

Утверждаю

Заведующая МБДОУ

«Детский сад №7»

Куварзина Г.Г.



**Примерное десятидневное меню  
МБДОУ «Детский сад №7» г. Никольска  
(дети от 3 до 7 лет 12-часовое пребывание)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>1-й день</b>							
Завтрак	Каша гречневая, рассыпчатая с маслом	150	8,55	4,57	28,64	175	№ 24
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,60	7,82	24,55	184,94	
	Сыр	15	3,29	4,12	0	50,75	№99
	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,19	43,89	№ 59
Обед	Суп рыбный (консервы)	250	9,83	4,54	11,63	126,37	№ 15
	Котлета из говядины	60	7,1	6,8	17,7	107	№ 42
	Картофельное пюре	130	2,73	4,42	18,85	97	
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,43	20,01	85,14	№ 19
	Компот из сухофруктов	200	0,35	0	16,63	66,65	№ 55
Полдник	Суп молочный вермишелевый	200	3,6	3,8	14,6	130,7	№ 5
	Хлеб пшеничный	40	3,56	1,22	16,5	125,1	№ 69
	Кофе черный	200	3,76	3,2	26,74	150,8	№ 53
Итого за день		<b>1545,00</b>					
<b>2-й день</b>							
Завтрак	Каша пшеничная, молочная	200	5,6	6,8	33,6	238,53	№ 27
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,60	7,82	24,55	184,94	
2 завтрак	Кофе черный с сахаром	200	3,12	3,4	15,48	101,97	№ 56
	Сок фруктовый	100	0,35	0,1	1,8	52,0	
Обед	Салат из свеклы	60	1,08	3,6	6,36	62,4	№ 22
	Суп гороховый	200	8,46	6,99	19,22	131,07	№13
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	80	7,6	6,39	6,66	145,3	№ 37
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,43	20,01	85,14	
	Компот из сухофруктов	180	3,76	3,2	26,74	66,65	№ 55
Полдник	Булочка домашняя	60	3	3,64	28,3	120,3	№ 65
	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120	№ 57
Итого за день		<b>1380,00</b>					
<b>3-й день</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая, молочная	200	4,8	8,0	29,6	210	№ 26
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,6	7,82	24,55	184,94	
2 завтрак	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	№ 53
	Фрукт	100					
Обед	Салат «Витаминка» (морковный)	60	0,78	3,45	6,42	40,20	№ 5
	Борщ из св. капусты со сметаной	200	4,9	9,88	5,16	168,87	№ 36
	Зразы из говядины с картошкой и с соусом	80/20	14,6	5,75	45,9	195	№ 66
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,43	20,01	85,14	
	Компот из сухофруктов	200					№ 55
Полдник	Запеканка творожная	130	24,59	16,27	17,86	326,39	№ 32
	Кисель	200	0	0	26	106	№ 54

	<b>Итого за день</b>	<b>1820,00</b>					
	<b>4-й день</b>						
Завтрак	Каша рисовая, молочная с маслом	200	10,7	712,5	54	240,4	№ 28
	Печенье с маслом	50	3,3	7,69	24,34	184,02	
2 завтрак	Кофе черный с сахаром	200	3,12	3,4	15,48	101,97	№56
	Сок фруктовый	100	0,35	0,1	1,8	52	
Обед	Суп с клецками и со сметаной	250	6,38	2,15	21,13	142,8	№ 16
	Рыба жареная с рожками	80/70	4,01	4,13	27,02	154,05	№ 64
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,43	20,01	85,14	
	Компот из сухофруктов	200	3,76	3,2	26,74		№ 55
Полдник	Винегрет овощной	60	0,98	1,43	5,32	38,25	№1
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	№69
	Хлеб пшеничный	40	3,56	1,22	24,48	125,1	
	Чай с сахаром	200	0,7	0,2	3,6	104,0	№59
	<b>Итого за день</b>	<b>1540,00</b>					
	<b>5-й день</b>						
Завтрак	Каша манная молочная	200	7,73	11,06	34,13	233,2	№67
	Булка с маслом (батон нарезной)	50	3,6	7,82	24,54	184,94	
2 завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	3,37	15,5	101,96	№56
	Фрукт	100					
Обед	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	0,84	2,76	5,88	51,6	№3
	Суп крестьянский со сметаной	200	3,75	3,85	11,39	95,73	№ 10
	Картофельная запеканка с мясом	150	12,74	12,53	10,92	227,91	№39
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,43	20,01	85,14	
	Компот из с/фруктов	200	3,76	3,2	26,74	66,65	
Полдник	Плюшка московская	60	3,2	3,66	28,6	119,7	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,19	43,89	№ 59
	<b>Итого за день</b>	<b>1470,00</b>					
	<b>6-й день</b>						
Завтрак	Вермишель отварная с маслом	90	4,19	4,57	28,64	175	№30
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,6	7,82	24,54	184,94	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	11,19	43,89	№59
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,35	0,1	1,8	52,0	
Обед	Суп картофельный	200	5,1	6,21	12,29	124,86	№ 14
	Овощное рагу с мясом	180	12,34	5,72	10,31	231,94	№ 48
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,43	20,01	85,14	№ 19
	Компот из с/фруктов	200	3,76	3,2	26,74	66,65	№55
Полдник	Омлет натуральный	140	9,47	10,7	24,481	175,14	№32
	Хлеб пшеничный	40	3,56	1,22	24,48	125,1101,	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	3,4	15,48	101,97	№56
	<b>Итого за день</b>	<b>1540,00</b>					
	<b>7-й день</b>						
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	4,0	5,1	31,6	212,2	№ 68
	Булка с маслом (батон нарезной)	50	3,6	7,82	24,54	184,94	
	Чай с сахаром	200	0,22	4	13,3	52,6	№60
Обед	Салат морковный	60	1,08	3,6	6,36	62,4	№22
	Суп сборный со сметаной	200	5,1	6,4	16,6	144,31	№ 70
Полдник	Гуляш	52	9,8	4,12	1,96	96,1	№ 38

	Гороховое пюре	130	5,14	6,0	34,8	198,36	№ 30
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,43	20,01	85,14	
	Компот из сухофруктов	200	3,76	3,2	26,74	66,65	№ 58
Полдник	Ватрушка с творогом	90	10,5	3,11	36,36	170,2	№61
	Кисель	200	6,0	6,4	9,4	120	№57
	<b>Итого за день</b>	<b>1432,00</b>					
	<b>8-й день</b>						
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	3,6	3,8	14,6	130,5	№ 12
	Булка с маслом	50	3,6	7,82	24,54	184,94	
	Кофе черный	200	0,1	0	11,19	43,89	№59
2 завтрак	Фрукт	100					
Обед	Рассольник со сметаной	220	5	6,21	12,29	124,86	№ 71
	Тефтели из говядины	75	9,30	8,67	9,01	129,06	№ 34
	Капуста тушеная	250	6,46	8,33	41,86	312,9	№ 17
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,43	20,01	85,14	
	Компот из с/фруктов	200	3,76	3,2	26,74	66,65	№ 55
Полдник	Маннй пудинг с повидлом	150	6,5	8,66	33,15	267,89	№29
	Чай с сахаром	200	0,7	0,2	23,6	104	№58
	<b>Итого за день</b>	<b>1695,00</b>					
	<b>9-й день</b>						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,93	8,52	24,72	197,56	№25
	Булка с маслом	53	3,6	7,82	24,54	184,94	
	Чай с молоком	200	3,12	3,37	15,5	101,96	№56
Обед	Салат красный	60	4,3	5,06	8,55	96,6	№ 14
	Суп овощной	200	5,3	6,2	16,9	149,8	№73
	Рыбная запеканка	150	5,14	0,42	34,8	14,24	
	Хлеб ржаной	45	2,63	3,2	19,99	198,36	№30
	Компот из с/фруктов	200	3,76		26,74	85,05	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом (с картошкой)	90	6,83	9,9	29,48	249,18	№62
	Кофе черный	200	6	6,4	9,4	120,0	№57
	<b>Итого за день</b>	<b>1398,00</b>					
	<b>10-й день</b>						
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	4,3	7,3	20,04	163,59	
	Булка с маслом	50	3,6	7,82	24,54	184,94	
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	№53
2 завтрак	Фрукт	100					
Обед	Щи из св. капусты со сметаной	200	5	6,21	12,29	124,86	№ 11
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом	50	14,06	5,01	0,14	162	№
	Картофельное пюре	150	8,55	6,3	41,18	270,51	№24
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,43	20,01	85,14	
	Кофе черный	200	0,7		23,6	104	
Полдник	Суп фруктовый с гренками	200	2,77	1,1	16,5	121,1	№31
	Компот из с/фруктов	120					
	<b>Итого за день</b>	<b>1320,00</b>					

### Суммарные объемы блюд по приемам пищи

Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	4,3	7,3	20,04	163,59	
	Булка с маслом	50	3,6	7,82	24,54	184,94	
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	№53
2 завтрак	Фрукт	100					
Обед	Щи из св. капусты со сметаной	200	5	6,21	12,29	124,86	№ 11
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом	50	14,06	5,01	0,14	162	№
	Картофельное пюре	150	8,55	6,3	41,18	270,51	№24
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,43	20,01	85,14	
	Кофе черный	200	0,7		23,6	104	
Полдник	Суп фруктовый с гренками	200	2,77	1,1	16,5	121,1	№31
	Компот из с/фруктов	120					
	<b>Итого за день</b>	<b>1320,00</b>					

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
От 1 года до 3 лет	350-450	450-550	200-250
От 3-х до 7 лет	400-550	600-800	250-350



Утверждаю  
Заведующая МБДОУ  
«Детский сад №7»  
Куварзина Г.Г.

**Примерное десятидневное меню  
МБДОУ «Детский сад №7» г. Никольска  
(дети от 1,5 до 3 лет 12-часовое пребывание)**

Прием пищи	Возраст От 1 года до 3 лет	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Номер рецептуры	
				Б	Ж	У			
<b>1-й день</b>									
Завтрак		Каша гречневая, рассыпчатая с маслом	130	8,55	4,57	28,64	175	№ 24	
		Хлеб пшеничный с маслом	40	3,60	7,82	24,55	184,94		
		Сыр	15	3,29	4,12	0	50,75		
		Чай с сахаром	180	0,1	0	11,19	43,89		
Обед		Суп рыбный (консервы)	180	9,83	4,54	11,63	126,37	№ 15	
		Котлета из говядины	55,0	7,1	6,8	17,7	107		№ 42
		Картофельное пюре	130	2,73	4,42	18,85	97		
		Хлеб ржаной	40	2,66	0,43	20,01	85,14		№ 19
		Компот из сухофруктов	180	0,35	0	16,63	66,65		
Полдник		Суп молочный вермишелевый	200	3,6	3,8	14,6	130,7	№ 5	
		Хлеб пшеничный	30	3,56	1,22	16,5	125,1		№ 69
		Кофе черный	180	3,36	3,0	26,34	141,8		
<b>Итого за день</b>			<b>1360,00</b>						
<b>2-й день</b>									
Завтрак		Каша пшеничная, молочная	200	5,6	6,8	33,6	238,53	№ 27	
		Хлеб пшеничный с маслом	38	3,60	7,82	24,55	184,94		
		Кофе черный с сахаром	200	3,12	30,05	15,48	101,97		
2 завтрак		Сок фруктовый	100	0,35	0,1	1,8	52	№ 56	
Обед		Салат из свеклы	50	1,08	3,6	6,36	62,4	№ 22	
		Суп гороховый	180	8,46	6,99	19,22	131,07		№ 13
		Ленивые голубцы со сметанным соусом	70	7,6	6,39	6,66	145,3		
		Хлеб ржаной	40	2,66	0,43	20,01	85,14		№ 37
		Компот из сухофруктов	200	3,76	3,2	26,74	66,65		
Полдник		Булочка домашняя	60	3	3,64	28,3	120,3	№ 65	
		Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120		№ 57
<b>Итого за день</b>			<b>1338,00</b>						
<b>3-й день</b>									
Завтрак		Каша геркулесовая, молочная	180	4,8	8,0	29,6	210	№ 26	
		Хлеб пшеничный с маслом	38	3,6	7,82	24,55	184,94		
		Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8		№ 53
2 завтрак		Фрукт	95						
Обед		Салат «Витаминка» (морковный)	60	0,78	3,45	6,42	40,20	№ 5	
		Борщ из св. капусты со сметаной	200	4,9	9,88	5,16	168,87		№ 36

	Зразы из говядины с картошкой и с соусом	75/20	14,6	5,75	45,9	195	№ 66
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,43	20,01	85,14	№ 55
	Компот из сухофруктов	180					
Полдник	Запеканка творожная	150	24,59	16,27	17,86	326,39	№ 32
	Кисель	200	0	0	26	106	№ 54
	<b>Итого за день</b>	<b>1438,00</b>					
	<b>4-й день</b>						
Завтрак	Каша рисовая, молочная с маслом	180	10,7	712,5	54	240,4	№ 28
	Печенье с маслом	48	3,3	7,69	24,34	184,02	
	Кофе черный	200	3,76	3,2	11,19	43,89	№59
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,35	0,1	1,8	52	
Обед	Суп с клецками и со сметаной	200	6,38	2,15	21,13	142,8	№ 16
	Рыба жареная с рожками	75/70	4,01	4,13	26,6	148,05	№ 64
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,43	20,01	85,14	
	Компот из сухофруктов	200	3,76	3,2	26,74		№ 55
Полдник	Винегрет овощной	50	0,98	1,43	5,32	38,25	№1
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	№69
	Хлеб пшеничный	30	3,56	1,22	24,48	125,1	
	Чай с сахаром	180	0,6	0,195	3,3	95,0	№58
	<b>Итого за день</b>	<b>1313,00</b>					
	<b>5-й день</b>						
Завтрак	Каша манная молочная	180	7,73	11,06	34,13	233,2	№67
	Булка с маслом (батон нарезной)	38	3,6	7,82	24,54	184,94	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	3,37	15,5	101,96	№56
2 завтрак	Фрукт	95					
Обед	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	50	0,84	2,76	5,88	51,6	№3
	Суп крестьянский со сметаной	180	3,75	3,85	11,39	95,73	№ 10
	Картофельная запеканка с мясом	130	12,74	12,53	10,92	227,91	№39
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,43	20,01	85,14	
	Компот из с/фруктов	200	3,76	3,2	26,74	66,65	
Полдник	Плюшка московская	60	3,2	3,66	28,6	119,7	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,19	43,89	№ 59
	<b>Итого за день</b>	<b>1373,00</b>					
	<b>6-й день</b>						
Завтрак	Вермишель отварная с маслом	80	4,19	4,57	28,64	175	№30
	Хлеб пшеничный с маслом	38	3,6	7,82	24,54	184,94	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	11,19	43,89	№59
Обед	Суп картофельный	200	5,1	6,21	12,29	124,86	№ 14
	Овощное рагу с мясом	150	12,34	5,72	10,31	231,94	№ 48
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,43	20,01	85,14	№ 19
	Компот из с/фруктов	180	3,76	3,2	26,74	66,65	№55
Полдник	Омлет натуральный	130	9,47	10,7	24,481	175,14	№32
	Хлеб пшеничный	40	3,56	1,22	24,48	125,1101,	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	3,4	15,48	101,97	№56
	<b>Итого за день</b>	<b>1258,00</b>					
	<b>7-й день</b>						
Завтрак	Каша пшенная молочная	180	4,0	5,1	31,6	212,2	№ 68
	Булка с маслом (батон нарезной)	38	3,6	7,82	24,54	184,94	

	Чай с сахаром	180	0,22	4	13,3	52,6	№60
Обед	Салат морковный	50	1,08	3,6	6,36	62,4	№22
	Суп сборный со сметаной	200	5,1	6,4	16,6	144,31	№ 70
	Гуляш	48	9,8	4,12	1,96	96,1	№ 38
	Гороховое пюре	130	5,14	6,0	34,8	198,36	№ 30
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,43	20,01	85,14	
Завтрак	Компот из сухофруктов	200	3,76	3,2	26,74	66,65	№ 58
Полдник	Ватрушка с творогом	80	10,5	3,11	36,36	170,2	№61
	Кисель	200	6,0	6,4	9,4	120	№57
	<b>Итого за день</b>	<b>1346,00</b>					

<b>8-й день</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3,6	3,8	14,6	130,5	№ 12
	Булка с маслом (батон нарезной)	38	3,6	7,82	24,54	184,94	
	Кофе черный	180	3,0	2,9	24,7	143,1	№59
2 завтрак	Фрукт	95					
Обед	Рассольник со сметаной	200	5	6,21	12,29	124,86	№ 71
	Тефтели из говядины	61	9,30	8,67	9,01	129,06	№ 34
	Капуста тушеная	180	6,46	8,33	41,86	312,9	№ 17
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,43	20,01	85,14	
	Компот из с/фруктов	200	3,76	3,2	26,74	6,65	№ 55
Полдник	Маннй пудинг с повидлом	150	6,5	8,16	33,15	235,8	№29
	Чай с сахаром	200	0,7	0,2	23,6	104	№58
	<b>Итого за день</b>	<b>1544,00</b>					

<b>9-й день</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,93	8,52	24,72	197,56	№25
	Булка с маслом	38	3,6	7,82	24,54	184,94	
	Чай с молоком	200	3,12	3,37	15,5	101,96	№56
Обед	Салат красный	50	4,3	5,06	8,55	96,6	№ 14
	Суп овощной	200	5,3	6,2	16,9	149,8	№73
	Рыбная запеканка	130	5,14	0,42	34,8	14,24	
	Хлеб ржаной	40	2,63	3,2	19,99	198,36	№30
	Компот из с/фруктов	200	3,76		26,74	85,05	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом (с картошкой)	80	6,83	9,9	29,48	249,18	№62
	Кофе черный	180	3,0	2,9	24,7	143,1	№57
	<b>Итого за день</b>	<b>1318,00</b>					

<b>10-й день</b>							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	4,3	7,3	20,04	163,59	№29
	Булка с маслом	38	3,6	7,82	24,54	184,94	
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	№53
2 завтрак	Фрукт	95					
Обед	Щи из св. капусты со сметаной	200	5	6,21	12,29	124,86	№ 11
	Бефстроганов с соусом	45	14,08	5,01	0,12	148	№
	Картофельное пюре	150	8,55	6,3	41,18	270,51	№24
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,43	20,01	85,14	
	Сок	100	0,35	0,1	1,8	52	
Полдник	Суп фруктовый с гренками	200	2,77	1,1	16,5	121,1	№31
	Компот из с/ф	120			26,7		
	<b>Итого за день</b>	<b>1388,00</b>					

Используемая литература:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания в дошкольных учреждениях»

Авторы: М.П.Могильный, В.А.Тотельян

«Организация питания детей в дошкольных учреждениях»

Авторы: А.С. Алексеева, Л.В.Дружинина, К.С.Ладодо