

Утверждено:
Заведующий МК ДОУ детский сад «Колокольчик»



Шило В.Р.

Примерное десятидневное меню

Питания детей от 1,5 до 7 лет

С 10,5 часовым пребыванием в

весенне-летний период 2022 год

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне- летний

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
		От 1,5 до 3-х лет	От 3-х до 7- ми лет	Б	Ж	У		
	Завтрак							
	Вермишель молочная	150	180	9.63	49.47	37.98	291.58	
	Хлеб с маслом	3/20	5/30	3.04	0.24	20.92	93.2	2.5
	Чай с сахаром	150	180	0.06	8.25	0.09	74.8	
				-	-	9.98	37.4	
	Второй завтрак: Шоколадная конфета	15	20	0.96	6.94	11.52	109.9	
	Обед							
	Суп гороховый на м/б	150	180	12.45	6.13	39.82	256.48	31.5
	Плов с мясом	60/120	70/150	22.39	24.27	36.5	444.74	1.5
	Хлеб пшеничный	40	50	0.4	4.2	5.1	62.1	-
	Кисель из сухофруктов	150	180	5.32	0.42	36.61	163.1	0.9
	Полдник							
	Плюшка с сахаром	70	80	15.12	59.27	50.07	372.38	29.2
	Какао на молоке	150	180	5.6	6.4	19.38	153.4	

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
		От 1,5 до 3-х	От 3-х до 7-ми	Б	Ж	У		
	Завтрак							
	Рисовая молочная каша	150	180	8.71	49.39	37.73	286.1	2.5
	Хлеб с маслом и сыром	3/20	5/30	3.04	0.24	20.92	93.2	-
	Чай с сахаром	150	180	0.06	0.25	0.09	74.8	0
				3.09	3.09	-	36.1	0.12
				-	-	9.98	37.4	-
	Второй завтрак: Сок натуральный	95	100	0.98	-	19.7	83.2	3.9
	Обед <i>суп в тарелке</i>							
	Борщ со сметаной на м/б	180	200	11.4	6.89	41.23	265.58	68.65
	Жаркое по-домашнему	60/120	70/150	23.64	19.22	45.06	436.44	45
	Хлеб	40	50	5.32	0.42	36.61	163.1	-
	Компот из сухофруктов	150	180	0.54	-	26.77	103.5	0.6
	Полдник							
	Булочка конфети	60	80	12.99	9.66	83.72	483	0.13
	Чай с сахаром	150	180	-	-	9.98	37.4	2.4

День: Среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
		От 1 до 3-х лет	От 3-х до 7-ми лет	Б	Ж	У		
	Завтрак							
	Пшеничная молочная каша	150	180	9.83	49.94	35.81	288.84	2.5
	Хлеб с маслом и сыром	3/20	5/30	3.04	0.24	9.98	93.2	-
	Чай с сахаром	10	10	0.06	8.25	20.92	74.8	-
		150	180	2.35	3.09	0.09	36.1	
							37.4	0.12
	Второй завтрак: Сок натуральный	100	100	0.98	-	19.7	83.2	3.9
	Обед <i>Борщ</i>							
	Суп рисовый на м/б	180	200	8.64	47.1	3.6	242.1	54.9
	Перловая каша с мясом							
	Хлеб	40	50	1.07	-	3.7	80.3	
	Компот из сухофруктов	150	180	0.54	-	26.77	103.2	0.9
	Полдник							
	Расстегай с	70	80	35.65	66.76	57.9	540.3	3.5
	Чай с сахаром и лимоном	150	180	-	-	9.98	37.4	-

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Эн-ая ценность (ккал)	Витамины «С»
		От 1,5 до 3-х лет	От 3-х до 7-ми лет	Б	Ж	У		
	Завтрак							
	Манная молочная каша	150	180	9.29	49.39	33.84	279.78	2.5
	Хлеб с маслом и сыром	3/20	5/30	3.04	0.24	9.98	93.2	-
	Кофе на молоке	10	10	3.09	3.09	-	36.1	-
		150	180	5.6	6.4	19.38	153.4	2.0
	Второй завтрак: Фрукты свежие	100	100	0.312	0.344	9.8	41	10
	Обед							
	Рассольник со сметаной на м/б	180 60/120	200 70/150	10.5 8.24	6.96 10.28	36.87 46.42	246.11 454.94	31.55 -
	Котлета рыбная с макаронами и подливом	40	50	5.32	0.42	36.61	163.1	-
	Хлеб	150	180	0.54	-	26.77	163.1	0.9
	Кисель из сухофруктов							
	Полдник							
	Плетёнка в сахарной глазури	70	80	8.76	54.87	46.43	292.6	1.1
	Чай с лимоном	150	180	-	-	9.98	37.4	-

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества			Эн-ая ценность (ккал)	Витамин «С»
		От 1,5 до 3-х	От 3-х до 7-ми лет	Б	Ж	У		
	Завтрак							
	Пшеничная молочная каша	150	180	9.11	49.49	33.54	273.58	2.5
	Бутерброд с маслом и сыром	3/20	5/30	3.04	0.24	20.92	93.2	-
	Чай с сахаром	10	10	3.09	3.09	-	36.1	-
		180	200	-	-	9.98	37.4	0.12
	Второй завтрак: Фрукты свежие	95	100	0.312	0.344	9.8	41	10
	Обед							
	Суп с гречками и яйцом на м/б	180	200	11.18	6.89	42.84	270.78	42.85
	Котлета мясная с гречневой кашей и подливом	60/120	70/150	8.24	10.28	46.42	454.94	-
	Хлеб пшеничный	40	50	5.32	0.42	36.61	163.1	-
	Компот из сухофруктов	180	200	0.54	-	26.77	163.1	0.9
	Полдник							
	Манник со сгущенным молоком	70	80	8.76	54.87	46.43	292.6	1.1
	Чай с сахаром	180	200	-	-	9.98	37.4	-

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Эн-ая ценность (ккал)	Витамин «С»
		От 1,5 до 3-х	От 3-х до 7-ми	Б	Ж	У		
	Завтрак							
	Сборная молочная каша	150	180	9.31	49.49	120.25	287.42	2.5
	Бутерброд с маслом и сыром	3/20 10	5/30 10	3.04 3.09	0.24 3.09	20.92 9.98	93.2 37.4	- 0.12
	Кофейный напиток	180	200	-	-	-	-	-
	Второй завтрак: Сок натуральный	100	100	0.98	-	19.7	83.2	3.9
	Обед							
	Суп с галушками на м/б	180	200	10.35	6.89	34.75	236.78	62.85
	Вермишелевая запеканка с мясом	120/60	150/70	8.24	10.25	46.40	450.94	-
	Хлеб пшеничный	40	50	5.32	0.42	36.61	163.1	0.9
	Компот из сухофруктов	180	200	0.54	-	26.77	163.1	0.9
	Полдник							
	Творожная слойка	70	80	8.76	54.87	46.43	292.6	1.1
	Чай с сахаром	180	200	5.6	6.4	19.38	153.4	8.62

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Эн-ая ценность (ккал)	Витамин «С»
		От 1,5 до 3-х	От 3-х до 7-ми	Б	Ж	У		
	Завтрак							
	Геркулесовая молочная каша	150	180	10.96	51.71	38.89	315.08	2.5
	Хлеб с маслом	3/20	5/30	2.59	3.5	26.67	142.1	-
	Чай с сахаром	180	200	-	-	9.98	37.4	-
	Второй завтрак: Сок натуральный	100	100	5.22	4.05	7.2	90	1.26
	Обед							
	Свекольник со сметаной на м/б	180	200	11.18	6.89	42.84	270.78	42.85
	Картофель тушеный с мясом	60/120	70/150	8.24	10.28	46.42	454.94	-
	Хлеб пшеничный	40	50	5.32	0.42	36.61	163.1	-
	Компот из сухофруктов	180	200	0.54	-	26.77	163.1	0.9
	Полдник							
	Пироги с рисом и мясом	80	90	9.76	56.87	48.43	303.6	1.1
	Чай с сахаром	180	200	-	-	9.98	37.4	-

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летнее

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Эн-ая ценность (ккал)	Витамин «С»
		От 1,5 до 3-х	От 3-х до 7-ми	Б	Ж	У		
	Завтрак							
	Ячневая молочная каша	150	180	10.96	51.71	38.89	315.08	2.5
	Бутерброд с маслом и сыром	3/20	5/30	2.59	3.5	26.67	142.1	-
	Чай с лимоном	10	10	8.25	8.25	0.09	74.8	-
		180	200	-	-	9.98	37.4	-
	Второй завтрак: свежие фрукты	95	100	5.22	4.05	7.2	90	1.26
	Обед							
	Суп рыбный с консервой	180	200	8.64	47.1	3.6	242.1	54.9
	Тефтеля мясная с ячневой кашей и подливом	60/120	70/150	8.24	10.28	46.42	454.94	-
	Хлеб пшеничный	40	50	5.32	0.42	36.61	163.1	-
	Компот из сухофруктов	180	200	0.54	-	26.77	163.1	0.9
	Полдник							
	Булочка домашняя	70	80	15.12	59.07	50.07	372.38	29.2
	«Снежок»	180	200	6	85.98	85.98	97.4	1.4

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Эн-ая ценность (ккал)	Витамин «С»
		От 1,5 до 3-х	От 3-х до 7-ми	Б	Ж	У		
	Завтрак							
	Макароны со сливочным маслом и сыром	150	180	10.96	51.71	38.89	315.08	2.5
	Хлеб с маслом	3/20	5/30	2.59	3.5	26.67	142.1	-
	Чай с сахаром	10	10	8.25	8.25	0.09	74.8	-
	Чай с сахаром	180	200	-	-	9.98	37.4	-
	Второй завтрак: сок натуральный	100	100	5.22	4.05	7.2	90	1.26
	Обед							
	Суп крестьянский со сметаной на м/б	180	200	11.18	6.89	42.84	270.78	42.25
	Рыба тушеная в сметане с рисом	60/120	70/150	8.24	10.28	46.42	454.94	-
	Хлеб пшеничный	40	50	5.32	0.42	36.61	163.1	-
	Кисель из сухофруктов	180	200	0.54	-	26.77	163.1	0.9
	Полдник							
	Рогалик с карамелью	70	80	8.76	54.87	46.43	292.6	1.1
	Чай с сахаром	180	200	5.6	6.4	19.38	153.4	8.62

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Эн-ая ценность (ккал)	Витамин «С»
		От 1,5 до 3-х	От 3-х до 7-ми	Б	Ж	У		
	Завтрак							
	Каша кукурузная молочная	150	180	8.69	49.4	34.18	273.58	2.5
	Хлеб с маслом	3/20	5/30	2.5	3.5	26.67	142.1	-
	Чай с сахаром	180	200	8.25	8.25	0.09	74.8	-
				-	-	9.98	37.4	-
	Второй завтрак: сок натуральный	100	100	5.22	4.05	7.2	90	1.26
	Обед							
	Суп лапша по-домашнему на м/б	180	200	10.04	5.89	38.69	241.23	31.5
	Гуляш с гороховой кашей	60/120	70/150	8.24	10.28	46.42	454.94	-
	Хлеб пшеничный	40	50	5.32	0.42	36.63	163.1	-
	Кисель из сухофруктов	180	0.12	-	-	36.34	137.25	0.9
	Полдник							
	Калач	70	80	8.76	54.87	46.43	292.6	1.1
	Кофе на молоке	180	200	5.6	6.4	19.38	153.4	2.0