



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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>19,18</b>	<b>29,8</b>	<b>56,59</b>	<b>570</b>	<b>7,24</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый (яблочный, мультифрукт)	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	399
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,54</b>	<b>0,18</b>	<b>27,36</b>	<b>113</b>	<b>7,2</b>	
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>37,566</b>	<b>32,27</b>	<b>120,53</b>	<b>936,726</b>	<b>9,52</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>7,02</b>	<b>10,76</b>	<b>61,17</b>	<b>378</b>	<b>0,34</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>64,306</b>	<b>73,01</b>	<b>265,65</b>	<b>1997,726</b>	<b>24,3</b>	

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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>11,33</b>	<b>11,28</b>	<b>76,89</b>	<b>455</b>	<b>0,16</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие (бананы, яблоки)	100	026	0,17	11,41	52	10	399
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>11,41</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за обед</b>	<b>745</b>	<b>22,006</b>	<b>14,7</b>	<b>101,495</b>	<b>629,626</b>	<b>22,01</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итог за полдник</b>	<b>340</b>	<b>24,17</b>	<b>17,48</b>	<b>20,47</b>	<b>275</b>	<b>4,16</b>	
<b>Итог за день</b>	<b>1615</b>	<b>58,046</b>	<b>43,64</b>	<b>198,89</b>	<b>1472,626</b>	<b>33,53</b>	

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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>13,26</b>	<b>19,99</b>	<b>37,24</b>	<b>363,06</b>	<b>8,08</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	399
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,54</b>	<b>0,18</b>	<b>27,36</b>	<b>113</b>	<b>7,2</b>	
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>30,21</b>	<b>23,575</b>	<b>94,34</b>	<b>721,576</b>	<b>61,88</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итог за полдник</b>	<b>240</b>	<b>10,09</b>	<b>13,8</b>	<b>52,875</b>	<b>339</b>	<b>1,32</b>	
<b>Итог за день</b>	<b>1585</b>	<b>48,07</b>	<b>42,89</b>	<b>253,99</b>	<b>1475,636</b>	<b>81,28</b>	

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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>490</b>	<b>9,34</b>	<b>10,39</b>	<b>60,17</b>	<b>371,5</b>	<b>1,24</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие (яблоко, банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	9,6	368
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>9,6</b>	
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>23,54</b>	<b>14,26</b>	<b>110,14</b>	<b>650,126</b>	<b>25,53</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>285</b>	<b>22,36</b>	<b>15,79</b>	<b>27,22</b>	<b>401</b>	<b>1,49</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1625</b>	<b>55,64</b>	<b>40,84</b>	<b>207,33</b>	<b>1466,626</b>	<b>37,86</b>	

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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>8,67</b>	<b>18,87</b>	<b>58,3</b>	<b>364</b>	<b>3,81</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	399
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,54</b>	<b>0,18</b>	<b>27,36</b>	<b>113</b>	<b>7,2</b>	
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>32,636</b>	<b>28,99</b>	<b>102,53</b>	<b>772,596</b>	<b>20,86</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итог за полдник</b>	<b>240</b>	<b>9,15</b>	<b>4,81</b>	<b>67,46</b>	<b>350,5</b>	<b>3,43</b>	
<b>Итог за день</b>	<b>1640</b>	<b>47,91</b>	<b>29,77</b>	<b>249,95</b>	<b>1600,1</b>	<b>35,3</b>	

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			
Макароньы 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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>15,52</b>	<b>13,86</b>	<b>58,03</b>	<b>430,35</b>	<b>9,24</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	399
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,54</b>	<b>0,18</b>	<b>27,36</b>	<b>113</b>	<b>7,2</b>	
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>29,78</b>	<b>26,82</b>	<b>110,29</b>	<b>819,276</b>	<b>11,47</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итог за полдник</b>	<b>260</b>	<b>18,75</b>	<b>12,62</b>	<b>23,39</b>	<b>274</b>	<b>0,28</b>	
<b>Итог за день</b>	<b>1650</b>	<b>64,59</b>	<b>53,48</b>	<b>219,07</b>	<b>1636,626</b>	<b>28,19</b>	



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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>9,83</b>	<b>12,54</b>	<b>66,36</b>	<b>417</b>	<b>0,14</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие (банан, яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>21,78</b>	<b>12,987</b>	<b>117,14</b>	<b>675,326</b>	<b>75</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итог за полдник</b>	<b>240</b>	<b>18,81</b>	<b>13,95</b>	<b>40,15</b>	<b>372</b>	<b>1,62</b>	
<b>Итог за день</b>	<b>1550</b>	<b>50,82</b>	<b>39,877</b>	<b>233,45</b>	<b>1508,326</b>	<b>86,76</b>	

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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>8,67</b>	<b>18,87</b>	<b>68,22</b>	<b>477</b>	<b>3,82</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый (яблочный, мультифрукт)	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	399
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,54</b>	<b>0,18</b>	<b>27,36</b>	<b>113</b>	<b>7,2</b>	
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за обед</b>	<b>775</b>	<b>20,38</b>	<b>15,88</b>	<b>94,67</b>	<b>566,146</b>	<b>28,08</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итог за полдник</b>	<b>260</b>	<b>18,42</b>	<b>8,4</b>	<b>52,65</b>	<b>360</b>	<b>1,293</b>	
<b>Итог за день</b>	<b>1655</b>	<b>48,01</b>	<b>43,33</b>	<b>242,9</b>	<b>1541,8</b>	<b>40,393</b>	

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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>12,13</b>	<b>12,78</b>	<b>64,54</b>	<b>422,5</b>	<b>2,38</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие (яблоки, бананы)	100	0,4	0,4	9,8	44	16,48	368
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>16,48</b>	
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>24,686</b>	<b>13,55</b>	<b>126,36</b>	<b>855,026</b>	<b>6,865</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>18,68</b>	<b>8,78</b>	<b>54,52</b>	<b>372</b>	<b>2,493</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>55,896</b>	<b>35,51</b>	<b>255,22</b>	<b>1693,526</b>	<b>28,218</b>	

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 пшеничная 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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>10,87</b>	<b>12,5</b>	<b>54,69</b>	<b>374</b>	<b>0,14</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый (яблочный, мультифруктовый)	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	399
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,54</b>	<b>0,18</b>	<b>27,36</b>	<b>113</b>	<b>7,2</b>	
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за обед</b>	<b>705</b>	<b>34,5</b>	<b>28,2</b>	<b>106,43</b>	<b>830,726</b>	<b>12,68</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>4,42</b>	<b>5,55</b>	<b>17</b>	<b>367</b>	<b>1,438</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1575</b>	<b>50,33</b>	<b>46,43</b>	<b>205,48</b>	<b>1684,726</b>	<b>21,458</b>	