

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 7 "Ромашка" г. Сальска

Чапская М.В.



10.01. 2024 год

Примерное 10-дневное меню для детей возрастом от 3-7 лет
весенне - летний период

Приём пищи	Приём пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичес- кая ценнос- ть (к/кал)	Вита- мин С	№ Рецеп- та
			Б	Ж	У			
День: 1								
завтрак	суп молочный с пшеном	200	4,4	1,2	37,4	182	10,6	№161
	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	55		
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	чай с сахаром и лимоном	200	1,2	3,5	12,57	105	0,6	№393
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед	салат из свежих помидоров с луком	60	1,09	6,15	3,4	73	24,9	№14
	суп картофельный с клёцками	200	6,27	7,87	40,46	229,13	46,77	№85
	котлеты, рубленные из курицы припущенные	80/20	12,64	13,14	13,46	223	0,67	№122
	каша пшеничная вязкая	120	4,82	5,07	29,46	183,68		№314
	компот из сухофруктов	200	0,46	0,2	22,46	110,73	0,9	№376
	хлеб пшеничный	50	3,16	1,03	20,8	85,74		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник	пудинг из моркови со сметаной	170	6,85	8,6	19,26	240	1,66	№158
	молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,05	2,47	№400
Итого за первый день			51,72	59,93	246,78	1770,70		
День: 2								
завтрак	каша овсяная жидкая с маслом	200	6	11,2	26,4	238	2,55	№304
	сыр твёрдый	10	2,3	2,9	0	36	0	№3
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	0,6	№392
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед	салат из свежих огурцов	80	0,61	5,52	1,9	53,8	7,6	№13
	борщ с капустой и картофелем	200	1,75	4,9	12,73	102,5	10,28	№57
	фрикадельки мясные в соусе	80/40	12,98	13,1	41,92	218	0,69	№288
	картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	№321
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,13	102,5	8	
	хлеб пшеничный	50	3,16	1,03	20,8	85,74		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник	вареники ленивые с сахаром	110	16,85	8,72	27,97	240	0,21	№229
	какао с молоком	200	4,11	3,57	17,71	119,84	1,43	№397
	кондитерские изделия (печенья, пряники)	30	1,12	9,09	18,75	210,5		
Итого за второй день			59,36	68,78	258,60	1784,70		
День: 3								
завтрак	суп молочный с пшеном	200	4,4	1,2	37,4	182	10,6	№161
	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	55		

	хлеб пшеничный	50	3,16	1,03	20,8	85,74		
	кофейный напиток с молоком	200	4,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед	икра свекольная	50	2,5	4,6	10,5	60,5	6,72	№67
	суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6,87	9,72	11,46	133,8	7,29	№87
	биточки из свинины с соусом	80/30	8,33	25,63	11,64	311	0	№282
	каша ячневая	150	4,86	6,33	31,23	160,5		№314
	кисель из сока	200	2,33	3,88	23,61	127,98	11,25	
	хлеб пшеничный	50	3,16	1,03	20,8	85,74		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник	пудинг творожный запечённый с соусом	120/30	18,6	14,6	47	340	0,44	№87
	чай с молоком	200	2,7	2,34	14,31	89	1,2	№394
Итого за третий день			82,50	91,67	308,17	1815,38		
День: 4								
завтрак	каша жидкая манная с маслом	200	4,8	8,1	30,4	222	1,52	№185
	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	55		
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	0,6	№392
10-00	ряженка	180	4,4	4,75	7	85	1,05	№401
обед	салат летний	80	0,96	4,16	15,16	82	8,2	№16
	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,5	17,14	140,5	24,75	№82
	плов из птицы	210	21,47	17,25	42,57	406	1,01	№304
	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,86	№631
	хлеб пшеничный	50	3,16	1,03	20,8	85,74		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник	пудинг рыбный запечённый	110	13	7,6	9,63	179	0,75	№269
	зелёный горошек	30	1,8	0,05	5,5	30		
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	чай с сахаром и лимоном	200	1,2	3,5	12,57	105	0,6	№393
Итого за четвёртый день			62,17	59,56	243,07	1766,54		
День: 5								
завтрак	суп молочный с гречневой крупой	180	7,42	7,68	26,22	250,5	1,66	№167
	сыр твёрдый	10	2,3	2,9	0	36	0	№3
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	какао с молоком	200	4,11	3,57	17,71	119,84	1,43	№397
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед	помидоры свежие	80	0,74	0,24	3,3	16,93	9,8	
	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	5,31	4,14	12,35	120,5	8,96	№83
	печень тушеная в соусе	60/50	17,56	22,36	0,68	270,2	105	№439
	макаронны отварные	100	7,57	4,63	36,31	217	0	№205
	компот из свежих лимонов или апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	138	13	№374
	хлеб пшеничный	50	3,16	1,03	20,8	85,74		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник	ватрушка с повидлом	80	4,28	9,59	44,84	223,4	16,2	№200
	молоко кипячённое	180	5,39	4,88	9,07	102	2,46	№400
Итого за пятый день			63,03	62,77	242,54	1750,48		
День: 6								
завтрак	суп молочный рисовый	200	4,8	5,08	16,83	132,4	0,91	№161
	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	55		
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	чай с сахаром и лимоном	200	1,2	3,5	12,57	105	0,6	№392

10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед	салат из свежих огурцов	80	0,61	5,52	1,9	53,8	7,6	№13
	суп «паутинка»	200	5,02	6,3	32,37	283,31	37,42	№85
	котлеты рыбные со сметанным соусом	70/30	9,33	2,78	14,77	220,6	0,67	№94
	картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	№321
	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,86	№631
	хлеб пшеничный	50	3,16	1,03	20,8	85,74		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник	оладьи с повидлом	120/15	9,05	8,11	55,15	330	0,47	№449
	кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
Итого за шестой день			43,98	47,44	250,44	1762,07		
День: 7								
завтрак	каша ячневая жидкая с маслом	200	4,39	4,2	33,19	220	1,52	№185
	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	55		
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	0,6	№392
10-00	кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№401
обед	икра из баклажанов	80	2,9	6,9	14,3	148,4	14,9	№76
	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	№67
	мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	35,02	296	5,2	№274
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,13	93,3	8	
	хлеб пшеничный	50	3,16	1,03	20,8	85,74		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
	кондитерские изделия (печенье, пряники)	30	0,55	4,52	10,9	160,5		
полдник	рагу овощное	1502,4 7	14,85	13,21	196	0	№137	
	хлеб пшеничный	50	3,16	1,03	20,8	85,74		
	кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
Итого за седьмой день			54,90	69,62	238,47	1790,93		
День: 8								
завтрак	омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	№215
	икра кабачковая	50	0,4	2	2,25	28	0	
	сыр твёрдый	10	2,3	2,9	0	36	№3	
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	кофейный напиток с молоком	200	4,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед	салат из свежих помидоров и огурцов	80	1,3	8,1	4,92	94,96	25,4	№67
	суп-харчо	200/35	2,12	3,5	12,57	145,61	4,65	№154
	птица отварная с соусом	60/30	18,08	13,6	15,94	195	8,52	№300
	картофель отварной	100	3,05	4,17	24,08	108	21,97	№21
	кисель из сока	200	2,33	3,88	23,61	127,98	11,25	№382
	хлеб пшеничный	50	3,16	1,03	20,8	85,74		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник	пудинг рыбный запечённый	110	13	7,6	9,63	159		№269
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	кондитерские изделия (печенье, пряники)	30	1,12	9,09	18,75	210,5		
	компот из свежих яблок и фруктов	200	0,12	0,1	27,49	111,4	13	№374
Итого за восьмой день			66,61	74,42	229,82	1797,81		
День: 9								
завтрак	суп молочный с кукурузной крупой	200	7,8	8,78	36,67	205,2	1,69	№161
	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	42,5		
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	0,6	№392

10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед	салат из свежих помидоров с луком	60	1,09	6,15	5,47	73	24,9	№14
	борщ с капустой и картофелем	200	2,4	4,92	12,19	130	8,23	№57
	биточки из свинины с соусом	80/30	8,33	25,63	11,64	311	0	№282
	макароны отварные	120	9,08	5,56	43,6	260	0	№205
	компот из сухофруктов	200	0,46	0,2	22,46	110,73	0,9	№376
	хлеб пшеничный	50	3,16	1,03	20,8	85,74		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник	сырники из творога со сметаной	80/15	18,69	12,67	23,4	234	0,25	№231
	кисель из свежих яблок							
Итого за девятый день			59,76	78,67	249,77	1820,72		
День: 10								
завтрак	каша овсяная жидкая с маслом	200	6	11,2	26,4	238	2,55	№304
	сыр твёрдый	10	2,3	2,9	0	36	0	№3
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	какао с молоком	200	4,11	3,57	17,71	119,84	1,43	№397
10-00	кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№401
обед	суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	№81
	картофельная запеканка с мясом или субпродуктами со сметанным соусом	125	12,5	12,3	20,6	247,5	2,1	№478
	капуста тушеная	80	2,61	2,32	13,46	87,16	23,1	№18,48
	компот из свежих лимонов или апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	138	13	№374
	хлеб пшеничный	50	3,16	1,03	20,8	85,74		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник	яйцо отварное	40	3,85	4,6	15,26	118	1,66	№158
	икра овощная сборная	100	2,4	13,2	14,6	221,1	0,2	№34
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
Итого за десятый день			57	65	243	1789		
Итого за весь период			613	689	2549	17848		
Среднее значение за период			61	69	255	1785		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			16	33	55			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890934

Владелец Чапская Марина Викторовна

Действителен с 15.05.2024 по 15.05.2025