2	106,43	830,726	12,68	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	60	0,75	2,36	1,18	260	0,008	0
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Соль	4,5	0	0	0	0	0	0
Итого за полдник	240	4,42	5,55	17	367	1,438	
Итого за день	1575	50,33	46,43	205,48	1684,726	21,458	