

Утверждено
Заведующей МК ДОУ «Детский сад «Золотой ключик»
И. М. Мазура
приказ от «Мазура» г. № _____

**Примерное 10-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 10,5 часовой режим функционирования
МКДОУ «Детский сад «Золотой ключик»»
п. Новостройка Палласовского муниципального района Волгоградской области**



Возраст от 3 до 7 лет

День 1-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная,» Дружба»	200	6.21	7.73	27.71	201	1.95	№84
	Бутерброд с маслом	30/4/12	5.06	7.02	14.61	144	0.19	№3
	Чай сладкий.	200	12	3.1	14	53.06	6	№113
2-й ЗАВТРАК	Свежие фрукты или	100	0,40	0.40	9.8	47.00	10.00	№338
	Соки фруктовые.	200	1	0.2	20.2	92	4	№532
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	60						
	Борщ на мясо-костном бульоне со сметаной.	200	3.52	5.98	9.78	117	9.74	№27
	Гуляш	80	6.0	7.6	2.47	164.8	0.8	№152
	Гречка отварная	150	8.59	6.09	38.64	243		№313
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10.02	52.2	-	№123
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14.76	70.5	-	№122
	Компот из сухофруктов.	200	0,31	0.01	24.37	96.76	0,28	№40
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	5.88	4.24	34.36	214.20	0,50	№280
	Снежок	180	5.08	5,6	7	210,0	1.23	№251
Итого за 1-й день		1546	58.31	48.57	227.92	1705.52	34.69	

Возраст от 3 до 7 лет

День 2-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная, «Геркулес»	200	6.66	10.99	22.64	216.4	0.9	№29
	Бутерброд с маслом ,сыром	30/4/12	5.06	7.02	14.61	144	0.19	№3
	Чай с молоком	200	1.48	1.7	14.47	76	0.69	№ 261
2-й завтрак	Свежие фрукты или	100	0,40	0.40	9.8	47.00	10.00	№338
	Соки фруктовые.	200	1	0.2	20.2	92	4	532
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	60						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.5	8.3	24.72	163	8.35	№38
	Суфле мясное	70	17.2	14.2	1.9	204		№179
	Свекла тушеная со сметаной	130	2.25	0.15	15.0	63.0		№4
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10.02	52.2	-	№123
	Хлеб пшеничный.	30	1.52	0,16	9.84	47	-	№122
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0.01	24.37	96.76	0.28	№40
Полдник	Омлет натуральный	100	8.97	8.5	7.5	157	0.49	№110
	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06	6	№ 113
Итого за 2-й день		1386	63.33	55.09	189.07	1411.42	309	

Возраст от 3 до 7 лет.

День 3-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная, ячневая	200	6.87	8.04	25.92	214		№311
	Бутерброд с маслом	30/4	2.3	3.54	14.61	101	-	№1
	Чай с лимоном	200/5	0.04	-	12.13	47	2.0	№200
2-й завтрак	Свежие фрукты или	100	0.40	0,40	9.8	47.00	10.00	№338
	Соки фруктовые.	200	1	0.2	20.2	92	4	№532
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	60						
	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2.14	2.24	13.71	83.60	6.60	№204
	Капуста тушеная с мясом	250	3.82	8.02	15.6	159	29.81	№200
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10.02	52.2	-	№123
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76	70.5	-	№122
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0.01	24.37	96.76	0.28	№40
Полдник	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45		№688
	Какао с молоком	180	1.5	1.6	12.1	60	0.65	№248
Итого за 3-й день		1459	28.16	29.17	199.67	1191.51	53.34	

Возраст от 3 до 7 лет

День 4-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный, гречневый	200	5.76	6.63	18.28	156	117	№43
	Бутерброд с маслом,	30/4	2,3	3.54	14.61	101	-	№1
	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06	6	№113
2-й завтрак	Свежие фрукты или	100	0.40	0,40	9.8	47.00	10.00	№338
	Соки фруктовые.	200	1	0.2	92	47	4	№532
ОБЕД	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	60						
	Щи со сметаной	200	3.68	7.07	8.58	116	19.41	№56
	Рыбная котлета	70	7.8	4.35	28.3	114	0.42	№134
	Картофельное пюре	150	3.08	6.36	14.09	145.29	5.10	№441
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	-	№123
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5		№122
	Компот из сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	№40
	Ватрушка с повидлом	80	5.09	3.40	50.42	253	0.09	№458
	Кисель	200	0	0	24	116		233
Итого за 4-й день		1554	45.68	35.66	323.23	1367.81	16.23	

День 5-й

Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная, рисовая	200	3.09	4.07	32.09	177		№173
	Бутерброд с маслом.	30/4	2,3	3.54	14.63	101		№1
	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06	6	№113
2-й завтрак	Свежие фрукты.	100	0,40	0.40	9.8	9.8	10.00	338
	Соки фруктовые..	200	1	0.2	20.2	92	4	№532
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	60						
	Суп гороховый	200	8.8	6.85	22	180	6.10	№47
	Курица в соусе с томатом	70	7.50	9.80	2.65	110.25	1.59	№179
	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45		№3688
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10.02	52.2	-	№123
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14.76	70.5	-	122
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0.01	24.37	96.76	0.28	№40
	Полдник	Творожная запеканка с соусом	140\30	19.6	16.7	43.1	475.3	0.54
Кофейный напиток с молоком		180	1.5	1.5	12.5	58	0.65	№253
Итого за 5-й день		1624	66.28	79.31	246.57	1561.52	29.16	

День 6-й

Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная, манная.	200	5.86	9.95	26.8	221.38	0.9	№34
	Батон	15	1.13	0.44	7.71	39.3	-	№125
	Чай с молоком.	200	1.48	1.7	14.47	76	0.69	№261
2-й завтрак	Свежие фрукты или	100	0,40	0.40	9.8	47.00	10.00	338
	Соки фруктовые.	200	1	0.2	20.2	92	4.0	№532
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	60						
	Суп с макаронными изделиями	200	4.5	8.3	24.72	163	8.35	№38
	Плов с мясом	200	14.37	15.98	35.4	344	1.8	258
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10.02	52.2	-	№123
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0.01	24.37	96.76	0.28	№40
Полдник	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63.00		№424
	Бутерброд с маслом, сыром	20/4/12	5.06	7.02	14.61	144	0.19	№3
	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06	6	№113
Итого за 6-й день		1481	53.19	52.02	202.4	1391.7	32.21	

День 7-й

Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная ,пшенная	200	6.76	10.4	25.87	224.9	0.9	№31	
	Бутерброд с маслом	30/4	2.3	3.54	14.61	101	-	№1	
	Кофейный напиток с молоком	180	1.5	1.5	12.7	58	0,65	№253	
2-й завтрак	Свежие фрукты или Соки фруктовые.	100	0.40	0.40	9.8	47.00	10.0	№338	
		200	1	0.2	20.2	92	4	№532	
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	60							
	Суп с клетсками	200	5.2	7.1	19.09	169.09	5.35	№37	
	Гороховое пюре	150	11.5	0.8	25.4	157		№13	
	Гуляш	80	6	7.6	2.47	164.8	0.8	№152	
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10.02	52.2	-	№123	
	Компот из сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	№40	
	Полдник	Овощное рагу	180	2.67	4.82	12.19	104	17.2	№77
		Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	-	122
Чай сладкий		200	12	3.1	14	53.06	6	№113	
Итого за 7-й день.		1829	52.76	39.95	198.1	1355.06	45.18		

День 8-й

Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная, пшеничная.	200	6.76	10.41	25.86	224.94	0.9	№311
	Бутерброд с маслом, сыром.	30/4\12	5.06	7.02	14.61	144	0.19	№3
	Чай с лимоном	200/5	0.04	0	12.13	47	2.0	№200
2-й ЗАВТРАК	Свежие фрукты или	100	0.40	0.40	9.8	47.00	10.00	№338
	Соки фруктовые.	200	1	0.2	20.2	92	4	№532
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	60						
	Суп» Шахтерский» на мясокостном бульоне	200	4.15	6.04	19.67	144.00	7.87	№101
	Капуста тушеная с мясом	250	3.82	8.02	15.6	159	29.81	№200
	Хлеб ржаной.	40	2.64	0.48	13.36	69.6	-	№123
	Хлеб пшеничный.	15	1.14	0.12	7.38	35.25	-	№122
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0.01	24.37	96.76	0.28	№40
Полдник	Булочка домашняя	70	5.05	9.63	33.52	177.7	0.27	№274
	Кисель	200	-	-	24.00	116.00	-	№233
Итого за 8-й день		1586	30.37	42.33	220.5	1353.25	55.32	

День 9-й

Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный, рисовый	200	5,76	6.63	18.28	156	1,17	№43
	Бутерброд с маслом	30/4	2.3	3.54	14.61	101	-	№1
	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06	6	№113
2-й Завтрак	Свежие фрукты или	100	0.40	0.40	9.8	47.00	10.00	№338
	Соки фруктовые.	200	1	0.2	20.2	492	4	№532
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	60						
	Щи на мясо - костном бульоне.	200	3.68	7.07	8.58	118	19.41	№56
	Рыбное суфле	80	9.20	6.00	41.70	124.57	1.49	№146
	Картофельное пюре.	150	3.08	6.36	14.09	145.29	5.10	№441
	Хлеб ржаной.	40	2.64	0.48	13.36	69.9	-	№123
	Хлеб пшеничный.	15	1.14	0.12	7.38	35.25	-	№122
	Компот из сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	№40
Полдник	Макароны сладкие	150	5.52	4.52	26.45	168.45		688
	Снежок	180	5.08	5.6	7.00	103.25	1,23	№251
Итого за 9-й день		1569	52.11	44.03	219.82	1735.28	48.68	

ДЕНЬ 10-й

Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная, манная	200	5.86	9.95	26.8	221.38	0.9	№34
	Бутерброд с маслом	30/4	2.3	3.54	14.61	101		№1
	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06	6	№113
2-й завтрак	Свежие фрукты или	100	0.40	0.40	9.8	47	10	№338
	Соки фруктовые.	200	1.0	0.2	20.2	92	4	№532
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	60		-				
	Суп гороховый	200	8.8	6.85	22	180	6.10	№36
	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45		№688
	Курица в соусе с томатом	70	7.50	9.80	2.65	110.25	1.59	179
	Хлеб ржаной.	40	2.64	0.48	13.36	69.6		№123
	Хлеб пшеничный.	15	1.14	0.12	7.38	35.25	-	№122
	Компот из сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	№40
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	130/30	13.3	15.8	40.5	420.2	0.43	№130
	Какао с молоком	200	1.5	1.6	12.1	60	0.65	№248
Итого за 10-й день		1574	62.27	56.37	224.21	1556.75	29.95	

