



Утверждено
 заведующий
 МАДОУ «Детский сад № 134»
 Т.А. Дергунова
 Приказ № 48-О от 29 января 2024 г.

**Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
 посещающих муниципальное автономное дошкольное образовательное
 учреждение «Детский сад № 134» с 12-часовым режимом
 функционирования зимний период)**

1 день ПОНЕДЕЛЬНИК

Рацион: 3-7лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная
 категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	200	7	10	25	210		67
	Какао на молоке	180	6	7	20	158	2	126
	Печенье со сливочным маслом	29	2	6	18	130		
Итого за Завтрак			15	23	63	498	2	
Завтрак2								
	Сок	180	1		23	94	4	130
Итого за Завтрак2			1		23	94	4	
Обед								
	Суп картофельный с фасолью	200	12	13	39	306		
	Гуляш из отварной курицы в томатном соусе	150	12	11	5	168	4	
	Гречка отварная рассыпчатая	78	5	5	29	173		
	Огурец соленый	50	1		1	10		
	Компот из сухофруктов	200			15	60	180	129
	Хлеб ржаной	50	2		25	107		421
Итого за Обед			32	29	114	824	184	
Полдник								
	Ватрушка с творогом	110	11	10	47	312	0,13	
	Молоко кипяченое	180	5	6	8	104	1,8	
Итого за Полдник			16	16	55	416	2,23	
Ужин								

Капуста с яйцом	180	7	8	9	134	0,2	
Хлеб пшеничный	40	3		21	93		
Чай с сахаром	180			10	38		132
Итого за Ужин		10	8	40	265	0.2	
Итого за день		74	76	295	2097	192.43	

2 день ВТОРНИК

Рацион: 3-7лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная манная	200	7	9	27	204		126
	Кофейный напиток на молоке	180	5	6	14	127	1,8	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	3	4	21	126		
Итого за Завтрак			15	19	62	457	1,8	
Завтрак2								
	Апельсин	190	1		21	87		
Итого за Завтрак2			1		21	87		
Обед								
	Свекольник с мясом	200	3	7	26	167	36,14	41
	Перловка с овощами и отварным мясом	160	16	12	31	288	2,5	
	Салат из моркови с кукурузой	50	-	-	1	6	6	410
	Компот из свежемороженых ягод	180	1		17	22	0,06	122
	Хлеб ржаной	50	2		25	107		421
Итого за Обед			22	19	100	590	44,7	
Полдник								
	Молоко кипячённое	100	5	5	-	63		
	Сушка	15	3		21	93		
Итого за Полдник			8	5	27	178		
Ужин								
	Сырники творожные, запеченные	140	28	20	23	384	0,75	83
	Кисель	200			22	82	0,08	118
Итого за Ужин			28	20	45	466	0,83	
Итого за день			74	63	255	1778	47,33	

3 день СРЕДА

Рацион: 3-7лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша «Дружба» молочная	200	6	9	27	204		66
	Какао на молоке	180	6	7	20	158	2	126
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	60	7	9	21	183	0,36	420
Итого за Завтрак			19	25	68	545	2,36	
Завтрак2								
	Сок	180	1		23	94	4	130
Итого за Завтрак2			1		23	94	4	
Обед								
	Щи со свежей капустой	200	10	10	32	246	32	
	Мясная котлета	90	15	16	14	255	1,7	99
	Макароны отварные	114	6	4	154	90		
	Свежий огурец	50	1	3	9	56	6,2	
	Компот из свежих фруктов	180			13	50	-	124
	Хлеб ржаной	50	2		25	107		421
Итого за Обед			34	33	247	804	39,9	
Полдник								
	Кефир	180	6	-	18	97	1,4	
	Пряник	15	1		8	35		
Итого за Полдник			7		26	132	1,4	
Ужин								
	Рыбная котлета	140	54	29	9	513	2,3	
	Зеленый горошек	50	2	-	4	21	5	
	Чай с сахаром	180			10	38		132
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93		
Итого за Ужин			59	29	44	665	7,3	
Итого за день			120	87	308	2240	54,96	

4 день ЧЕТВЕРГ

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 3-7лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша гречневая молочная	200	7	9	26	204		64
	Кофейный напиток на молоке	180	5	6	14	127	1,8	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	3	4	21	126		
Итого за Завтрак			15	19	61	457	1,8	
Завтрак2								
	Банан	190	3	1	40	182		
Итого за Завтрак2			3	1	40	182		
Обед								
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	16	12	49	353	33,5	31
	Ёжики мясные в сметанно-томатном соусе	120	48	46	23	690	4,3	
	Салат из квашеной капусты	50	1	2	3	33		
	Компот из сухофруктов	180			15	59	120	129
	Хлеб ржаной	50	2		25	107		421
Итого за Обед			67	60	115	1242	157,8	
Полдник								
	Чай с молоком	180			13	50		124
	Пирожок с говяжьим сердцем и яйцом	110	11	10	47	312	0,13	
Итого за Полдник			11	10	60	362	0,13	
Ужин								
	Картофельное пюре	180	5	5	40	217	40,2	56
	Сельдь	40	7	-	-	30		
	Напиток из шиповника	180			10	38		132
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93		
Итого за Ужин			15	5	71	378	40,2	
Итого за день			111	95	347	2621	199,93	

5 день ПЯТНИЦА

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: 3-7 лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6	9	28	203	1,5	
	Какао на молоке	180	6	7	20	158	2	126
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	3	4	21	126		
	Итого за Завтрак		15	20	69	487	3,5	
Завтрак2	Сок	180	1		23	94	4	130
	Итого за Завтрак2		1		23	94	4	
Обед	Суп картофельный с куриным мясом и яйцом	200	10	9	39	271	32	
	Печеночное суфле с овощами	180	19	11	3	184	1,8	131
	Свежий помидор	50	-	-	3	11	15	
	Компот из свежих фруктов	180			13	50		124
	Хлеб ржаной	50	2		25	107		421
	Итого за Обед		31	20	83	623	48,8	
Полдник	Кефир	180	5		10	65	1,26	
	Печенье	24	2	1	15	75		
Итого за Полдник		7	1	25	140	1,26		
Ужин	Винегрет	180	5	2	29	150	28,5	
	Чай с сахаром	180			10	38		132
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93		
Итого за Ужин		8	2	60	281	28,5		
Итого за день		62	43	260	1625	86,06		

6 день ПОНЕДЕЛЬНИК

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 3-7лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша овсяная молочная	200	7	10	25	210		67
	Кофейный напиток на концентрированном молоке	180	1	1	11	54	0,2	1
	Печенье со сливочным маслом	29	2	6	18	130		
Итого за Завтрак			10	17	54	394	0,2	
Завтрак2								
	Сок	180	1		23	94	4	130
Итого за Завтрак2			1		23	94	4	
Обед								
	Суп картофельный с рыбой	200	3	4	26	146	21,6	42
	Макаронны отварные	180	17	15	37	341	2,5	
	Бефстроганов с курицей	120	12	11	5	168	4	
	Огурец соленый	50	1		1	10		
	Компот из сухофруктов	180			14	22	0,05	122
	Хлеб ржаной	50	2		25	107		421
Итого за Обед			23	19	103	626	24,15	
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5	6	8	104	1,8	
	Пирожок с яблоком	110	7	6	55	288	6,8	
Итого за Полдник			12	12	63	392	8,6	
Ужин								
	Омлет натуральный	100	7	11	9	160	0,3	2
	Кукуруза консервированная	50	4	1	38	163		
	Чай с сахаром	180			10	38		132
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93		
Итого за Ужин			14	12	78	454	0,3	
Итого за день			60	60	321	1960	37,25	

7 день ВТОРНИК

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 3-7лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша «Дружба» молочная	200	6	9	27	204		66
	Какао на молоке	180	6	7	20	158	2	126
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	3	4	21	126		
Итого за Завтрак			15	20	68	488	2	
Завтрак2								
	Яблоко	190	1		21	87		
Итого за Завтрак2			1		21	87		
Обед								
	Щи из квашеной капусты с мясом	200	13	6	45	271	98,06	28
	Котлета мясная	90	19	6	11	165	3,48	91
	Картофельное пюре	200	5	5	29	173		
	Салат из квашеной капусты с луком	60	4	3	30	159	5,7	15
	Компот из свежих фруктов	180			6	22		123
	Хлеб ржаной	50	2		25	107		421
Итого за Обед			43	20	146	897	107,24	
Полдник								
	Молоко кипячённое	100	5			63		
	Сушка	15	3		21	93		
Итого за Полдник			9		36	216	180	
Ужин								
	Ленивые вареники в сметанном соусе	110	20	19	11	300	0,65	79
	Кисель	200			22	82	0,08	118
Итого за Ужин			20	19	33	382	0,73	
Итого за день			88	59	304	2070	289,97	

8 день СРЕДА

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 3-7лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная	200	7	9	26	206		68
	Кофейный напиток на молоке	180	5	6	14	127	1,8	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	60	7	9	21	183	0,36	420
Итого за Завтрак			19	24	61	516	2,16	
Завтрак2								
	Сок	180	1		23	94	4	130
Итого за Завтрак2			1		23	94	4	
Обед								
	Суп картофельный с яйцом	200	11	11	35	270	27,36	32
	Азу из сердца в томатно-сметанном соусе	120	15	16	14	255	1,7	99
	Рис отварной	80	3	4	35	183	1,5	49
	Салат из квашенной капусты с луком	50	1	2	3	33		
	Компот из свежих фруктов	180			13	50		124
	Хлеб ржаной	50	2		25	107		421
Итого за Обед			32	33	125	898	30,56	
Полдник								
	Кефир	180	5		10	65	1,25	
	Пряник	15	2	1	15	75		
Итого за Полдник			7	1	25	140	1,25	
Ужин								
	Рыба запеченная с овощами	190	27	6	7	192		
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93		
	Чай с сахаром	180			10	38		132
Итого за Ужин			30	6	38	323		
Итого за день			89	64	272	1971	37,97	

9 день ЧЕТВЕРГ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 3-7лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная
категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Вермишель молочная	200	7	9	26	204		64
	Какао на молоке	180	6	7	20	158	2	126
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	3	4	21	126		
	Итого за Завтрак		16	20	67	488	2	
Завтрак2	Банан	190	3	1	40	182		
	Итого за Завтрак2		3	1	40	182		
Обед	Рассольник Ленинградский	200	9	9	29	220	24,08	40
	Мясная солянка	180	4	5	14	118	103,28	48
	Свежий помидор	50			1	6	6	410
	Напиток из шиповника	180			15	59	120	129
	Хлеб ржаной	50	2		25	107		421
	Итого за Обед		15	14	84	510	253,36	
Полдник	Чай с сахаром	180			10	38		132
	Плюшка	100	40	37	51	684	0,3	
Итого за Полдник		40	37	61	722	0,3		
Ужин	Творожная запеканка с печеньем и джемом	130	23	18	32	381	0,65	80
	Кисель	200			22	82	0,08	118
	Итого за Ужин		23	18	54	463	0,73	
Итого за день		97	90	306	2365	256,39		

10 день ПЯТНИЦА

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 3-7лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша гречневая молочная	200	6	9	23	189		
	Кофейный напиток на молоке	180	5	6	14	127	1,8	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	3	4	21	126		
Итого за Завтрак			14	19	81	442	1,8	
Завтрак2								
	Сок	180	1		23	94	4	130
Итого за Завтрак2			1		23	94	4	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9	9	26	210	25,6	92
	Голубцы мясные с рисом в томатно-сметанном соусе	130	14	13	14	226	60	92
	Огурец свежий	50			3	11	15	
	Компот из сухофруктов	180			14	22	0,05	122
	Хлеб ржаной	50	2		25	107		421
Итого за Обед			26	25	84	617	102,27	
Полдник								
	Кефир	180	5		10	65	1,26	
	Печенье	15	1		8	35		
Итого за Полдник			6		18	100	1,26	
Ужин								
	Отварной картофель с яйцом и зеленым горошком	180	10	8	36	246	36	
	Чай с сахаром	180			10	38		132
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93		
Итого за Ужин			13	8	67	377	36	
Итого за день			60	52	273	1630	145,33	
Среднее значение за период			83,5	68,9	294,1	2035,7	134,8	