

Десятидневное меню 3-7 лет ЗИМА-ВЕСНА

	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>
1 неделя	<p><u>Завтрак:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Каша манная • Бутерброд с сыром • Кофе с молоком <p>10 часов: Фруктовый сок</p> <p><u>Обед:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Суп картофельный с макаронными изделиями • Ленивые голубцы с мясом • Салат из свеклы • Компот из сухофруктов • Хлеб <p><u>Полдник:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Пюре картофельное + сельдь соленая • Молоко кипяченое • Яблоко • хлеб 	<p><u>Завтрак:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Омлет с зеленым горошком • Салат из помидоров с луков • Какао с молоком • Бутерброд с маслом <p>10 часов: сок яблочный</p> <p><u>Обед:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Щи из свежей капусты • Печень тушенная в соусе • Макароны отварные • Салат из моркови • Чай с сахаром • Хлеб <p><u>Полдник:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Сырники из творога • Молоко кипяченое 	<p><u>Завтрак:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Каша молочная геркулесовая • Какао с молоком • Бутерброд с маслом <p>10 часов: Сок абрикосовый</p> <p><u>Обед:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Суп картофельный с макаронными изделиями • Рагу овощное (с кабачками) • Котлета мясная • Кисель • Хлеб <p><u>Полдник:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Творожная запеканка • Молоко кипяченое 	<p><u>Завтрак:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Каша вязкая ячневая • Какао с молоком • Бутерброд с маслом <p>10 часов: Сок яблочный</p> <p><u>Обед:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Борщ с капустой • Салат из огурцов • Котлета рыбная • Пюре картофельное • Компот из кураги • Хлеб <p><u>Полдник:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Яйцо вареное • Салат из моркови • Молоко • Хлеб 	<p><u>Завтрак:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Суп молочный с макаронными изделиями • Чай с сахаром • Бутерброд с маслом <p>10 часов: Сок яблочный</p> <p><u>Обед:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Рассольник со сметаной • Жаркое по - домашнему • Салат из моркови • Компот из сухофруктов • Хлеб <p><u>Полдник:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Булочка дорожная • Молоко кипяченое • Яблоко
2 неделя	<p><u>Завтрак:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Каша пшеничная • Салат из моркови • Кофейный напиток с молоком • Бутерброд с маслом <p>10 часов: Сок абрикосовый</p> <p><u>Обед:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Суп –лапша домашняя • Плов с птицей • Салат из огурцов • Компот из сухофруктов • Хлеб <p><u>Полдник:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Омлет • Вафли • Яблоко • Хлеб <p style="text-align: center;">Чай с молоком</p>	<p><u>Завтрак:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Каша ассорти молочная • Какао с молоком • Бутерброд с сыром <p>10 часов: сок абрикосовый</p> <p><u>Обед:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Суп крестьянский • Пюре картофельное • Биточки мясные • Салат из моркови • Компот из кураги • Хлеб <p><u>Полдник:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Запеканка творожная • Молоко кипяченое 	<p><u>Завтрак:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Суп молочный с макаронами • Кофейный напиток с молоком • Бутерброд с маслом <p>10 часов: Сок фруктовый</p> <p><u>Обед:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Свекольник • Каша рассыпчатая - греча • Гуляш из птицы • Компот из изюма • Хлеб <p><u>Полдник:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Салат овощной • Чай с молоком • Печенье 	<p><u>Завтрак:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Каша пшеничная • Чай с молоком • Бутерброд с маслом <p>10 часов: Сок яблочный</p> <p><u>Обед:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Суп овощной • Рыба запечённая • Пюре картофельное • Салат из свеклы • Компот из сухофруктов • Хлеб <p><u>Полдник:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Макаронник с творогом • Молоко кипяченое • Хлеб 	<p><u>Завтрак:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Каша молочная рисовая • Какао с молоком • Бутерброд с сыром <p>10 часов: Сок персиковый</p> <p><u>Обед:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Суп-пюре картофельное • Тефтели мясные • Капуста тушенная • Компот из кураги • Хлеб <p><u>Полдник:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ватрушка с повидлом • Молоко кипяченое • Банан



Утверждаю:
Заведующая МАДОУ
Детского сада №5
«Огонёк»
Е.А.Котосина

**Примерное десятидневное меню,
с учётом рекомендуемых среднесуточных норм питания в детском саду
для детей от 3 до 7 лет**

(зима-весна, 10ч. пребывание детей)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Цена
				Б	Ж	У			
		Завтрак							
	185	Каша манная	200	3,1	4,93	20,77	139,35		
	3	Бутерброд с сыром	50	5,56	7,04	16,15	150	0,09	
	395	Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,1	
		Второй завтрак							
	399	Сок виноградный	75	0,25	0,15	12,22	51		
		Обед							
	81	Суп картофельный с макаронными изд.		2,29	2,46	13,46	85,2	6,6	
	298	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	
	33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	
	376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	
						462,24			
		Полдник							
	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	
	368	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	15	
	321	Пюре картофельное + сельдь солен.	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,15	
						239,91			
		печенье	70	5,92	8	6,96	83,71		
		Хлеб на весь день	110	13,69	2,69	83,71	405,2		
		Всего за день				1621,41			

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **зима-весна**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

№ ТК	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Цена
				Б	Ж	У			
		Завтрак							
	219	Омлет с зеленым горошком	80/5	6,52	8,07	8,41	132	0,7	
	14	Салат из помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	
	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
	1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		
							422,46		
		Второй завтрак							
	399	Сок яблочный	75	0,37		7,57	32	1,5	
		Обед							
	66	Щи из свежей капусты	200	1,39	3,9	6,79	67,8	14,77	
		Печень тушенная в соусе	70	9	7,24	2,31	110,25	0,35	
	205	Макаронны отварные	150	5,49	4,21	26,37	165,48		
	41	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	
	392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
							414,66		
		Полдник							
	231	Сырники из творога	150	28,03	18,99	17,1	351	0,38	
	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	
							453		
		Хлеб на весь день	110	13,69	2,69	3,71	405,02		
		Всего за день		68,89	64,56	211,56	1727,32	36,4	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Цена
				Б	Ж	У			
		Завтрак							
	94	Каша молочная геркулесовая	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	
	395	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	3	Бутерброд с маслом	50	2,45	7,55	14,62	136	0,09	
						359,4			
		Второй завтрак							
	399	Сок абрикосовый	75	0,37		9,52	39,5	3	
		Обед							
	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,29	2,46	13,46	85,2	6,6	
	137	Рагу овощное (с кабачками)	155	1,79	9,24	11,17	135	8,27	
	282	Котлета мясная	70	10,89	8,09	10,99	151,4	0,11	
	376	Кисель	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	
						473,3			
		Полдник							
	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	
		Творожная запеканка	150	26,64	18,15	27,57	381	0,36	
		Хлеб на весь день	110	13,69	2,69	83,71	405,02		
		Всего за день		57,16	54,8	256,6	1658,99	58,94	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Цена
				Б	Ж	У			
		Завтрак							
	168	Каша ячневая вязкая	200	4,26	5,24	27,41	174,19		
	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
	1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		
						417,19			
		Второй завтрак							
	399	Сок яблочный	75	0,37		7,57	32	1,5	
		Обед							
	57	Борщ с капустой	200	1,46	3,93	10,19	82	8,23	
	13	Салат из огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	5,7	
	321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,15	
	255	Котлета рыбная	70	5,73	3,36	5,59	75,72	0,16	
	376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	
						464,8			
		Полдник							
		Яйцо вареное	40	5,92	7,64	5,42	114,54		
		салат	60						
		Хлеб на весь день	110	13,69	2,69	83,71	405,02		
		Всего за день		46,95	46,95	226,21	1507,8	38,18	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Цена
				Б	Ж	У			
		Завтрак							
	93	Вермишель в молоке	200	5,73	5,2	18,81	145,2	0,9	
	392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	3	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	4,62	136		
						321,2			
		Второй завтрак							
	399	Сок яблочный	75	0,37		7,57	32	1,5	
		Обед							
	76	Рассольник	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	
		Салат	60						
	276	Жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97	
	376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	
						522,49			
		Полдник							
	466	Булочка дорожная	70	5,43	3,3	36,59	198,8		
	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	
		Груша							
		Хлеб на весь день	110	13,69	2,69	83,71	405,02		
		Всего за день		62,66	38	235,75	1575,71	41,22	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Цена
				Б	Ж	У			
		Завтрак							
	219	Каша пшенная	85	6,52	8,07	8,41	132	0,7	
	41	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		
							390,38		
		Второй завтрак							
	399	Сок абрикосовый	75	0,37		9,52	39,5	3	
		Обед							
	80	Суп-лапша домаш.	200	1,77	4,05	9,54	81,08	0,4	
	304	Плов с птицей	210	0,46	3,65	1,43	377	5,7	
	13	Салат из огурцов	60	20,3	17	35,69	40,38	1,01	
	376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	
		Полдник							
	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	
		Омлет	85	6,52	8,07	8,41	132	0,7	
		Вафли	30	2,72	24,16	51,76	42		
	368	Яблоко	105	0,6	0,6	14,7	66	15	
		Хлеб на весь день	110	13,69	2,69	83,71	405,02		
		Всего за день		63,88	83,21	545,69	1372,46		

День: **Вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **зима-весна**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

№ ТК	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Цена
				Б	Ж	У			
		Завтрак							
	185	Каша ассорти молочная	200	4,46	5,89	25,46	172,9		
	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
	3	Бутерброд с сыром	50	5,56	7,04	16,15	150	0,09	
						429,9			
		Второй завтрак							
	399	Сок абрикосовый	75	0,37		9,52	39,5	3	
		Обед							
	86	Суп крестьянский	200	1,9	3,22	9,65	84,48	0,32	
	41	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	
	321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,15	
	282	Биточки мясные	70	10,89	8,09	10,99	160,13	0,11	
	376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	
						375,93			
		Полдник							
	237	Запеканка творожная	150	26,64	18,15	27,57	381	0,36	
	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,36	
						483			
		Хлеб на весь день	110	13,69	2,69	83,71	405,02		
		Всего за день		76,87	61,31	260,36	1872,36	27,42	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Цена
				Б	Ж	У			
		Завтрак							
	93	Суп молочный с макаронами	200	5,73	5,2	18,91	145,2	0,9	
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		
						372,2			
		Второй завтрак							
	399	Сок виноградный	75	0,22	0,15	12,22	51	1,5	
		Обед							
	58	Свекольник	200	1,63	4	11,28	87,8	0,7	
	314	Каша рассыпчатая-греча	150	8,6	6,09	38,67	243,75		
	277	Гуляш из птицы	70	9	7,24	2,31	110,25	0,35	
	376	Компот из изюма	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	
						543,5			
		Полдник							
	45	Салат овощной	80	0,61	2,78	3,8	31,99	3,46	
	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
		Печенье	40	4,22	5,71	4,97	83,71		
						204,7			
		Хлеб на весь день	110	13,69	2,69	83,71	405,02		
		Всего за день		52,07	46,18	244,15	1576,42	16,18	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Цена
				Б	Ж	У			
		Завтрак							
		Каша пшеничная	210	3,79	5,48	23,97	160		
	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
	1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		
						385			
		Второй завтрак							
	399	Сок яблочный	75	0,37		7,57	32	1,5	
		Обед							
	67	Суп овощной	200	1,4	3,91	6,78	67,8	14,78	
	321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,15	
	254	Рыба запеченная	70	9,53	5,4	6,97	114,61	0,55	
	33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	
	376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	
						494,65			
		Полдник							
		Макаронник с творогом	150				213,46		
	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	
		Хлеб на весь день	110	13,69	2,69	83,71	405,02		
		Всего за день		43,7	40,72	217,44	1632,13		

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Цена
				Б	Ж	У			
		Завтрак							
	185	Каша рисовая молочная	210	4,59	4,9	31,26	187	0,02	
	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
	3	Бутерброд с сыром	50	5,56	7,04	16,15	150	0,09	
						444			
		Второй завтрак							
	399	Сок	75	0,22	0,15	12,22	51	1,5	
		Обед							
	99	Суп-пюре картофельный	200	3,9	4,8	18,8	134	6,8	
		Тефтели							
		Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	
	376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	
						484,08			
		Полдник							
	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	
		Ватрушка с повидлом	70	5,43	3,3	36,59	198,8		
	368	Груша	150	0,6	0,45	15,45	69	7,5	
						369,8			
		Хлеб на весь день	110	13,69	2,69	83,71	405,02		
		Всего за день		58,4	48,11	294,61	1837,19	55,22	