

УТВЕРЖДАЮ

И/о Заведующего

МБДОУ д/с №5 «Белочка»

Матвиенко Н.Н.



## ПРИМЕРНОЕ

### 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ)

ДЛЯ МБДОУ ДЕТСКОГО САДА №5 «БЕЛОЧКА»

с. КРЫМГЕРЕВСКАЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 1	<b>Завтрак</b>								
		Кондитерское изделие( пряники, вафли, печенье)	50	13,35	6,3	15,3	155,1	0,12	1
		Каша вязкая молочная рисовая с сахаром и маслом сливочным	200/5/5	2,28	0,33	28,91	145	0	168
		Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
		<b>Второй завтрак</b>							
		Фрукты свежие ( яблоки ,груши, бананы )или сок , нектар фруктовый в ассортименте.	180	0,45	0,15	22,8	113	7,2	368
			100	0,45	0,15	22,8	94	6,00	399
				0,45	0,15	22,8	113	7,2	
		<b>Обед</b>							
		Икра кабачковая	60	0,36	1,8	1,95	24,75	5,07	36
	Борщ с капустой картофелем и со сметаной	250/5	1,45	3,9	10,19	85	8,23	57	
	Котлета рыбная с маслом сливочным	80/5	8,02	2,82	5,99	81	0,26	255	
	Каша вязкая гречневая	150	3,96	4,2	18,6	130,8	0,0204	314	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,15	20,00	84,75	0,15	376	
	Хлеб пшеничный	70	4	1,49	24,8	129	0		
	<b>Полдник</b>								
	Пирожки с картофелем и луком	80	5,13	7,44	22,1	187,35	0,98	406	
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394	
	<b>Итого за полдник</b>								
			6,45	5,43	39,51	233	1,23		
	<b>Итого за весь день</b>								
			44,01	105,0	215,9	1348,35	28,7		
	<b>Нормы физиологических потребностей в энергии и</b>								
			32	35	152,25	1050			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность,(кка л)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 2	<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,65	1,79	18,83	102	0	1
		Каша жидкая молочная манная с сахаром	200/5/5	4,53	8,47	25,16	200	0,739	185
		Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>4,8</b>	<b>7,89</b>	<b>50,63</b>	<b>310</b>	<b>1,42</b>	
	<b>Второй завтрак</b>								
	Фрукты свежие ( яблоки ,груши, бананы) ,или сок , нектар фруктовый в ассортименте.	100 150	0,45 0,45	0,15 0,15	22,8 22,8	113 94	7,2 6,00	368 399	
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>0,45</b>	<b>0,15</b>	<b>22,8</b>	<b>113</b>	<b>7,2</b>		
	<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,14	2,2	13,744	83,6	6,6	82	
	Биточек рублинный из птицы с маслом	80/5	9,63	8,6	9,98	157	0,5	305	
	Капуста тушеная	150	2,4	4,6	12,7	100	6,9	336	
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,1	20,00	84,75	0,15	376	
	Хлеб пшеничный	70	4	1,4	24,8	129	0		
<b>Итого за обед</b>	<b>Полдник</b>		<b>21,91</b>	<b>13,</b>	<b>107,5</b>	<b>631,04</b>	<b>3,062</b>		
	Кондитерское изделие (печенье пряник вафли)	50	7,57	5,3	12,17	127	65,0	235/351	
	Чай с молоком	150	4,58	4,0	7,58	85	2,05	400	
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,78</b>	<b>5,6</b>	<b>42,98</b>	<b>258</b>	<b>3,75</b>		
<b>Итого за весь день</b>			<b>35,94</b>	<b>27,</b>	<b>223,91</b>	<b>1312,04</b>	<b>15,43</b>		
<b>Нормы физиологических потребностей в энергии и</b>			<b>32</b>	<b>35</b>	<b>152,25</b>	<b>1050</b>			



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	<b>Завтрак</b> Каша вязкая молочная пшеница с сахаром и маслом сливочным Бутерброд с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком	200/5/5	4,27	4,86	29,32	178	0	168
		30/10	2,65	1,79	18,63	102	0	1
		180	2,34	2	10,63	70	0,98	395
			<b>11,52</b>	<b>6,78</b>	<b>25,26</b>	<b>208</b>	<b>1,31</b>	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие (яблоки, груши, бананы), или сок, нектар фруктовый в ассортименте.	180 100	0,45 0,45	0,15 0,15	22,8 22,8	113 94	7,2 6,00	368 399
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>Обед</b>							
	Икра свекольная	60	1	0	4,80	42,20	2,3	54
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,2	13,05	107,8	4,64	81
	Котлета Рыбная с маслом сливочным	80/5	9,32	70,7	9,64	139	0,09	282
	Картофель отварной	150	2,28	3,4	18,4	113,88	11,7	318
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,15	20,00	84,75	0,15	376
	Хлеб пшеничный	70	4	1,49	24,8	129	0	
	<b>Итого за обед</b>		<b>23,21</b>	<b>83,5</b>	<b>111,73</b>	<b>725</b>	<b>15,81</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие(пряники,вафли,печенье)	50	19,2	13,4	24,2	45,9	0,2	
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
<b>Итого за полдник</b>		<b>17,93</b>	<b>10,3</b>	<b>22,88</b>	<b>240,1</b>	<b>2,17</b>		
<b>Итого за весь день</b>		<b>53,06</b>	<b>101,</b>	<b>169,67</b>	<b>1217,1</b>	<b>29,29</b>		
<b>Нормы физиологических потребностей в энергии и</b>		<b>32</b>	<b>35</b>	<b>152,25</b>	<b>1050</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 4	<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с сахаром	200/5	4,63	1,24	25,76	133	0	168
		Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
		Фруктовый салат с маслом сливочным	300/10	6,68	8,45	19,39	180	1,42,4	3
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>11,52</b>	<b>6,78</b>	<b>25,26</b>	<b>208</b>	<b>1,31</b>	
	<b>Второй завтрак</b>								
<b>Итого за второй завтрак</b>	Фрукты свежие (яблоки, груши, бананы) д/ли сок, нектар фруктовый в ассортименте.	180	0,45	0,15	22,8	113	7,2	368	
		100	0,45	0,15	22,8	94	6,00	399	
	<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250/4	1,44	3,928	6,78	35,49	0,328	67	
	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	80/5	9,63	8,68	9,98	157	0,5	305	
	Макаронны отварные	150	9,00	0	11,05	200	0	317	
	Кисель из сока фруктового	180	0,33	0,15	20,00	84,75	0,82	382	
	Хлеб пшеничный	70	4	1,49	24,8	129	0		
<b>Итого за обед</b>			<b>23,21</b>	<b>83,58</b>	<b>111,73</b>	<b>725</b>	<b>15,81</b>		
	<b>Полдник</b>								
	Кондитерское изделие(пряники, вафли, печенье)	50	13,35	6,3	15,3	155,1	0,12		
	Кофейный напиток с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	395	
<b>Итого за полдник</b>			<b>17,93</b>	<b>10,38</b>	<b>22,88</b>	<b>240,1</b>	<b>2,17</b>		
<b>Итого за весь день</b>			<b>53,06</b>	<b>101,1</b>	<b>169,97</b>	<b>1217,1</b>	<b>29,29</b>		
<b>Нормы физиологических потребностей в энергии и</b>			<b>32</b>	<b>35</b>	<b>152,25</b>	<b>1050</b>			



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 5	<b>Завтрак</b>								
		Макаронные отварные с маслом	150/20	10,25	9,29	10,01	22,71	0,14	206
		Пюре картофельное с маслом сливочным	30/10	2,65	1,79	18,63	102	0	1
		Пюре кабачковое	40	0,36	1,8	1,95	24,75	5,07	36
		Чай с сахаром	100	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>15,85</b>	<b>10,5</b>	<b>37,59</b>	<b>247,71</b>	<b>1,34</b>	
		<b>Второй завтрак</b>							
		Фрукты свежие (яблоки, груши, бананы) джем сок, нектар фруктовый в ассортименте.	180 100	0,45 0,45	0,15 0,15	22,8 22,8	113 94	7,2 6,00	368 399
		<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>0,45</b>	<b>0,15</b>	<b>22,8</b>	<b>113</b>	<b>7,2</b>	
		<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с пшеном	250	2,0	2,2	13,6	82,6	6,6	80	
	Птица тушенная в соусе с овощами	190/40	9,09	6,6	16,49	161	7,34	302/354	
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,1	20,00	84,75	0,15	376	
	Хлеб пшеничный	70	4	1,4	24,8	129	0		
	<b>Итого за обед</b>		<b>24,41</b>	<b>16,</b>	<b>103,89</b>	<b>665,8</b>	<b>21,74</b>		
	<b>Полдник</b>								
	Кондитерское изделие(пряники,вафли,печенье)	70	19,2	13,	24,2	45,9	0,2		
	Чай с молоком	180	2,65	2,3	11,31	77	1,19	394	
	<b>Итого за полдник</b>		<b>12,21</b>	<b>9,8</b>	<b>20,15</b>	<b>217,22</b>	<b>1,36</b>		
	<b>Итого за весь день</b>		<b>52,87</b>	<b>46,</b>	<b>171,43</b>	<b>1174,73</b>	<b>34,44</b>		

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
				Б	Ж	У					
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах	День 6	<b>Завтрак</b>	Кондитерское изделие( пряники, вафли, печенье)	50	13,35	6,3	15,3	155,1	0,12	1	
			Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,74	5,2	18,832	145,2	0,24	93	
			Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392	
			<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,54</b>	<b>12,09</b>	<b>40,49</b>	<b>313,2</b>	<b>1,73</b>		
				<b>Второй завтрак</b>							
			Фрукты свежие ( яблоки, груши, бананы ),или сок , нектар фруктовый в ассортименте.	180	0,45	0,15	22,8	113	7,2	368	
					100	0,45	0,15	22,8	94	6,00	399
			<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>0,45</b>	<b>0,15</b>	<b>22,8</b>	<b>113</b>	<b>7,2</b>		
				<b>Обед</b>							
			Икра свекольная	60	1	0	4,80	42,20	2,3	54	
Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250/5	1,44	3,928	6,78	35,49	0,328	67				
Биточки рыбные с маслом сливочным	80/5	8,02	2,82	5,99	81	0,26	255				
Картофель отварной	150	2,28	3,4	18,4	113,88	11,7	318				
Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,15	20,00	84,75	0,15	376				
Хлеб пшеничный	70	4	1,49	24,8	129	0					
<b>Итого за обед</b>		<b>20,56</b>	<b>15,46</b>	<b>104,08</b>	<b>535,85</b>	<b>15,15</b>					
	<b>Подник</b>										
Булочка «Домашняя»	80	4,2	1,6	35,4	173	1,7	469				







Итого за весь день	Нормы физиологических потребностей в энергии и	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
52,8	32	33,76	224,45	1554,95	9,62					
Итого за завтрак										
60/5	8,87	4,45	13,95	131	0,12	229/230				
Вареники ленивые с маслом сливочным										
180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397				
Итого за завтрак										
10,23	11,51	53,34	358	1,2						
Фрукты свежие (яблоки, груши, бананы ),или сок , нектар фруктовый в ассортименте.										
180	0,45	0,15	22,8	113	7,2	368				
100	0,45	0,15	22,8	94	6,00	399				
Итого за второй завтрак										
0,45	0,15	22,8	113	7,2						
Итого за обед										
Икра кабачковая										
60	0,36	1,8	1,95	24,75	5,07	36				
Суп картофельный с макаронными изделиями										
250	2,14	2,27	13,744	83,6	6,6	82				
Биточки из говядины с маслом сливочным										
80/5	9,32	7,07	9,64	139	0,09	282				
Рис отварной										
150	2,93	3,46	29,33	167,76	0,17	315				
Кисель из сока фруктового										
180	0,2	0	22,65	91,65	0,82	382				
Хлеб пшеничный										
70	4	1,49	24,8	129	0					
Итого за обед										
21,57	16,09	108,99	666,45	14,77						
Кондитерское изделие(пряники,вафли,печенье)										
50	19,2	13,4	24,2	45,9	0,2					
Чай с молоком										
180	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400				
Итого за полдник										
11,45	4,93	41,61	257	1,2						
Итого за весь день										
43,7	32,68	226,74	1394,45							

Нормы физиологических потребностей в энергии и	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 9	Завтрак	Омлет с зеленым горошком с маслом сливочным	80/5	4,57	9,5	3,79	119	0,5	219
		Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,65	1,79	18,63	102	0	1
		Чай с лимоном	180/8/4	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
		<b>Второй завтрак</b>		<b>7,09</b>	<b>17,06</b>	<b>25,51</b>	<b>284</b>	<b>1,92</b>	
		Фрукты свежие ( яблоки ,груши, бананы ),или сок , нектар фруктовый в ассортименте.	180	0,45	0,15	22,8	113	7,2	368
			100	0,45	0,15	22,8	94	6,00	399
		<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>0,45</b>	<b>0,15</b>	<b>22,8</b>	<b>113</b>	<b>7,2</b>	
		<b>Обед</b>							
		Борщ с капустой картофелем и со сметаной	250/4	1,45	3,9	10,19	85	8,23	57
		Птица тушенная в соусе с овощами	190/40	9,09	6,62	16,49	161	7,34	302/354
Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,15	20,00	84,75	0,15	376		
Хлеб пшеничный	70	4	1,49	24,8	129	0			
<b>Итого за обед</b>		<b>26,28</b>	<b>18,49</b>	<b>84,47</b>	<b>607,44</b>	<b>2,79</b>			
	<b>Полдник</b>								
Кондитерское изделие(пранники,вафли,печенье)	70	19,2	13,4	24,2	45,9	0,2			
Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394		
<b>Итого за полдник</b>		<b>23,55</b>	<b>17,15</b>	<b>30,2</b>	<b>120,9</b>	<b>1,14</b>			
<b>Итого за весь день</b>		<b>57,37</b>	<b>52,85</b>	<b>162,98</b>	<b>1288,32</b>	<b>13,05</b>			