

Примерное десятидневное меню

Детей от 3 до 7 лет

МАДОУ № 564 «Филипок»

Составил:



Кладовщик Желудкова О.В.

Заведующий МАДОУ №564 Филипок

Утверждено:



Л.М. Колесникова

Согласовано:

Зам.Зав. по АХЧ Зайкова К.Л.

от 03.03.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1 (понедельник)								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200,00	6,18	6,86	37,56	249,37	7.7/4	
	Батон с маслом, сыром	45,00	4,59	8,17	16,04	145,79	7.357/4	
	Какао с молоком	180,00	2,86	2,66	20,71	126,62	7.14/10/5	
	Итого завтрак	425,00	13,63	17,69	74,31	521,78		
Второй завтрак	Фрукт/ Сок фруктовый	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
	Итого второй завтрак	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
Обед	Огурец консервированный	30,00	0,23	0,03	0,68	3,90	7.367	
	Уха рыбацкая	180,00	6,15	2,08	9,93	99,09	7.30/2/2	
	Биштекс рубленый паровой	80,00	10,96	17,45	0,30	171,44	7.13/8	
	Картофельное пюре	120,00	2,52	4,12	15,90	119,37	7.153	
	Компот из сухофруктов	180,00	0,44	0,02	15,37	67,10	7.115/3	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	20,04	99,40	2021/7.104	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40	7.003	
	Итого обед	670,00	25,98	24,54	78,94	632,70		
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	200,00	3,29	3,82	12,52	106,39	7.21/2	
	Плюшка с сахаром	100,00	6,08	7,12	45,36	268,80	3.8/12/8.1	
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34	7.354/6	
	Итого полдник	480,00	9,37	10,94	68,51	419,53		
	Итого за 1 день	1675,00	49,33	53,52	232,14	1620,01	10,00	

День 2 (вторник)

Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200,00	5,24	7,14	22,46	194,93		7.н119с
	Батон с повидлом (джемом)	36,00	3,16	1,20	33,99	142,00		7.035/8
	Чай с молоком	180,00	1,32	1,41	11,22	67,40		7.12/10
	Итого завтрак	416,00	9,72	9,75	67,67	404,33		
Второй завтрак	Фрукт/ Сок фруктовый	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
	Итого второй завтрак	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растит. маслом	60,00	1,35	9,11	4,15	101,48		7.19/1
	Суп из овощей на курином бульоне	200	1,52	1,07	9,7	55,37		7.106
	Плов из мяса кур	180,00	10,01	14,35	28,74	342,32		7.4/9/2
	Напиток из шиповника	180,00	0,43	0,00	15,54	63,95		7.15/10/1
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	20,04	99,40		2021/7.104
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40		7.003
	Итого обед	700,00	18,99	25,37	94,89	633,44		
Уплотненный полдник	Омлет с картофелем (запеченный)	180,00	6,89	10,47	21,45	229,93		7.4/6/5
	Печенье	30,00	3,12	1,56	23,04	137,40		7.308
	Йогурт питьевой	200,00	9,98	6,39	16,97	169,72		7.023-3
	Итого полдник	410,00	19,99	18,42	61,46	537,05		
	Итого за 2 день	1626,00	49,05	53,89	234,40	1620,82	10,00	

День 3 (среда)

Завтрак	Каша из пшена и риса молочная	200,00	3,41	5,65	19,90	156,48		7.н091/1
	Батон с маслом	36,00	2,34	5,85	16,04	115,38		7.035/3
	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,82	16,87	115,87		7.067
	Итого завтрак	436,00	8,55	14,32	52,81	387,73		
Второй завтрак	Фрукт /Сок фруктовый	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
	Итого второй завтрак	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60,00	1,03	4,06	7,32	64,23		7.5/1
	Щи с мясом со сметаной	180,00	5,16	5,77	5,58	104,88		7.н137/3
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150,00	5,87	6,61	46,32	201,65		7.44/3/4
	Печень по-строгановски	80,00	8,74	10,01	4,32	163,54		7.9/8/2
	Компот из сухофруктов/ (каждая 3 среда месяца Кисель "Витюшка"	180,00	0,44	0,02	15,37	67,10		7.115/3
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	20,04	99,40		2021/7.104
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40		7.003
	Итого обед	730,00	26,92	27,31	115,67	773,20		
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	100,00	4,66	4,05	21,75	163,24		7.43-2/3/3
	Снежок	200,00	5,20	6,40	21,80	166,00		4.79/3
	Пряник	40,00	1,20	0,70	0,70	87,50		7.307
	Итого полдник	370,00	11,06	11,15	44,25	416,74		
	Итого за 3 день	1636,00	48,80	53,99	223,11	1623,67	10,00	

День 4 (четверг)

Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150,00	5,24	7,14	22,46	194,93		7.6/4/2
	Батон с повидлом (джемом)	36,00	3,16	1,20	33,99	142,00		7.035/8
	Какао с молоком	180,00	2,86	2,66	20,71	126,62		7.14/10/5
	Итого завтрак	366,00	11,26	11,00	77,16	463,55		
Второй завтрак	Фрукт / Сок фруктовый	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
	Итого второй завтрак	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
Обед	Салат из отвар.картофеля,кукурузы и репч.лука с маслом растит.	40,00	1,20	4,22	0,70	87,50		2021/44/2
	Свекольник с мясом со сметаной	180,00	6,55	7,90	13,95	160,82		7.102
	Бигус с мясом кур	200,00	5,45	15,63	5,67	189,26		7.350/2
	Напиток из шиповника	180,00	0,43	0,00	15,54	63,95		7.15/10/1
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20		7.050
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40		7.003
	Итого обед	660,00	17,79	28,41	62,60	620,13		
Уплотненные полдник	Картофель отварной	100,00	1,91	2,54	16,66	103,24		7.63с-1
	Сельдь	50,00	8,55	4,28	0,00	72,99		7.н125/1
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20		7.050
	Пряник "Березка"	70,00	5,19	7,33	45,04	236,55		7.1241/2/7
	Чай с лимоном	200,00	0,04	0,00	8,37	35,56	0,80	7.11/10
	Итого полдник	440,00	17,21	14,33	80,09	494,54	0,80	
	Итого за 4 день	1566,00	46,61	54,09	230,23	1624,22	10,80	

День 5 (пятница)

Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200,00	4,58	6,32	22,19	179,74		8.4/4
	Батон с маслом, сыром	45,00	4,59	8,17	16,04	145,79		7.357/4
	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,82	14,14	104,50		7.13/10
	Итого завтрак	445,00	11,97	17,31	52,37	430,03		
Второй завтрак	Сок фруктовый / Фрукт	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	7.031
	Итого второй завтрак	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
Обед	Салат из из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом	60,00	1,74	4,26	6,49	77,83		7.32/1
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	180,00	1,90	2,54	9,13	68,04		7.13/2/2
	Макаронные изделия отварные	110,00	4,31	2,56	30,01	170,27		7.н151-6
	Гуляш из мяса свинины	80,00	8,69	9,77	5,62	181,06		7.11/8/1-1
	Компот из сухофруктов	180,00	0,44	0,02	15,37	67,10		7.115/3
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20,00 40,00	1,52 2,64	0,18 0,48	10,02 16,72	46,20 72,40		7.050 7.003
	Итого обед	670,00	21,24	19,81	93,36	682,90		
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	120,00	13,44	16,37	23,40	315,67		7.14/5/3
	Повидло	20,00	0,08	0,00	13,31	50,40		7.185/4
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20		7.050
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
	Итого полдник	340,00	15,04	16,55	57,36	456,61		
	Итого за 5 день	1555,00	48,60	54,02	213,47	1615,54	10,00	

День 6 (понедельник)

Завтрак	Каша манная молочная со сливоч. маслом	200,00	5,23	5,43	28,42	197,24		8.5/4
	Батон с маслом, сыром	45,00	4,59	8,17	16,04	145,79		7.357/4
	Какао с молоком	180,00	2,86	2,66	20,71	126,62		7.14/10/5
	Итого завтрак	425,00	12,68	16,26	65,17	469,65		
Второй завтрак	Фрукт / Сок фруктовый	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
	Итого второй завтрак	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60,00	1,03	4,09	8,18	69,57		7.4/1
	Суп-пюре гороховый	180,00	5,64	1,99	28,54	164,38		7.29/2/2
	Жаркое по - домашнему	180,00	11,78	12,93	17,38	253,30		7.н070/1
	Гренки	15,00	1,29	0,14	8,21	41,58		7.34/2/4
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40		7.003
	Напиток из шиповника	180,00	0,43	0,00	15,54	63,95		7.15/10/1
	Итого обед	655,00	22,81	19,63	94,57	665,18		
Уплотненный полдник	Суфле творожное	120,00	10,56	16,87	22,36	276,40		7.19/6
	Сгущенное молоко	15,00	1,11	1,31	8,60	49,15		7.004
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	15,03	69,30		8.103/1
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
	Итого полдник	345,00	13,95	18,45	56,62	439,19		
	Итого за 6 день	1525,00	49,79	54,69	226,74	1620,02	10,00	

День 7 (вторник)

Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180,00	3,64	9,06	27,69	203,45		7.8/4/1
	Батон с повидлом (джемом)	60,00	3,16	1,20	33,99	142,00		7.035/8
	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,82	14,14	104,50		7.13/10
Итого завтрак		440,00	9,60	13,08	75,82	449,95		
Второй завтрак	Сок фруктовый / Фрукт	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	7.031
Итого второй завтрак		100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60,00	0,80	3,64	13,39	81,17		2021/18/1/
	Борщ с мясом со сметаной	180,00	6,47	6,55	11,22	135,69		7.н39с-1
	Каша перловая	130,00	3,96	4,80	30,22	188,88		7.142/5
	Гуляш из мяса куры	80,00	9,05	9,88	2,90	151,49		7.190-1с/3
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20		7.050
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40		7.003
	Компот из сухофруктов	180,00	0,44	0,02	15,37	67,10		7.115/3
Итого обед		690,00	24,88	25,55	99,84	742,93		
Уплотненный полдник	Суфле-из рыбы	100,00	10,70	10,45	5,67	162,30		8.14/7
	Чай с лимоном	200,00	0,04	0,00	8,37	35,56	0,80	7.11/10
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20		7.050
Печенье		30,00	3,12	1,56	23,04	137,40		7.308
Итого полдник		350,00	15,38	12,19	47,10	381,46	0,80	
Итого за 7 день		1580,00	50,21	51,17	233,14	1620,34	10,80	

День 8 (среда)

Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180,00	5,57	5,65	28,95	189,25		7.2/4/1	
	Батон с маслом	36,00	2,34	5,85	16,04	115,38		7.035/3	
	Чай с молоком	180,00	1,18	1,27	10,09	60,66		2021/30/10	
	Итого завтрак	396,00	9,09	12,77	55,08	365,29			
Второй завтрак	Фрукт / Сок фруктовый	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00		
	Итого второй завтрак	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00		
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	60,00	0,79	1,81	5,56	40,27		7.133	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180,00	1,57	0,98	11,83	65,99		7.18/2/2	
	Пюре розовое	150,00	2,79	4,04	30,21	127,91		7.н047	
	Кнели мясные паровые	80,00	11,20	11,55	14,50	231,37		7.27/8	
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20		7.050	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40		7.003	
	Напиток из шиповника	180,00	0,43	0,00	15,54	63,95		7.15/10/1	
		Итого обед	710,00	20,94	19,04	104,38	648,09		
	Уплотненный полдник	Запеканка из творога с яблоком	150,00	15,42	20,32	35,40	420,14		7.16/5/1
		Сгущенное молоко	15,00	1,11	1,31	8,60	49,15		7.004
Хлеб пшеничный		20,00	1,52	0,18	10,02	46,20		7.050	
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6	
	Итого полдник	365,00	18,05	21,81	64,65	559,83			
	Итого за 8 день	1571,00	48,43	53,97	234,49	1619,21	10,00		

День 9 (четверг)

Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180,00	5,30	5,05	29,87	199,69		7.14/4/1
	Батон с маслом, сыром	45,00	4,59	8,17	16,04	145,79		7.357/4
	Какао с молоком	180,00	2,86	2,66	20,71	126,62		7.14/10/5
Итого завтрак		405,00	12,75	15,88	66,62	472,10		
Второй завтрак	Сок фруктовый / Фрукт	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
	Итого второй завтрак	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
Обед	Салат из отвар. карт, морк, свеклы с репчатым луком , сол.огурцом с растит.маслом	60,00	0,85	3,26	6,69	63,00		2021/49/2
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200,00	1,94	2,99	14,02	95,74		7.165-1
	Рыба, запеченная в молочном соусе	80,00	9,71	6,58	9,65	148,52		7.6/7/1
	Рис припущенный с овощами	120,00	4,09	7,19	32,46	219,00		7.179/1
	Компот из сухофруктов	180,00	0,44	0,02	15,37	67,10		7.115/3
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20,00 40,00	1,52 2,64	0,18 0,48	10,02 16,72	46,20 72,40		7.050 7.003
Итого обед		700,00	21,19	20,70	104,93	711,96		
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150,00	9,86	15,09	7,66	203,64		7.н038/5
	Вафли	180,00	0,44	0,02	15,37	67,10		7.015/1
	Кефир	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20		8.105
	Хлеб пшеничный	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40		2021/7.104
Итого полдник		390,00	14,46	15,77	49,77	389,34		
Итого за 9 день		1595,00	48,75	52,70	231,70	1619,41	10,00	

День 10 (пятница)

Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180,00	4,34	6,32	18,50	163,04		7.н124с-4	
	Батон с повидлом (джемом)	60,00	3,16	1,20	33,99	142,00		7.035/8	
	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,82	16,87	115,87		7.13/10	
	Итого завтрак	440,00	10,30	10,34	69,36	420,91			
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00		
	Итого второй завтрак	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00		
Обед	Икра кабачковая	30,00	0,60	2,70	2,82	36,53		7.275/2	
	Суп-лапша на курином бульоне	180,00	1,59	2,76	32,47	132,66		7.20/2/2	
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	180,00	12,44	10,80	29,10	283,84		7.6/9/2	
	Соус сметанный	15,00	0,17	1,21	0,60	15,78		7.6/11/3	
	Напиток из шиповника	180,00	0,43	0,00	15,54	63,95		7.15/10/1	
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20		7.050	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40		7.003	
	Итого обед	645,00	19,39	18,13	107,27	651,36			
	Уплотненный полдник	Рис в молоке со сливочным маслом	180,00	11,45	17,30	16,40	203,64		7.н253/3
		Булочка "Посадская" с повидлом	80,00	6,55	7,46	20,27	254,40		7.1241/1
Чай с сахаром		180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6	
	Итого полдник	440,00	18,00	24,76	47,30	502,38			
	Итого за 10 день	1625,00	48,04	53,58	234,31	1620,65	10,00		
	Итого за весь период	15939,00	487,61	535,63	2293,73	16203,88	101,60		
Среднее значение за период		1593,90	48,76	53,56	229,37	1620,39	10,16		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,35	3,36	13,28				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729930

Владелец Колесникова Лилия Михайловна

Действителен с 04.06.2024 по 04.06.2025