

Утверждаю:

Заведующий МДОБУ

«Великосельский детский сад №14»

Калябина Л.А. _____

_____ 2022 г.

Примерное десятидневное меню

для детей с 10 часовым дневным пребыванием в ДО

(возрастная категория детей с 1 до 3 лет)

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
Завтрак 1							
31 м.р.201 0г	Каша молочная манная жидкая	150 (145/5)	3,9	2,2	17,4	105	1,0
Сб.рец. 1994г	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,22	16,1	77,3	0
Сб.рец. 1994г	Масло сливочное	7	0,05	5,0	0,09	46,2	-

98 м.р.201 0г	Кофейный напиток на молоке	160	3,84	3,04	20,5	126,4	1,87
Итого за завтрак		350	10,29	10,46	54,09	354,9	2,87
Завтрак 2							
Сб.рец. 1994г	Сок фруктовый(овощной)	200	0,9	0,2	18,2	83	3,6
Итого за завтрак		200	0,9	0,2	18,2	83	3,6
Обед							
9 м.р.201 0г	Суп картофельный с мясом	160/20	7,1	5,3	10,4	128,1	7,8
74 м.р.201 0г	Греча отварная	110	6,3	4,4	27,7	178,2	-
55 м.р.201 0г	Гуляш из говядины	30/30	8,8	9,8	1,6	130	0,4
	Овощи порционно	30	0,2	-	0,8	4	3,0
91 м.р.201 0г	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	-	23,7	97	0,4
Сб.рец. 1994г	Хлеб ржаной	30	0,2	-	0,8	4	3,0
Итого за обед		560	23,0	19,5	65	541,3	14,6
Полдник							

43 м.р.201 0	Омлет натуральный	100	10,0	12,0	2,0	155	0,2
96м.р.2 010г	Чай с сахаром	150	-	-	6	48	-
Сб.рец. 1994г	Хлеб пшеничный	29	2,2	0,2	14,2	68	0
Итого за полдник		279	12,2	12,2	22,2	271	0,2
Итого за весь день		1389	46,39	42,36	159,49	1250,2	21,27

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
14м.р.2 010г	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,6	4	15	118,5	0,75
Сб.рец. 1994г	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,22	16,1	77,3	0
Сб.рец. 1994г	Масло сливочное	7	0,05	5,0	0,09	46,2	-
100 м.р.201 0г	Какао с молоком	160	4,3	3,5	18,9	126,4	1,6
Итого за завтрак		350	11,45	12,7	50,09	368,4	2,35
Завтрак 2							

	Фрукты	140	0,5	0,5	11,2	57,4	12,3
Итого за завтрак		140	0,5	0,5	11,2	57,4	12,3
Обед							
8м.р.20 10г	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	150/10/20	6,8	6,3	12,8	127,9	4,7
82м.р.2 010г	Капуста тушеная	120	2,4	3,2	6,6	84	20,5
59 м.р.201 0г	Котлета мясная	60	7,9	7,8	9,9	145,8	0,6
	Овощи порционно	30	0,2	-	0,8	4	3,0
Сб.реп. 1994г	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0
93м.р.2 010г	Кисель	150	-	-	10,3	48	0,1
Итого за обед		570	19,2	17,7	50,4	461,7	28,9
Полдник							
46 м.р.20 10г	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	18,8	12,5	26,9	305	0,6
Сб.реп. .1994г	Хлеб пшеничный	29	2,2	0,2	14,2	68	0
96м.р. 2010г	Чай с сахаром	150	-	-	6	48	-
Итого за полдник		299	21	12,7	47,1	421	0,6
Итого за весь день		1359	52,15	43,6	158,79	1308,5	44,15

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
Завтрак 1							
			Б	Ж	У		
38 м.р.201 0г	Каша молочная «Дружба»	150	5,0	2,5	25,2	144	1,0
Сб.рец. 1994г	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	-
Сб.рец. 1994г	Масло сливочное	7	0,05	5,0	0,09	46,2	-
98 м.р.201 0г	Кофейный напиток на молоке	160	3,8	3,0	20,5	125,9	1,8
	Итого за завтрак	357	11,85	10,8	65,49	410,1	2,8
Завтрак 2							
Сб.рец. 1994г	Сок фруктовый(овощной)	200	0,9	0,2	18,2	83	3,6
	Итого за завтрак	200	0,9	0,2	18,2	83	3,6
Обед							
17м.р ч 2 2017	Суп картофельный с рыбой	160/20	4,7	1,8	9,2	81	7,0
78м.р.2 010г	Пюре картофельное	120	2,6	3,7	9,4	102	3,7

51м.р.2 010г	Котлета рыбная	60	7,7	2,8	9,5	93,6	0,2
	Зеленый горошек отварной	30	0,9	0,06	2	12,0	3,0
91 м.р.201 0г	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	-	23,7	97	0,4
Сб.рец. 1994г	Хлеб ржаной	30	0,2	-	0,8	4	3,0
Итого за обед		570	22,8	8,36	54,6	389,6	17,3
Полдник							
	Кондитерское изделие	30	-	0	23,8	103	2,5
103	Кисломолочный напиток	180	4,8	4,4	19,4	142,2	1,6
Итого за полдник		210	4,8	4,4	43,2	245,2	4,1
Итого за весь день		1337	40,35	23,76	181,49	1127,9	27,8

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
Завтрак 1							
34 м.р.201 0г	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	4,2	3	16,0	108	1,0
Сб.рец. 1994г	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	-
Сб.рец. 1997г	Сыр порционно	20	5,2	5,2	0	68,8	3,6

100 м.р.201 0г	Какао с молоком	150	16,4	3,3	17,7	118,5	1,5
Итого за завтрак		360	11,25	11,8	53,4	389,3	6,1
Завтрак 2							
	Фрукты	140	0,5	0,5	11,2	57,4	12,3
Итого за завтрак		140	0,5	0,5	11,2	57,4	12,3
Обед							
13 м.р.201 0г	Суп с макаронными изделиями куриный	160/20	22,0	16,5	12,2	297	1,9
83 м.р.201 0г	Рагу овощное	120	2,6	5,8	11,8	115,2	10,0
71 м.р.201 0г	Котлета куриная	60	7,9	7,9	9,9	146,4	0,6
	Овощи порционно	30	0,2	-	0,8	4	3,0
Сб.рец. 1994г	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0
93м.р.2 010г	Кисель	150	-	-	10,3	48	0,1
Итого за обед		570	34,6	30,6	55,0	662,6	15,6
Полдник							
Сб.рец. 1994г	Творожено - морковная запеканка со сгущенным молоком	100/25	24,2	16,1	22,9	306	12,6

96м.р.2 010г	Чай с сахаром	150	-	-	6	48	-
Итого за полдник		275	24,2	16,1	28,9	354	12,6
Итого за весь день		1345	70,55	59,0	148,5	1463,3	46,6

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
Завтрак 1							
43	Омлет натуральный	145	14,5	17,4	2,9	224,7	0,29
Сб.рец. 1994г	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,6	93,8	0
Сб.рец. 1994г	Масло сливочное	7	0,05	5,0	0,09	46,2	-
98 м.р.201 0г	Кофейный напиток на молоке	160	3,8	3,0	20,5	125,9	1,8
Итого за завтрак		352	21,35	25,7	43,09	490,6	2,09
Завтрак 2							
	Фрукты	140	0,5	0,5	11,2	57,4	12,3
Итого за завтрак		140	0,5	0,5	11,2	57,4	12,3
Обед							
6 м.р.201 0г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, с мясом	150/10/20	6,8	6,1	6,2	114,1	6,2

73м.р.2 010г	Рис отварной	110	2,6	3,2	21,4	143	-
56 м.р.201 0г	Печень по-строгановски	30/30	7,8	6,3	4	105	4,8
2м.р.20 10г	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,6	1,6	3,3	30,9	3,9
Сб.реп. 1994г	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0
90м.р.2 010г	Компот	150	0,4	-	23,7	97	0,4
Итого за обед		570	20,1	17,6	68,6	542	15,3
Полдник							
107м.р. 2010г	Булочка «Веснушка»	70	5,7	3,8	34,4	209,3	-
103м.р. 2010г	Кисломолочный напиток	150	4	3,7	16,2	118,5	1,3
Итого за полдник		220	9,7	7,5	50,6	378,4	1,3
Итого за весь день		1282	51,65	51,3	173,49	1468,4	30,99

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
Завтрак 1							
			Б	Ж	У		

35м.р. 2010г	Каша молочная пшеничная	150	4	2,3	17	103,5	1
Сб.рец .1994г	Хлеб пшеничный	33	2,6	0,2	15,9	77	-
Сб.рец .1994г	Масло сливочное	7	0,06	5	0,09	46,3	-
97м.р. 2010г	Чай с сахаром, с молоком	160	-	-	6,4	51,2	-
	Итого за завтрак	350	6,66	7,5	39,39	278,0	1,0
Завтрак 2							
Сб.рец 1994г	Сок фруктовый(овощной)	200	0,9	0,2	18,2	83	3,6
	Итого за завтрак	200	0,9	0,2	18,2	83	3,6
Обед							
14м.р.(ч 2)2017 г	Суп картофельный с яйцом (с яичными хлопьями) и с мясом	160/20	6,3	5,5	10,5	145,7	7,8
75м.р. 2010г	Макароны отварные	110	4,0	3,08	21,7	135,3	-
55м.р. 2010г	Гуляш из мяса	30/30	7,7	16,8	0,3	183	-
91 м.р.20 10г	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	-	23,7	97,5	0,45
Сб.рец .1994г	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0
	Итого за обед	530	20,3	25,78	66,2	613,5	8,25

Полдник							
	Кондитерское изделие	30	-	0	23,8	103	2,5
103м.р. .2010г	Кисломолочный напиток	180	4,8	4,4	19,4	142,2	1,6
Итого за полдник		210	4,8	4,4	43,2	245,2	4,1
Итого за весь день		1290	32,66	37,88	166,99	1219,7	16,95

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
Завтрак 1							
			Б	Ж	У		
40м.р. 2010г	Каша молочная гречневая	150	4,7	2,6	17,6	114	1,0
Сб.рец .1994г	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	-
Сб.рец .1997г	Сыр порционно	20	5,2	5,2	0	68,8	3,6
98 м.р.20 10г	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,8	19,2	118,5	1,7
Итого за завтрак		360	16,5	10,9	56,5	395,3	6,3
Завтрак 2							
Фрукты		140	0,6	0,6	13,7	65,8	15
Итого за завтрак		140	0,6	0,6	13,7	65,8	15
Обед							

10 м.р.2010г	Суп картофельный с горохом лущеным, с мясом	160/20	9,0	5,9	14,5	81,1	4,0
64 м.р.2010	Ежики мясные с подливой	100/30	14	13,2	13,5	243	3
	Салат из свеклы с огурцом соленым	40	0,6	2,4	2,7	35	3,4
90м.р.2010г	Компот	150	0,4	-	23,7	97	0,4
Сб.реп.1994г	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0
Итого за обед		530	25,9	21,9	64,4	508,1	10,8
Полдник							
Сб.реп.1994г	Творожено - морковная запеканка со сгущенным молоком	100/25	24,2	16,1	22,9	306	12,6
96м.р.2010г	Чай с сахаром	150	-	-	6	48	-
Итого за полдник		275	24,2	16,1	28,9	354	12,6
Итого за весь день		1305	67,2	49,5	163,5	1323,2	44,7

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
Завтрак 1					

			Б	Ж	У		
33м.р. 2010г	Каша молочная рисовая	150	5	3	28,8	146	1,4
Сб.рец .1994г	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	-
Сб.рец .1994г	Масло сливочное	7	0,06	5	0,09	46,3	-
100 м.р.20 10г	Какао с молоком	160	4,3	3,5	18,9	126,4	1,6
	Итого за завтрак	357	12,36	11,6	67,49	412,7	3,0
Завтрак 2							
Сб.рец .1994г	Сок фруктовый(овощной)	200	0,9	0,2	18,2	83	3,6
	Итого за завтрак	200	0,9	0,2	18,2	83	3,6
Обед							
6м.р.2 010г	Свекольник со сметаной и с мясом	150/10/20	5,1	4,9	5,0	91,3	5,0
82м.р. 2010г	Капуста тушеная	120	2,4	3,2	6,6	84	20,5
59м.р. 2010г	Котлета мясная	60	7,9	7,8	9,9	145,8	0,6
	Овощи порционно	30	0,2	-	0,8	4	3,0
Сб.рец .1994г	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0
91м.р. 2010г	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	-	23,7	97,5	0,45
	Итого за обед	570	17,9	16,3	56,0	474,6	29,55

Полдник							
Сб.реп .1994г	Рыба под ометом	120	21,2	5,5	3,5	145	1,2
Сб.реп .1994г	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	-
96м.р. 2010г	Чай с сахаром	150	-	-	6	48	-
Итого за полдник		310	24,2	5,8	29,2	287	1,2
Итого за весь день		1437	55,36	33,9	170,89	1257,3	37,35

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
			Б	Ж	У		
Завтрак							
33м.р. 2010г	Каша молочная пшенная	150	4,7	2,7	19,4	120	1
Сб.реп .1994г	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	-
Сб.реп .1994г	Масло сливочное	7	0,06	5	0,09	46,3	-
98 м.р.20 10г	Кофейный напиток на молоке	160	3,8	3,0	20,4	126,4	1,8
Итого за завтрак		357	11,56	11,0	59,59	390,3	2,8
Завтрак 2							

	Фрукты	140	0,6	0,6	13,7	65,8	15
Итого за завтрак		140	0,6	0,6	13,7	65,8	15
Обед							
7м.р.2 010г	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	150/10/20	7,0	6,1	6,0	119,0	13,3
24м.р. 2010г	Картофель тушеный	120	2,8	7,0	16,2	145,2	9,2
97 м.р.20 17г	Котлета рубленая из курицы	60	9,9	8,0	8,7	154,8	0,05
2м.р.2 010г	Салат из белокочанной капусты(до 01.03.)	40	0,8	2,0	4,4	40,4	20,6
	Овощи порционные (с 01.03.)	40	0,2	-	0,8	4	3,0
Сб.реп .1994г	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0
91м.р. 2010г	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	-	23,7	97,5	0,45
Итого за обед (до 01.03.)		580	23,0	23,5	69,0	608,9	43,6
Итого за обед (с 01.03.)		580	22,4	21,5	65,4	572,2	26,0
Полдник							
206м.р. .2010г	Пирог с яблоком	70	4	4,4	28,9	186,2	0,6
96м.р. 2010г	Чай с сахаром	150	-	-	6	48	-
Итого за полдник		220	4	4,4	34,9	234,2	0,6

Итого за весь день (до 01.03.)	1297	39,16	39,5	177,19	1299,2	62
Итого за весь день (с 01.03.)	1297	38,56	37,5	173,59	1262,5	44,4

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
			Б	Ж	У		
Завтрак							
34м.р. 2010г	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	4,2	3	16,0	108	1,0
Сб.рец .1994г	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	-
Сб.рец .1994г	Масло сливочное	7	0,05	5,0	0,09	46,2	-
100м.р .2010г	Какао с молоком	160	4,3	3,5	18,9	126,4	1,6
	Итого за завтрак	357	11,55	11,8	54,69	374,6	2,6
Завтрак 2							
	Фрукты	140	0,6	0,6	13,7	65,8	15
	Итого за завтрак	140	0,6	0,6	13,7	65,8	15
Обед							
17м.р(ч 2)2017	Суп картофельный с рыбой	160/20	4,7	1,8	9,2	81	7,0
83м.р. 2010г	Рагу овощное с мясом	120	13,4	13,6	12	227,2	10,2

	Овощи порционные	30	0,2	-	0,8	4	3,0
93м.р. 2010г	Кисель	150	-	-	10,3	48	0,1
Сб.рец .1994г	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0
Итого за обед		510	20,2	15,8	42,3	412,2	20,3
Полдник							
120 м.р220 17	Пирог с творогом	70	9,1	6,86	21,63	195,3	0,07
103м.р .2010г	Кисломолочный напиток	150	4	3,7	16,2	118,5	1,3
Итого за полдник		220	13,1	10,56	37,83	313,8	1,37
Итого за весь день		1227	45,45	38,76	148,52	1166,4	39,27