



Утверждаю: _____ /В.В.Чалая/

Приказ №31 от 18.03.2021г

**Примерное
десятидневное меню для детей
3-7 лет с
12-ти часовым пребыванием
МБДОУ Д/С № 6**

**Примерное десятидневное меню
для детей 3-7 лет с 12-часовым пребыванием в ДОУ**

1 день

наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	калории	С
1 день					254,22	0,54
Каша гречневая или геркулесовая	250	8,43	13,32	26,22	94,2	0,45
Яйцо	50	6,9	7,62	0,42	173	0
хлеб пшеничный масло сливочное	40/10	3,22	8,49	20,18	170,82	1,0
Кофейный напиток	200	5,57	6,12	23,4	692,24	0,99
	550	24,12	35,55	46,82		
Завтрак 2				11,2	47	0
сок или фрукт	100	0,5				
Обед				6,378	137,569	10,529
суп гороховый с мясом	200	9,814	8,322	8,392	172,25	2,143
гуляш мясной	85	11,12	9,243	34,93	205,72	0
макароны с маслом	140	5,26	4,9	1,8	10,5	0
помидор или огурец	50	0,6	0,1	14,206	56,69	0
компот из сухофруктов	200			23,1	110,5	0
хлеб ржаной	50	3,75	0,6	15,03	80,1	0
хлеб пшеничный	20	3,34	0,93	97,458	635,76	2,143
	745	24,07	15,773			
уплотнённый полдник				50,43	294,3	0
крендель в сахаре	75	6,48	7,3	12,99	142,48	0,08
винегрет	150	2	9,15	10,02	53,4	0
хлеб пшеничный	20	1,56	0,62	40,4	169	0
кондитерские изделия	45					
чай	200			113,84	659,18	
	490	10,04	17,07	269,32	2034,18	3,19
		58,73	68,39			

**Примерное десятидневное меню
для детей 3-7 лет с 12-часовым пребыванием в ДОУ**

2 день

наименование блюда		Б	Ж	У	калории	С
Завтрак 1						
каша пшённая	250	8,775	12,336	32,443	263,88	1,4
хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10/15	7,225	12,765	20,18	227,45	0,584
кофейный напиток	200	5,568	6,122	23,404	170,82	1
	515	21,568	31,223	76,027	662,15	2,984
Завтрак 2						
сок или фрукт	100	0,5		11,22	47	0
Обед						
суп овощной на кур бульоне	200	1,75	3,842	10,879	72,505	35,775
суфле куриное	95	13,44	16,8		130,704	0,2
пюре картофельное	140	2,72	5,2	20,869	90,33	24,5
икра кабачковая или салат из кв капусты	60	0,6	4,2	27	58,2	3,5
компот из сухофруктов	200			14,206	56,69	0
хлеб ржаной	50	3,75	0,6	23,1	110,5	0
хлеб пшеничный	20	2,34	0,93	15,03	80,1	0
		21,88	26,372	90,215	508,699	39,475
уплотнённый полдник						
гаше рыбное	105	10,669	4,767	12,325	131,53	1,11
овощи тушёные	160	2,587	8,85	14,961	151,33	69,975
помидор или огурец	40			0,9	3,6	0
хлеб пшеничный	20	1,17	0,465	7,515	40,05	0
молоко	200	5,6	6,4	9,4	117,6	1,8
		20,026	20,482	45,101	444,11	72,885
		63,97	78,07	222,55	1661,96	115,34

**Примерное десятидневное меню
для детей 3-7 лет с 12-часовым пребыванием в ДОУ**

					3 день	
наименование блюда		Б	Ж	У	калории	С
Завтрак 1						
каша рисовая	250	7,56	11,85	34,06	272,94	1,4
хлеб пшеничный масло сливочное	40/10	3,22	8,49	20,18	173	0
какао	200	5,716	6,57	22,662	170,18	1,1
яйцо	50	6,9	7,62	0,42	94,2	0,45
	553	23,396	34,53	77,322	710,32	2,95
Завтрак 2						
сок или фрукт	100	0,5		11,2	47	0
Обед						
борщ с курицей и сметаной	200	6,598	9,64	11,506	120,659	30,732
жаркое по домашнему	230	13,32	12,842	32,454	308,21	21,15
икра кабачковая или салат из кв капусты	45	1,829	2,998	3,835	50,56	13,352
компот из сухофруктов <i>или фр. & мед</i>	200			14,206	56,69	0
хлеб пшеничный	40	2,34	0,93	15,03	80,1	0
хлеб ржаной	20	3,75	0,6	23,1	110,5	0
		27,837	27,01	100,131	726,719	65,234
	735					
уплотнённый полдник						
пудинг творожно-морковный со сметан соусом	160/13	21,655	7,209	27,711	261,95	0,83
пюре фруктовое	120	0,72	0,3	13,22	60,6	14,2
кондитерское изделие	15	0,4	0,25	6,1	48,5	0
молоко	200	5,6	6,4	9,4	117,6	1,8
	540	28,375	14,159	56,431	488,65	16,83
		28,375	14,159	56,431	488,65	16,83
		80,12	75,7	245,08	1972,69	85,01

**Примерное десятидневное меню
для детей 3-7 лет с 12-часовым пребыванием в ДОУ**

4 ДЕНЬ

наименование блюда		Б	Ж	У	калории	С
Завтрак 1						
каша пшеничная	250	8,775	11,826	31,255	275,64	1,5
хлеб пшеничный масло сливочное сыр	40/10/15	7,225	12,765	20,18	227,45	0,584
кофейный напиток	200	5,568	6,122	23,404	170,82	1
	505	21,568	30,713	74,839	673,91	3,084
Завтрак 2						
сок или фрукт	100	0,5		11,3	47	0
Обед						
рассольник с мясом и сметаной	200	7,045	7,144	13,349	135,564	16,307
котлета мясная	80	10,966	9,279	6,972	166,05	1,033
рагу овощное	160	2,587	8,85	14,961	151,33	69,975
огурец или помидор	30			0,9	3,6	0
компот из сухофруктов	200			14,206	56,69	0
хлеб ржаной	50	3,75	0,6	23,1	110,5	0
хлеб пшеничный	20	2,34	0,93	15,03	80,1	0
	740	26,688	26,803	88,518	703,834	87,315
уплотнённый полдник						
Тефтели рыбные в том-смет соусе	95/40	12,736	3,515	12,561	126,92	21,15
свекла тушёная	150	0,978	4,068	5,404	61,8	5,865
хлеб пшеничный	20	1,56	0,62	10,02	53,4	0
чай с мармеладом	200/20			12,974	51,74	0,06
	549	15,274	8,203	40,959	293,86	27,075
		65,03	66,01	224,72	1872,6	234,948

**Примерное десятидневное меню
для детей 3-7 лет с 12-часовым пребыванием в ДОУ**

5 ДЕНЬ

наименование блюда		Б	Ж	У	калории	С
Завтрак 1						
запеканка творожная со слад соусом	140/45	21,655	7,209	7,711	261,95	0,83
хлеб пшеничный масло сливочное	40/10	3,22	8,49	20,18	173	0
какао	200	5,716	6,57	22,662	170,18	1,1
	435	30,591	22,269	50,553	605,13	1,93
Завтрак 2						
сок или фрукт	100	0,5		11,2	47	0
Обед						
суп рыбный со сметаной	200	5,37	3,92	13,99	99,15	2,3
рулет мясной с яйцом	80	13,66	10,38	5,95	181,08	1,47
капуста тушёная	160	2,372	5,798	12,092	113,3	90,135
помидор или огурец	30	0,6	0,1	1,8	10,5	0
компот из сухофруктов	200			14,206	56,69	0
хлеб ржаной	50	3,75	0,6	23,1	110,5	0
хлеб пшеничный	20	2,34	0,93	15,03	80,1	0
	740	28,092	21,728	86,168	651,32	93,905
уплотнённый полдник						
лапша молочная	250	7,73	11,657	28,028	249,44	1,2
пирог с яйцом или кулебяка с яйцом	90	6,475	7,298	39,244	209,885	0,2
чай с мармеладом	200			12,97	51,74	0,06
	545	14,205	18,955	79,58	459,325	1,4
		73,39	62,96	227,5	1762,78	97,23

**Примерное десятидневное меню
для детей 3-7 лет с 12-часовым пребыванием в ДОУ**

6 ДЕНЬ

наименование блюда		Б	Ж	У	калории	С
Завтрак 1						
каша из трёх злаков	250	8,72	12,23	33,83	281,71	1,5
хлеб пшеничный масло сливочное	40/10	3,22	8,49	20,18	170,82	0
кофейный напиток	200	5,468	6,122	23,404	452,53	1
	550	17,408	26,842	77,414	452,53	2,5
					47	
Завтрак 2						
сок	100	0,5		11,2		0
Обед						
свекольник с мясом и сметаной	200	11,625	6,812	8,903	114,83	30,732
бефстроганов	85	11,25	9,99	8,57	180,25	2,2
макароны отварные	120	5,26	4,9	34,93	205,72	0
икра кабачковая или салат из кв капусты	60	0,6	4,2	27	58,2	3,5
компот из сухофруктов	200			14,206	56,69	0
хлеб пшеничный	50	2,34	0,93	15,03	80,1	0
хлеб ржаной	20	3,75	0,6	23,1	110,5	0
	735	34,825	27,432	131,739	606,28	36,432
уплотнённый полдник						
салат овощной (из моркови, зимний, свеклы)	150	2,832	10,34	20,55	185,88	6,203
хлеб пшеничный	30	1,44	3,68	12,92	87	0
выпечка	75	6,475	7,298	32,131	221,1	0
яйцо	1	6,9	7,62	0,42	94,2	0,45
молоко	200	5,6	6,4	9,4	117,6	2
	456	16,347	27,718	75,421	705,78	8,653
		75,98	71,99	315,97	2059	47,14

**Примерное десятидневное меню
для детей 3-7 лет с 12-часовым пребыванием в ДОУ**

Завтрак 1						
каша манная	250	7,73	11,675	28,028	249,44	1,2
хлеб пшеничный масло слив сыр	40/10/15	7,225	12,765	20,18	227,45	0,584
какао	200	5,716	6,57	22,662	170,18	1,1
	515	20,671	31,01	70,87	647,07	2,884
Завтрак 2						
фрукт или сок	100	0,5		11,2	47	0
Обед						
суп на кур бульоне с вермишелью	200	2,156	2,242	17,658	85,76	19,44
гаше куриное	95	18,65	12,23	4,64	203,78	1,25
пюре картофельное	140	2,73	5,2	20,87	90,33	0,18
салат из свеклы с зелёным гор или кваш капусты	60	1,09	4,048	4,602	59,2	5,5
компот из сухофруктов	200			14,206	56,69	0
хлеб пшеничный	50	2,34	0,93	15,03	80,1	0
хлеб ржаной	20	3,75	0,6	23,1	110,5	0
	765	30,716	25,25	100,106	686,36	26,37
уплотнённый полдник						
ежики рыбные	72	12,736	3,515	12,561	126,92	21,15
капуста тушёная	160	2,372	5,798	12,092	113,3	90,135
огурец или помидор	40	0,6	0,1	1,8	10,5	0
хлеб пшеничный	25	1,56	0,62	10,02	53,4	0
чай с кондитерским изделием	200/25			12,974	51,74	0,06
	522	16,668	9,933	47,647	345,36	111,345
		68,56	66,19	229,82	1725,79	140,6

**Примерное десятидневное меню
для детей 3-7 лет с 12-часовым пребыванием в ДОУ**

8 день

наименование блюда		Б	Ж	У	калории	С
Завтрак 1						
пудинг творожно-морковный со сметаной и соусом	160/15	22,27	7,28	37,92	264,15	2,4
хлеб пшеничный масло слив сыр	40/10/15	7,225	12,765	20,18	227,45	0,584
кофейный напиток	200	5,568	6,122	23,404	170,82	1
	440	35,063	26,167	81,504	662,42	3,984
Завтрак 2						
сок или фрукт		0,5		11,2	47	0
Обед						
суп с курицей и клёшками	200	9,76	6,844	22,296	196,32	13,057
голубцы ленивые	165/30	12,87	12,799	18,175	252,53	75,268
салат из свеклы с огурцом	60	1,09	4,048	4,602	59,2	5,5
компот из сухофруктов	200			14,206	56,69	0
хлеб пшеничный	50	2,34	0,93	15,03	80,1	0
хлеб ржаной	20	3,75	0,6	23,1	110,5	0
	725	29,81	25,221	97,409	755,34	93,825
уплотнённый полдник						
пюре картофельное	140	2,72	5,2	20,87	90,33	21,15
яйцо	50	6,9	7,62	0,42	94,2	0,45
помидор или помидор	40	0,6	0,1	1,8	10,5	0
хлеб пшеничный	25	1,56	0,62	10,02	53,4	0
кондитерка	25	0,6	4,68	19,66	123,6	0
молоко	200	6,4	5,6	9,4	117,6	1,8
	480	18,78	23,82	62,17	489,63	23,4
		74,15	75,21	252,27	1954,39	121,21

**Примерное десятидневное меню
для детей 3-7 лет с 12-часовым пребыванием в ДОУ**

9 день

наименование блюда		Б	Ж	У	калории	С
Завтрак 1						
каша "дружба"	250	8,26	12,06	33,94	278,76	1,4
хлеб пшеничный масло сливочное	40/10	3,22	8,49	20,18	173	0
кофейный напиток	200	5,568	6,122	23,404	170,82	1
	500	17,048	26,672	77,524	622,58	2,4
Завтрак 2						
сок или фрукт	100	0,5		11,2	47	0
Обед						
щи с мясом и сметаной	200	6,961	6,966	10,854	126,37	2,325
шницель мясной	80	10,966	9,279	6,972	166,05	1,003
пюре картофельное	70	1,36	2,6	10,435	45,17	10,725
капуста тушёная	80	1,886	2,899	6,046	66,65	45,675
огурец или помидор	40			0,9	3,6	0
компот из сухофруктов	200			14,206	56,69	0
хлеб ржаной	50	3,75	0,6	23,1	110,5	0
хлеб пшеничный	20	2,34	0,93	15,03	80,1	0
	740	27,263	23,274	87,543	355,13	59,728
уплотнённый полдник						
рыба под омлетом	110	16,22	13,96	6,8	130,22	42,3
хлеб пшеничный	20	1,56	0,62	10,02	53,4	0
греча с сахаром	140	8,9	5,9	54,8	292,9	0,5
кондитерка	10	1,1	0,2	21	90	10
молоко	200	5,716	6,57	22,662	170,18	1,1
	500	33,496	27,25	115,282	736,7	53,9
		77,61	76,98	291,67	2055	116,03

**Примерное десятидневное меню
для детей 3-7 лет с 12-часовым пребыванием в ДОУ**

10 день

наименование блюда		Б	Ж	У	калории	С
Завтрак 1						
запеканка твор-манная со слад соусом	140/45	23,361	7,861	58,259	306,18	0,83
хлеб пшеничный масло сливочное	40/10	3,22	8,49	20,18	173	0
какао	200	5,716	6,57	22,662	170,18	1,1
	485	32,297	22,921	101,101	649,36	1,93
Завтрак 2						
сок <i>или фрукты</i>	100	0,5		11,2	47	0
Обед						
Суп рыбный со сметаной	200	5,37	3,92	13,99	99,15	2,3
котлета мясная	80	11,25	9,993	8,572	180,25	2,203
пюре картофельное	140	2,72	5,2	20,869	90,33	24,5
икра кабачковая или салат из кваш капусты	60	0,6	4,2	27	58,2	3,5
компот из сухофруктов	200			14,206	56,69	0
хлеб ржаной	50	3,75	0,6	23,1	110,5	0
хлеб пшеничный	20	2,34	0,93	15,03	80,1	0
	750	20,66	20,923	108,777	675,22	30,203
уплотнённый полдник						
омлет	138	12,7	12,1	6,4	186,18	0,45
хлеб пшеничный	25	1,56	7,3	32,13	73,2	0,3
булочка домашняя	75	6,48	0,3	12,1	52	7
чай с мармеладом	200	0,05	0,05	8,17	32,7	0
	458	20,74	19,7	50,63	471,48	7,75
		71,96	70,61	326,38	1888,18	46,26