

Утверждаю:
Заведующий МДОУ № 10
«Дюймовочка» _____
В.А. Журавлева
2024г.



**Примерное перспективное 10 - дневное меню
МДОУ № 10 «Дюймовочка»
питание 5-разовое
составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20
(возраст с 3 до 8 лет)**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Дети 3-7 лет

1 Неделя:

1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4		8	38	пром.вып.
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0	8	38	
Завтрак							
	Каша молочная манная	204	5,38	7,25	25,6	188	42
	Какао с молоком	200	2,2	4,5	14	105	248
	Масло сливочное	5	0,06	3	0,04	25	пром.вып.
	Хлеб пшеничный	25	0,75	0,2625	8,75	49	пром.вып.
Итого за Завтрак		234	8,39	15,0125	48,39	367	
Обед							
	Икра кабачковая	60	0,7	3,15	3,3	42,7	пром.вып.
	Суп гороховый	200	4,3	4,3	15,03	119	36
	Гренки рж-пшен	10	1,42	0,16	9,16	45	58
	Картофельное пюре	120	2,6	4,8	20,6	128	206
	Котлета из говядины	80	11	10,5	5,16	158	161
	Соль иодированная в	6					пром.вып.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,53	0,288	9,6	47,4	пром.вып.
	Компот из сухофруктов	200	0,36		18,62	79	237
Итого за Обед		706	21,91	23,198	81,47	619,1	
Полдник							
	Снежок	150	0,0419	0,013	0,235	0,547	пром.вып.
	Сдоба обыкновенная	45	4	3,6	24,3	156	280
Итого за Полдник		195	4,0419	3,613	24,535	156,547	
Ужин							
	Рыба, тушенная с овощами	100	7	6	4,23	98	144
	Рис припущенный	100	2,48	3,63	24,6	143	192
	Чай с сахаром	200	0,1		10	40	263
	Хлеб пшеничный	25	0,75	0,2625	8,75	49	пром.вып.
Итого за Ужин		425	10,33	9,8925	47,58	330	
Итого за день		1660	45,0719	51,716	209,975	1510,647	

(лист 2)

Рацион: Дети 3-7 лет

1 Неделя:

2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Второй завтрак	Напиток из шиповника	150	0,01		12,12	48,5	256
Итого за Второй завтрак		150	0,01	0	12,12	48,5	
Завтрак							
	Каша Боярская молочная	204	7,93	10	37,7	272,52	85
	Чай с лимоном	200	0,82	0,02	11,3	48,6	260
	Хлеб пшеничный	25	0,75	0,2625	8,75	49	пром.вып.
	Сыр порциями	10	2,6	2,6		33	пром.вып.
Итого за Завтрак		439	12,1	12,8825	57,75	403,12	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	60	2,5	3,8	5	75	22
	Суп с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	38
	Каша гречневая	120	5	3,62	30	175,87	186
	Бефстроганов из говядины отварной	40	11,6	6,55	2,5	125	148
	Компот из кураги	200	0,27		15	62	239
	Соль иодированная в	6					пром.вып.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,55	0,48	16	79	пром.вып.
Итого за Обед		676	24,18	16,74	85,91	616,14	
Полдник							
	Сок	160			22	90	пром.вып.
	Печенье (пряник)	40	0,092	0,0075	0,55	2,97	пром.вып.
Итого за Полдник		200	0,092	0,0075	22,55	92,97	
Ужин							
	Пудинг творожный	110	7,9	8,5	19	187	128
	Соус фруктовый	60	0,01		4,5	20	647
	Чай с молоком	180	1,26	1,35	10,96	61	261
	Хлеб пшеничный	25	0,75	0,2625	8,75	49	пром.вып.
Итого за Ужин		375	9,92	10,1125	43,21	317	
Итого за день		1840	46,302	39,7425	221,54	1477,73	

Рацион: Дети 3 -7 лет

1 Неделя:

3 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Второй завтрак							
	Мандарины свежие	100	0,8		8	38	пром.вып.
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0	8	38	
Завтрак							
	Каша молочная Геркулес	204	4,9	6,58	32	207,38	93
	Кофейный напиток	200	3	3,2	17,47	110	253
	Сыр порциями	10	2,6	2,6		33	97
	Хлеб пшеничный	25	0,75	0,2625	8,75	49	пром.вып.
Итого за Завтрак		239	11,25	12,6425	58,22	399,38	
Обед							
	Помидор долька с маслом растительным	60	0,6	2,8	2,4	35	18
	Суп лапша домашняя	200	2,45	3,9	10,91	109	47
	Плов из отварной птицы	150	18	20	25,3	300	180
	Компот из изюма	200	0,27		21,8	70	239
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,55	0,48	16	79	пром.вып.
	Соль иодированная в	6					пром.вып.
Итого за Обед		666	23,87	27,18	76,41	593	
Полдник							
	Булочка "Творожная"	50	4,5	6	32	164	786
	Йогурт	150	6,525	3,72	29,28	87,75	пром.вып.
Итого за Полдник		200	11,025	9,72	61,28	251,75	
Ужин							
	Суп молочный с макаронами	200	5,58	6,12	19,73	185	44
	Чай с сахаром	200	0,1		10	40	263
	Хлеб пшеничный	25	0,75	0,2625	8,75	49	пром.вып.
Итого за Ужин		425	6,43	6,3825	38,48	274	
Итого за день		1630	53,375	55,925	242,39	1556,13	

(лист 4)

Рацион: Дети 3 -7 лет

1 Неделя:

4 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Второй завтрак							
	Сок	150			22	90	пром.вып.
Итого за Второй завтрак		150	0	0	22	90	
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	200	5	7,28	22	243,92	91
	Какао с молоком	200	2,2	4,5	14	105	248
	Масло сливочное	5	0,06	3	0,04	25	пром.вып.
	Хлеб пшеничный	25	0,75	0,2625	8,75	49	пром.вып.
Итого за Завтрак		430	8,01	15,0425	44,79	422,92	
Обед							
	Огурец долька с маслом растительным	60	0,35	2,8	1,28	33	15
	Щи из свежей капусты со	200	2,09	6,32	15,5	120	56
	Суфле рыбное (минтай)	80	14	4,5	4,8	130,48	400/218
	Картофельное пюре	120	2,6	4,8	20,6	128	206
	Кисель из кураги	200	0,36		18,62	79	236
	Соль иодированная в	6					пром.вып.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,55	0,48	16	79	пром.вып.
Итого за Обед		716	21,95	18,9	76,8	569,48	
Полдник							
	Зефир	50	4,4	3,5	30	145	пром.вып.
	Чай без сахара	180	0,19		0,067	1	263
Итого за Полдник		230	4,59	3,5	30,067	146	
Ужин							
	Омлет	120	11,95	12,02	4,62	220	111
	Компот из яблок с лимоном	200	0,42		22,97	85,56	242
	Сыр порциями	10	2,6	2,6		33	97
	Хлеб пшеничный	25	0,75	0,2625	8,75	49	пром.вып.
Итого за Ужин		355	15,72	14,8825	36,34	387,56	
Итого за день		1881	50,27	52,325	209,997	1615,96	

Рацион: Дети 3 -7 лет

1 Неделя:

5 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Второй завтрак							
	Банан свежий	100	1,3	0,1	21	130,7	пром.вып.
Итого за Второй завтрак		100	1,3	0,1	21	130,7	
Завтрак							
	Каша "Дружба"	200	6,55	8,33	35	241,1	84
	Чай с лимоном	200	0,82	0,02	11,3	48,6	260
	Хлеб пшеничный	25	0,75	0,2625	8,75	49	пром.вып.
	Масло сливочное	5	0,06	3	0,04	25	пром.вып.
Итого за Завтрак		430	8,18	11,6125	55,09	363,7	
Обед							
	Икра морковная	60	0,91	3,8	4,9	80	78
	Свекольник со сметаной	200	1,9	5,5	16,3	108	34
	Жаркое по-домашнему	150	18,5	13	24,6	200	153
	Компот из сухофруктов	200	0,36		18,62	79	237
	Соль йодированная в Хлеб ржано-пшеничный	6 50					
Итого за Обед		666	24,22	22,78	80,42	546	
Полдник							
	Чай с сахаром	200	0,1		10	40	263
	Блины с маслом слив	50	3,2	3,2	26,4	148	726
Итого за Полдник		250	3,3	3,2	36,4	188	
Ужин							
	Суп молочный с гречкой	200	10,06	5,5	22,66	190	43
	Чай с сахаром	200	0,1		10	40	263
	Хлеб пшеничный	25	0,75	0,2625	8,75	49	пром.вып.
Итого за Ужин		425	10,91	5,7625	41,41	279	
Итого за день		1871	47,91	43,455	234,32	1507,4	

(лист 6)

Рацион: Дети 3 -7 лет

2 Неделя:

6 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Второй завтрак							
	Яблоко	100	0,4		8	38	пром.вып.
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0	8	38	
Завтрак							
	Кофейный напиток	200	3	3,2	17,47	110	253
	Каша ячневая	200	6,34	7,28	32,95	246,87	99
	Сыр порциями	10	2,6	2,6		33	97
	Хлеб пшеничный	25	0,75	0,2625	8,75	49	пром.вып.
Итого за Завтрак		435	12,69	13,3425	59,17	438,87	
Обед							
	Икра свекольная	60	1,52	3,2	5	82	78
	Рассольник Ленинградский с крупой перловой и смет	200	3,02	8,04	23	121,88	33
	Тефтели с соусом	100	11	10,5	5,16	160	172
	Картофельное пюре	120	2,6	4,8	20,6	128	206
	Чай с сахаром	200	0,1		10	40	263
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,55	0,48	16	79	пром.вып.
Итого за Обед		736	20,79	27,02	79,76	610,88	
Полдник							
	Булочка "Осенняя"	45	2,32	4	38	171,44	271
	Молоко кипяченое	160	2,6	1,8	7,2	86,3	255
Итого за Полдник		205	4,92	5,8	45,2	257,74	
Ужин							
	Запеканка творожная	110	3	5,6	12,5	170	117
	Повидло фруктовое	20	0,14		2,72	9,5	пром.вып.
	Чай без сахара	200	0,2		0,07	1,09	263
	Хлеб пшеничный	25	0,75	0,2625	8,75	49	пром.вып.
Итого за Ужин		355	4,09	5,8625	24,04	229,59	
Итого за день		1831	42,89	52,025	216,17	1575,08	

Рацион: Дети 3 -7 лет

2 Неделя:

7 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Второй завтрак							
	Апельсин свежий	100	1		108	38	пром.вып.
Итого за Второй завтрак		100	1	0	108	38	
Завтрак							
	Каша молочная рисовая	200	5,18	7,19	33,75	210,13	98
	Какао с молоком	200	2,2	4,5	14	105	248
	Масло сливочное	5	0,06	3	0,04	25	пром.вып.
	Хлеб пшеничный	25	0,75	0,2625	8,75	49	пром.вып.
Итого за Завтрак		430	5,99	10,4525	42,54	284,13	
Обед							
	Помидор долька с маслом	60	0,6	2,8	2,4	35	18
	Суп-пюре из картофеля	200	3,375	5,15	21,063	144,14	49
	Биточки из говядины	80	11	10,5	5,16	158	161
	Капуста тушеная	120	2,8	4,42	8,6	88	200
	Компот из изюма	200	0,27		21,8	70	239
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,55	0,48	16	79	пром.вып.
	Соль иодированная в	6					пром.вып.
Итого за Обед		716	20,595	23,35	75,023	574,14	
Полдник							
	Вафли	50	3,7	3	22	119	пром.вып.
	Чай с молоком	180	1,26	1,35	10,96	61	261
Итого за Полдник		230	4,96	4,35	32,96	180	
Ужин							
	Суп молочный с макаронами	200	5,58	6,12	19,73	185	44
	Чай с сахаром	180	0,07		7,5	30	263
	Хлеб пшеничный	25	0,75	0,2625	8,75	49	пром.вып.
Итого за Ужин		405	6,4	6,3825	35,98	264	
Итого за день		1881	38,945	44,535	294,503	1340,27	

(лист 8)

Рацион: Дети 3 -7 лет

2 Неделя:

8 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Второй завтрак							
	Сок	150			22	90	пром.вып.
Итого за Второй завтрак		150	0	0	22	90	
Завтрак							
	Каша молочная пшенная	200	6,4	7,67	31	227,16	96
	Чай с лимоном	200	0,82	0,02	11,3	48,6	260
	Хлеб пшеничный	25	0,75	0,2625	8,75	49	пром.вып.
	Масло сливочное	5	0,06	3	0,04	25	пром.вып.
Итого за Завтрак		430	7,21	10,9325	39,79	301,16	
Обед							
	Огурец долька с маслом	60	0,35	2,8	1,28	33	15
	Куры в соусе	100	10	13,5	5,8	185	179
	Макаронны отварные	150	5	4	20,5	158	195
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7	6	15	117	39
	Компот из кураги	200	0,27		15	62	239
	Соль иодированная в	6					пром.вып.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,55	0,48	16	79	пром.вып.
Итого за Обед		766	25,17	26,78	73,58	634	
Полдник							
	Пирожок с яблочным фарш	70	6,98	2,8	35	145	294/316
	Снежок	150	0,0419	0,013	0,235	0,547	пром.вып.
Итого за Полдник		220	7,0219	2,813	35,235	145,547	
Ужин							
	Омлет	120	11,95	12,02	4,62	220	111
	Чай с сахаром	200	0,1		10	40	263
	Хлеб пшеничный	25	0,75	0,2625	8,75	49	пром.вып.
Итого за Ужин		345	12,8	12,2825	23,37	309	
Итого за день		1911	52,2019	52,808	193,975	1479,707	

Рацион: Дети 3 -7 лет

2 Неделя:

9 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Второй завтрак	Компот из сухофруктов	150	0,27		13,96	55	239
Итого за Второй завтрак		150	0,27	0	13,96	55	
Завтрак							
	Каша "Дружба"	200	6,55	8,33	35	241,1	84
	Кофейный напиток	200	3	3,2	17,47	110	253
	Сыр порциями	10	2,6	2,6		33	97
	Хлеб пшеничный	25	0,75	0,2625	8,75	49	пром.вып.
Итого за Завтрак		435	9,9	11,1925	43,75	323,1	
Обед							
	Икра кабачковая	60	0,7	3,15	3,3	42,7	пром.вып.
	Борщ с капустой	200	2,34	8,5	9,07	108	27
	Соль йодированная в	6					пром.вып.
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	8	7,5	3	140	143/226
	Картофель отварной	100	2,09	4,69	18,14	121,64	204
	Кисель из изюма	200	0,3	13	25	10	236
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,55	0,48	16	79	пром.вып.
Итого за Обед		696	15,98	37,32	74,51	501,34	
Полдник							
	Булочка "Дорожная"	50	3,11	8	18	200	770
	Сок	160			22	90	пром.вып.
Итого за Полдник		210	3,11	8	40	290	
Ужин							
	Суп молочный с гречкой	200	10,06	5,5	22,66	190	43
	Чай с сахаром	200	0,1		10	40	263
	Хлеб пшеничный	25	0,75	0,2625	8,75	49	пром.вып.
Итого за Ужин		425	10,91	5,7625	41,41	279	
Итого за день		1916	40,17	62,275	213,63	1448,44	

(лист 10)

Рацион: Дети 3 -7 лет

2 Неделя:

10 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4		8	38	пром.вып.
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0	8	38	
Завтрак							
	Каша ячневая	200	6,34	7,28	32,95	246,87	99
	Какао с молоком	200	2,2	4,5	14	105	248
	Масло сливочное	5	0,06	3	0,04	25	пром.вып.
	Хлеб пшеничный	25	0,75	0,2625	8,75	49	пром.вып.
Итого за Завтрак		430	9,35	15,0425	55,74	425,87	
Обед							
	Икра свекольная	60	1,52	3,2	5	82	78
	Суп с клецками	200	1,081	2,342	7,905	56,982	37
	Шницель из говядины	80	11	10,5	5,16	158	161
	Рагу овощное	100	2,23	4,5	15,9	120,3	77
	Компот из изюма	200	0,27		21,8	70	239
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,55	0,48	16	79	пром.вып.
Итого за Обед		690	18,651	21,022	71,765	566,282	
Полдник							
	Йогурт	150	6,525	3,72	29,28	87,75	пром.вып.
	Печенье (пряник)	40	0,092	0,0075	0,55	2,97	пром.вып.
Итого за Полдник		190	6,617	3,7275	29,83	90,72	
Ужин							
	Сырники из творога с молоком сгущенным	130	22,04	20,68	35,54	416,89	211
	Чай с сахаром	180	0,07		7,5	30	263
	Хлеб пшеничный	25	0,75	0,2625	8,75	49	пром.вып.
Итого за Ужин		335	22,86	20,9425	51,79	495,89	
Итого за день		1745	57,878	60,7345	217,125	1616,762	
Среднее значение за период			47,50138	51,5541	225,3625	1512,8126	