

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Кебаньельский детский сад «Сказка»**

Согласовано:

Утверждаю:
заведующий МДОУ Кебаньельский
детский сад «Сказка»
О.В.Иванушкина
Приказ № 23 от 28.01.2022г.

**ПРИМЕРНОЕ
десятидневное меню**

для детей от 3- х лет до 7 лет

МДОУ Кебаньельский детский сад «Сказка»

2022г.

1 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав,г		
			B1	B2	C	Ca	Fe		Б	Ж	У
	Завтрак										
162	Каша геркулесовая	200	0,1	0,1	0,3	146,8	1,2	193	6,33	6,0	28,32
384	Чай с молоком	180	0,01	0,03	0,56	53,09	0,91	102	1,32	0,02	15,76
496	Бутерброд с маслом	80\10	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	362	3,9	30,1	19,3
	Фрукты	100						42	0,2	-	10,1
	Обед										
1	Салат витаминный	60	0,04	0,03	5,7	26,6	0,84	70	1,1	9,1	106
68	Суп гороховый	200	0,11	0,04	3,13	12,26	0,67	246	19,8	21,38	53,85
226	Котлета рыбная	80	0,04	0,05	0,11	26,38	0,43	144	9,70	3,60	14,00
303	Рис с маслом	150	0,09	0,03	0,00	3,2	0,5	154	2,42	3,39	22,20
403	Компот с чернослив.	200	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17	111	0,33	0,2	21,8
	Хлеб ржаной	50						107	3,12	0,72	26,6
	Полдник										
405	Молоко	200	0,03	0,15	0,5	200,86	0,17	106	5,59	6,38	10,08
447	Оладьи с повидлом	165	0,15	0,16	0,22	112,13	1,77	523	11,00	17,02	81,4

Ккал 2160

2 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав,г		
			В1	В2	С	Са	Fe		Б	Ж	У
184	Завтрак Макаронные изделия с овощами	200	0,1	0,05	0,6	13,4	0,7	280	6,8	10,32	40,12
387	Какао с молоком	200	0,03	0,07	0,65	117,4	0,51	118	2,61	0,45	25,95
496	Бутерброд с маслом	80/10	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	362	3,9	30,1	19,3
	Фрукты	100						42	0,2	-	10,1
13	Обед Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,02	0,04	1,24	25,4	0,55	56,4	0,80	9,08	2,38
74	Суп крестьянский с крупой	200	0,06	0,04	5	26	0,58	285,0	2,21	5,95	12,9
282	Азу	150	0,07	0,08	3,14	13,6	1,63	215	13,72	14,56	7,46
400	Компот из яблок с лимоном	200	0,01	0,00	2,7	9,3	0,34	114	0,25	0,21	25,35
	Хлеб ржаной	50						107	3,12	0,72	26,6
394	Полдник Кисель	200	0,00	0,00	0,00	0,68	0,1	121,5	1,36	0,0	29,02
172	Манные биточки		0,13	0,11	0,32	68,7	0,6		6,6	7,2	72,11
338	со сладким соусом	250	0,2	0,06	0,2	57,8	0,1	379,6	2,4	3,3	14,7

Ккал 2048

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав, г		
			B1	B2	C	Ca	Fe		Б	Ж	У
Завтрак											
155	Каша Дружба	200	0,24	0,2	0,4	186,4	2,9	160,4	5,08	5,50	31,4
392	Кофейный напиток с молоком	200	0,01	0,03	0,12	56,46	0,08	75	1,4	0,02	17,4
496	Бутерброд с маслом	80\10	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	362	3,9	30,1	19,3
	Фрукты	100						42		-	
Обед											
17	Овощи свежие	60	0,04	0,03	15,9	11,6	0,8	60	1	3,4	100,3
70	Суп вермишелевый	200	0,09	0,05	4,6	23,2	0,87	58	2,99	3,38	7,44
246	Гуляш мясной	120	0,07	0,09	0,66	13,12	2,11	280	19,48	20,81	3,81
297	Греча с маслом	150	0,07	0,05	0,00	9,25	2,99	150	1,33	4,62	25,76
403	Компот из плодов или ягод суш	200	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17	90	0,33	0,2	21,8
	Хлеб ржаной	50						107	3,12	0,72	26,6
Полдник											
202	Сырники из творога со сладким соусом	200	0,06	0,2	0,4	84,4	0,5	287	17,0	3,7	25,0
381	Чай сладкий	200	0,00	0,00	0,02	1,89	0,72	62	0,12	0	15,4

Ккал 1733,4

4 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Объем Порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав,г		
			В1	В2	С	Са	Fe		Б	Ж	У
167	Завтрак Каша рисовая	200	0,1	0,02	1,5	38,8	0,9	177	6,24	5,5	35,4
392	Кофейный напиток с молоком	200	0,01	0,03	0,12	50,46	0,08	75	1,4	0,02	17,4
497	Бутерброд с маслом	80/10	0,03	0,02	0,00	6,4	0,26	362	1,6	15,1	19,3
	Сыр	10	0,05	0,08	0,1	188,4	0,5	62,	7	12,5	14,4
	Фрукты	100						42	0,2	-	10,1
6	Обед Салат из моркови	60	0,05	0,05	1,76	21,46	0,6	73	0,1	9,0	9,0
60	Борщ со свежей капустой	200	0,02	0,03	0,17	10,8	0,48	61	1,17	10,9	5,4
218	Рыба, запеченная в омлете	80	0,09	0,11	4,5	4,49	0,96	147	13,9	3,2	16,43
317	Картофельное пюре	150	0,1	0,05	0,15	35,6	0,9	136	1,9	1,2	6,26
399	Компот с с/фр	200	0,01	0,01		29,7	1,58	112	0,56	0,72	26,6
	Хлеб ржаной	50				56,37		107	3,12		
86	Полдник Суп молочный с макаронными изд.	180	0,06	0,13	0,9	125,6	0,3	105	4,8	1,6	17,2
498	Батон с повидлом	60	0,07	0,02	0,00	10,5	0,94	121	4,2	3,5	31,3
381	Чай сладкий	20	0,00	0,00	0,02	1,89	0,72	62,2	0,12	0	15,44

Ккал 1648

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Объем Порци и	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав		
			B1	B2	C	Ca	Fe		B	Ж	У
Завтрак											
86	Суп молочный с макарон. изд	200	0.08	0.19	1,13	179,4	0,47	117	6,93	2,3	24,45
387	Какао с молоком	200	0.03	0.07	0.65	117.39	0.51	118	2,61	0,45	25,95
495	Бутерброд с маслом	80\10	0.05	0.05	0.00	12.8	0.5	362	3,9	30,1	19,3
	Фрукты	100						42	0,2	-	10,1
Обед											
18	Салат из свежих овощей	60	0,03	0,05	10,4	35,5	0,6	35	1,09	7,13	2,8
64	Рассольник	200	0.06	0.05	4.2	22.14	0.9	100	2,44	6,00	15,20
295	Котлета куриная	80	0.01	0.05	0.00	18.0	0.88	123	6,18	16,04	4,61
297	Греча	150	0.1	0.08	0.00	13.9	4.5	223	1,33	4,62	25,76
354	Соус томатный	100	0.01	0.01	1,72	3,09	0.4	60	0,54	4,10	5,24
403	Компот с изюмом	200						90	0,11	0,03	21,07
	Хлеб ржаной	50						107	3,12	0,26	26,6
Полдник											
50	Винегрет.	150	0.04	0.03	1.64	19.8	0.58	172	1.26	9.15	6.95
	Хлеб ржаной	50						107	2.08	0.48	17.7
381	Чай сладкий	200	0.00	0.00	0.02	1.89	0.72	62.2	0.12	0	15.44
	Вафли	25						100			

Ккал 1700

6 день

№ рецепта	рием пищи, Наименование блюда	Объем Порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал	Химический состав		
			В1	В2	С	Ca	Fe		Б	Ж	У
159 386 497	Завтрак										
	Каша манная	200	0,07	0,1	0,2	96	0,56	215	7,9	6,0	45,0
	Чай с молоком	200	0,030,03	0,07	1	113,8	0,14	64	2,61	0,45	25,95
	Бутерброд с маслом	80\10		0,02	0,00	6,4	0,26	362	1,6	15,1	9,7
	Йогурт	115						120			
	Обед										
36	Салат из свеклы и моркови	60	0,03	0,04	3,6	27,6	0,9	68	1,2	9,1	5,8
66	Суп овощной	200	0,06	0,04	5,33	23,2	0,68	87	3,0	4,13	12,3
250	Зразы с рисом	80	0,04	0,04	0,00	6,39	0,93	145	7,7	10,6	9,9
306	Макаронное изд. отварные.	150	0,05	0,02	0,00	11,4	0,9	187	5,5	5,3	31,3
402	Компот из свежих ягод	200	0,00	0,00	15,0	9,21	0,37	74	0,3	0,07	18,09
	Хлеб ржаной	50						107	3,12	0,72	26,6
	Полдник										
195	Запеканка творожная со сладкой подливой	200	0,11	0,31	0,34	128,35	0,07	348	26,39	6,11	47
394	Кисель	200	0,00	0,00	0,00	0,68	0,1	120	1,36	0,0	29,02

Ккал 1897

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав,г		
			B1	B2	C	Ca	Fe		Б	Ж	У
Завтрак											
161	Каша пшеничная	200	0,15	0,14	0,3	140	1,3	201	7,44	4,65	32,47
383	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	1,2	2,92	0,9	62	0,07	0,01	15,31
495	Бутерброд с маслом	80\10	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	362	3,9	30,1	19,3
	Сыр	10						62	4,18	112,3	0,4
	Фрукты	100						42			
Обед											
17	Салат из свежих овощей	60	0,04	0,03	15,9	11,46	0,82	60	1,00	9,17	3,46
67	Суп гороховый	200	0,11	0,04	3,13	12,26	0,67	98	5,77	4,12	15,7
230	Тефтели рыбные в соусе	80	0,04	0,03	0,75	18,83	0,41	100	6,80	5,48	12,16
317	Картофельное пюре	150	0,1	0,05	0,15	35,6	0,9	136	1,9	1,2	6,26
399	Компот с с\фр.	200	0,01	0,01	0,15	56,4	1,6	112	0,56	1,2	6,21
	Хлеб ржаной	50						107	3,12	0,72	26,6
Полдник											
413	Булка «Пермская»	60	0,58	0,02	0,05	9,7	0,49	238	4,08	9,3	34,4
406	Кефир	200	0,06	0,30	1,40	240	0,20	94	5,60	4,38	8,18

Ккал 1860

8 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав,г		
			В1	В2	С	Ca	Fe		Б	Ж	У
	Завтрак										
165	Каша пшеничная	200	0,2	0,14	0,3	135,5	1,6	199	6,04	5,5	31,32
387	Какао с молоком	200	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51	118	2,61	0,45	25,95
495	Бутерброд с маслом	80\10	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	362	3,9	30,1	19,3
187	Яйцо вареное	1 шт.	0,02	0,15	0,00	7,3	0,62	63	5,08	4,60	0,24
	Фрукты	100						42	0,2	-	10,1
	Обед										
12	Огурцы свежие(нарезка)	60	0,01	0,03	0,9	13,9	0,45	56	0,7	9,08	2,2
63	Рассольник со сметаной	200	0,07	0,05	6,58	46,9	0,93	99	2,34	6,04	12,97
255	Котлеты мясные	80	0,04	0,07	4,6	22,5	1,29	175	9,52	10,55	2,48
306	Рожки с маслом	150	0,05	0,02	0,00	11,4	0,9	187	5,5	5,3	31,3
403	Компот из сушеных плодов	200						90	0,48	0,28	14,07
	Хлеб ржаной	50	0,02	0,01	2,6	14,89	0,44	107	3.12	0.72	26.6
	Полдник										
119	Картофель запеченный в сметанном соусе	180	0,07	0,09	2,95	24,62	0,7	208	6,58	17,4	9,76
381	Чай сладкий	200	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54	62	0,12	0	15,24
	Хлеб ржаной	50						107	2,08	0,48	17,7

Ккал 1870

9 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав, г		
			В1	В2	С	Са	Fe		Б	Ж	У
162 392 495	Завтрак	200 200 80\10	0,1 0,01 0,05	0,1 0,03 0,05	1,4 0,12 0,00	146,8 50,46 12,8	1,2 0,08 0,5	188 75 362	6,33 1,4 3,9	6,0 0,02 30,1	28,32 17,4 19,3
	Каша 4 злака										
	Кофейный напиток с молоком										
	Бутерброд с маслом										
	Фрукты	100						42	0,2	-	10,1
	Обед										
40	Салат из свеклы с чесноком	60	0,01	0,03	2,2	30,7	1,1	66	1,3	9,0	5,6
51	Бульон куриный	200	0,09	0,05	0,25	9,43	0,55	20	1,25	0,25	0,32
58	Гренки пшен.	100	0,2	0,4	0,00	28,35	1,73	343	12,44	1,58	69,98
289	Плов из отварной птицы.	150	0,17	0,19	2,06	33,9	2,09	310	27,95	21,33	32,8
403	Компот с курагой	200	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17	90	0,33	0,2	21,87
	Хлеб ржаной	50						107	3,12	0,72	26,6
	Полдник										
447	Оладьи с повидлом	165	0,15	0,16	0,22	112,13	1,77	523	11	17,02	81,4
405	Молоко	200	0,03	0,15	0,5	200,86	0,17	120	5,59	6,38	10,08

Ккал 2200

10 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Объем порций	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал	Химический состав,г		
			B1	B2	C	Ca	Fe		Б	Ж	У
Завтрак											
85	Суп молочный с крупой	200	0,1	0,19	1,13	178,08	0,55	78	6,93	2,30	24,45
387	Какао с молоком	200	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51	118	2,61	0,45	25,95
495	Бутерброд с маслом	80\10	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	362	20,9	23,6	2,0
	Сыр	10						31	4,18	112,3	0,4
	Сок натуральный	150						69	0,5	0,1	10,1
Обед											
28	Морковь с кукурузой	60	0,1	0,05	2,3	20,8	0,6	72	2,5	9,1	7,1
	Суп рыбный	200	0,1	0,08	5,5	31,8	1,4	106	9,5	4,4	13,3
73	Печень по- строгановски	85	0,09	0,05	4,6	17,78	0,72	160	2,99	3,38	7,44
238	Греча	150	0,3	1,13	10,19	16,70	5,59	225	15,35	14,15	4,92
297	Компот из плодов	200	0,09	0,07	0,00	12,0	3,9	90	1,7	6,0	33,4
403	Хлеб ржаной	50	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17	107	3,12	0,72	26,6
Полдник											
42	Салат картофельный с зеленым горошком	180	0,07	0,02	0,2	90	0,05	134	18,4	4,3	33,0
381	Хлеб ржаной	50	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17	107	3,12	0,72	26,6
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	0,02	1,89	0,72	62,	0,12	0	15,44
	Вафли	25						100			

Ккал 1918

Неправильное меню

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав,г		
			В1	В2	С	Са	Fe		Б	Ж	У
Завтрак											
167	Каша рисовая	250	0,1	0,02	1,5	38,8	0,9	215,6	6,24	5,5	35,4
392	Кофейный напиток с молоком	200	0,01	0,03	0,12	50,46	0,08	75,18	1,4	0,02	17,4
497	Бутерброд с маслом	100\10	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	361,3	3,9	30,1	19,3
408	Сок натуральный	100						18,0	1,0	0,1	2,9
Обед											
65	Свекольник	250	0,1	0,06	4,55	28,93	1,23	101,4	2,2	5,13	11,6
246	Гуляш мясной	120	0,07	0,09	0,66	13,12	2,11	280,5	19,48	20,8	3,8
306	Рожки отв.	130	0,04	0,01	0,00	9,8	0,8	163	4,76	4,6	27,1
403	Компот с изюмом	200	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17	90,5	0,33	0,2	21,9
399	Хлеб ржаной	60						128,4	3,12	0,76	26,6
Полдник											
317	Картофельное пюре С сол. огурцом	130	0,1	0,05	4,5	29,7	0,8	119	0,91	9,17	7,15
381	Хлеб пшеничный	40						91,6	2,8	0,44	18,5
	Чай сладкий Вафли	200 50	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54	62,24 260,5	0,12	0	15,24

Ккал 1888,6

