

УТВЕРЖДАЮ:
Врио заведующего МБДОУ «Ильичевский

детский сад «Колобок»

_____ Е.А. Сучкова
« ____ » _____ 2022 г.

Примерное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МБДОУ «Ильичевский д/с «Колобок»

на зимне-весенний период 2022-2023 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,3	5,7	20,9	161,3	1,13	100
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб пшеничный с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
10.00	Сок	180	0,90	-	18,18	76	3,60	418
	Печенье	20	1,4	2,8	13,6	138	-	ГОСТ 24901-89
	Итого завтрак	660	15,34	16,97	82,06	543,3	4,87	
Обед	Борщ с картофелем и капустой	250	1,81	4,91	12,74	102,5	10,2	63
	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,64	138,6	18,3	339
	Рыба припущенная	80	14,03	1,90	0,25	74	0,28	259
	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	34
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,7	88,72	1,5	390
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,8	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,8	85,8	-	-
	Итого обед	780	24,34	15,41	89,66	616,17	32,03	
Полдник:	Оладьи	120	9,05	6,19	27,90	167	0,26	432

	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,356	3,978	30,45	0,10	369
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	420
	Итого полдник	330	14,85	12,046	39,438	289,45	0,9	
	Всего за день	1590	54,6	44,456	211,908	1439,82	40,8	
День 2								
Завтрак:	Пудинг из творога запеченный	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	249
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,356	3,968	30,45	0,10	369
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Фрукты по сезону(Банан\яблоко)	100	1,50\0,40	0,50\0,40	21\9,80	95\44	10	386
	Итого завтрак	410	20,07	15,026	63,668	471,45	11,46	
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	2,095	3,36	12,13	87,25	5,7	91
	Каша гречневая	150	8,68	6,15	39	246	-	330
	Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	Салат из капусты б\к	50	0,7	2,53	4,32	42,95	17,4	21
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,054	27,18	111,24	0,99	400
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,8	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,8	85,8	-	-
	Итого обед	780	29,125	21,934	125,79	826,74	24,21	
Полдник:	Булочка «Ванильная»	70	5,53	5,68	38,1	225	-	450
	Йогурт	180	6,7	4,5	8,8	102,6	-	420
	Итого полдник	250	12,23	10,18	46,9	327,6	-	
	Всего за день	1440	61,425	47,14	236,358	1625,79	35,67	
День 3								
Завтрак:	Суп молочный манный	220	6	5,6	17,8	146,4	1,08	99
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,8	70,5	-	-
10.00	Сок	180	0,90	-	18,18	76	3,60	418
	Печенье	20	1,4	2,8	13,6	86	-	ГОСТ Р ИСО 9001-2015

	Итого завтрак	630	14,271	11,79	78,2	485,9	6,11	
Обед:	Суп картофельный на м\б	250	2,34	2,82	16,63	101,25	12	83
	Плов из птицы	180	19,9	6,97	32,11	271,2	0,49	321
	Салат из соленых огурцов	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	20
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,8	85,8	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	-	-
	Итого обед	710	26,84	12,45	102,38	6341,17	15,07	
Полдник:	Булочка «Веснушка»	70	5,4	4,2	37,7	211	2,3	456
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Итого полдник	250	5,46	4,22	47,69	251	2,33	
	Всего за день	1590	46,61	37,07	228,27	1368,07	23,51	
День 4								
Завтрак:	Каша вязкая «Артек»	150	4,27	4,86	24,43	159	1,74	182
	Яйцо отварное	20	2,9	2,3	0,12	31,5	-	227
	Хлеб пшеничный с маслом	30\10	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Фрукты по сезону(Банан\яблоко)	100	1,50\0,40	0,50\0,40	21\9,80	95\44	10	386
	Итого завтрак	490	13,97	17,62	74,53	512,5	12,91	
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,63	5,18	15,44	135	11,2	89
	Жаркое по- домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97	292
	Винегрет	50	0,68	3,08	4,22	47,4	5,1	46
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,054	27,18	111,24	0,99	400
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,8	85,8	-	-
	Итого обед	760	39,25	16,384	96,39	681,44	26,26	

Полдник:	Запеканка творожная	100	17,76	0,15	18,37	253	0,24	251
	Йогурт	180	6,7	4,5	8,8	102,6	-	420
	Итого полдник	280	24,46	4,65	27,17	355,6	0,24	
	Всего за день	1530	76,58	38,654	196	1508,54	39,41	
День 5								
Завтрак:	Суп молочный с пшеном	220	6,44	6,08	20,6	163,1	1,01	101
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,8	70,5	-	-
10.00	Сок	180	0,90	-	18,18	76	3,60	418
	Итого завтрак	610	13,31	9,47	67,4	416,6	6,04	
Обед:	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,3	134,75	5,8	87
	Птица тушеная в соусе	100\20	14,71	4,06	3,52	109	0,01	318
	Рис отварной	150	3,68	5,42	37,05	211,8	-	332
	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	34
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,8	85,8	-	-
	Итого обед	790	27,57	18,44	97,52	667,3	100,56	
Полдник:	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,8	70,5	-	-
	Итого полдник	295	9,88	13,58	24,26	267,5	0,18	
	Всего за день	1575	52,396	41,59	145,52	1262,49	106,78	
День 6								
Завтрак:	Суп молочный гречневый	220	6,63	6,08	18,98	158	1,01	101
	Хлеб пшеничный с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Фрукты по сезону(Банан,яблоко)	100	1,50\0,40	0,50\0,40	21\9,80	95\44	10	386

	Итого завтрак	560	17,66	17,44	73,73	524	12,29	
Обед:	Борщ с картофелем и фасолью	250	3,54	5,1	14,53	118,25	6,28	69
	Котлета рыбная	80	11,45	3,55	6,79	105	0,72	271
	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,64	168,6	18,3	339
	Огурец соленый	30	0,1	0,03	0,3	13,3	1,3	
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,7	88,72	1,5	390
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,4	65,1	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	-	-
	Итого обед	740	21,62	14,14	87,16	605,997	26,8	
Полдник:	Булочка молочная	70	6,49	1,38	36,55	184,8	0,18	466
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Итого полдник	250	7,46	1,6	51,76	251,5	0,23	
	Всего за день	1550	44,73	35,01	196,23	1330,497	39,3	
День 7								
Завтрак:	Суп молочный манный	220	6	5,6	17,8	146,4	1,08	99
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,8	70,5	-	1
10.00	Сок	180	0,90	-	18,18	76	3,60	418
	Печенье	20	1,4	2,8	13,6	86	-	ГОСТ Р ИСО 9001-2015
	Итого завтрак	630	10,66	8,62	72,37	418,9	4,71	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,14	104,75	8,25	88
	Тефтели с соусом	80\20	8,87	9,83	11,71	171	0,85	303
	Каша гречневая	150	8,68	6,15	39	246	-	330
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36	394
	Салат из капусты б\к	50	0,7	2,53	4,32	42,95	17,4	21

	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,8	85,8	-	-
	Итого обед	770	23,73	21,76	114,97	752,5	26,86	
Полдник:	Пудинг творожный с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	250
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,356	3,978	30,45	0,10	369
	Йогурт	180	6,7	4,5	8,8	102,6	-	420
	Итого полдник	310	22,01	15,796	31,708	357,05	0,29	
	Всего за день	1710	56,4	46,176	219,048	1528,45	31,86	
День 8								
Завтрак:	Суп молочный рисовый	220	5,3	5,6	18,7	147,1	1,01	101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,8	70,5	-	-
	Фрукты по сезону(Банан,яблоко)	100	1,50\0,40	0,50\0,40	21\9,80	95\44	10	386
	Итого завтрак	530	9,16	6,32	62,49	352,6	12,48	
Обед:	Суп с рыбными фрикадельками	250	6,05	3,55	15,66	119	111,2	90
	Гуляш из отварного мяса	80	10,31	8,15	2,62	125	0,55	293
	Макароны отварные с сливочным маслом	150	5,68	4,36	27,25	171	-	219
	Винегрет	50	0,68	3,08	4,22	47,4	5,1	46
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,8	85,8	-	-
	Итого обед	770	27,23	19,99	96,02	674,2	95,1	
Полдник:	Пирожок с повидлом	70	4,03	3,63	38,8	186,2	0,028	437
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	420
	Итого полдник	250	9,25	8,13	46,36	278,2	0,568	
	Всего за день	1550	44,54	46,34	204,87	1305	106,708	
День 9								

Завтрак:	Суп молочный с пшеном	220	6,44	6,08	20,6	163,1	1,01	101
	Хлеб пшеничный с сыром	60	6,88	8,45	19,39	180	0,11	3
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
10.00	Сок	180	0,90	-	18,18	76	3,60	418
	Печенье	20	1,4	2,8	13,6	86	-	ГОСТ Р ИСО 9001-2015
	Итого завтрак	660	18,47	1974	86,13	596,1	5,89	
Обед:	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,73	14,58	100	8,25	86
	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42	0,77	258
	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,64	138,6	18,3	339
	Салат из капусты б\к	50	0,7	2,53	4,32	42,95	17,4	21
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,7	88,72	1,5	390
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,8	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,8	85,8	-	-
	Итого обед	780	16,72	11,66	94,38	568,57	46,22	
Полдник:	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,40	234	0,25	245
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,356	3,978	30,45	0,10	369
	Йогурт	180	6,7	4,5	8,8	102,6	-	420
	Итого полдник	310	25,97	18,526	24,178	367,05	0,35	
	Всего за день	1750	61,16	49,926	204,706	1531,72	52,46	
День 10								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,3	5,7	20,9	161,3	1,13	100
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,8	70,5	-	-
	Фрукты по сезону(Банан,яблоко)	100	1,50\0,40	0,50\0,40	21\9,80	95\44	10	386
	Итого завтрак	530	13,77	9,59	70,52	433,8	12,56	
Обед	Щи из свежей капусты	250	1,74	4,89	8,48	85,75	20	73

	Мясо тушенное с овощами в соусе	170	16,20	13,28	11,03	228	3,71	290
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36	394
	Салат из соленых огурцов	40	0,34	2,04	1,04	23,72	2,22	20
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,8	85,8	-	-
	Итого обед	680	21,08	20,63	63,35	525,27	26,29	
Полдник:	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Сосиска отварная	50	5,50	11,95	0,20	130	-	291
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	-	-
	Итого полдник	355	16,08	25,83	31,3	421	0,18	
	Всего за день	1565	50,93	56,05	165,17	1380,07	39,03	
	Итого за весь период		549,371	515,602	2008,08	14331,447	515,528	
	Сред. значение за 10 дней		54,9	51,5	200,8	1433,1	51,5	
	Норма на 1 реб. в день		54,7	51,7	206,2	1472,2	50	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							

При составлении меню допускается отклонение от нормы +/- 5%

Меню составила медсестра МБ ДОУ «Ильичевский д/с «Колобок»

Хортюк В.Н.