

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ «Центр развития ребенка –
Детский сад «Радуга»

Балясникова Н.В.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОЙ АВТОНОМНОЙ ДОШКОЛЬНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА –ДЕТСКИЙ САД «РАДУГА»

2-Й ДЕНЬ

№ рецептуры	выход в граммах				Химический состав						Энергетическая ценность				
	1-3 г.		3-7 лет		Б		Ж		У						
	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет			
ЗАВТРАК															
93	каша геркулесовая на молоке	150	200	5,2	5,99	6,29	8,19	14,72	23,02	122,82	189,16				
1	хлеб пшеничный с маслом	45	50	3,29	4,11	4,03	4,85	19,59	24,48	126,9	140,72				
395	кофейный напиток с молоком	180	200	4,66	5,44	4,14	4,94	15,64	20,86	105,19	123,22				
Итого завтрак		375	450	13,15	15,54	14,46	17,98	49,95	68,36	354,91	453,1	25,4	25,2	20	
<i>Второй завтрак</i>															
368	банан	166	175	2,5	2,63	0,38	0,18	35	36,75	79,6	119,63			20	
Итого второй завтрак		0	175	2,5	2,63	0,38	0,18	35	36,75	79,6	119,63	5,6857143	6,646111	5	
ОБЕД:															
78	салат овощной	40	50	0,93	1,28	3,05	3,06	4,43	7,66	58,9	63,2				
4	суп с клецками на м/к бул. Со сметаной	150	200	7,07	9,53	7,69	9,46	13,91	21,4	165,4	220,8				
336	капуста тушеная с мясом	160	200	10,1	17,09	9	12,87	7,93	12,82	160,2	230,56				
1	хлеб ржаной	36	45	2,12	3,06	0,4	0,59	16,02	18,32	78,12	90,77				
40	компот из с/ф с вит. С (курага)	150	200	0,06	0,07	0	0	7,12	7,99	28,69	33,54				
Итого обед		536	695	20,28	31,03	20,14	25,98	49,41	68,19	491,31	638,87	35,1	35,5	35	
ПОЛДНИК с элементами ужина															
3	пирог с вареной стружкой	100	120	6,44	7,39	5,82	6,1	30,66	38,76	214,5	237,97				
317	макароны отварные с сыром	150	180	4,02	6,46	5,25	7,3	15,4	29,59	181,2	268,59				
263	чай	180	200	0,09	1,51	0,02	0,03	7,01	8,01	30,56	39,1				
Итого полдник:		430	500	10,55	15,36	11,09	13,43	53,07	76,36	426,26	545,66	30,4	30,3	30	
Итого за день															
				43,98	61,93	45,69	57,39	152,43	212,91	1272,48	1637,63	1400	1800	75	75
												6,4922449	5,054414		75

3-Й ДЕНЬ

№ рецептуры	наименование блюда	выход в граммах						Химический состав						Энергетическая ценность			
		1-3 г.		3-7 лет		1-3 г.		3-7 лет		Ж		У		1-3 г.	3-7 лет		
		1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У	1-3 г.	3-7 лет
ЗАВТРАК																	
33	каша рисовая молочная	150	200	4,62	5,45	5,74	6,4	18,5	28,64	162,3	197,1						
1	батон с маслом	45	51	3,05	3,66	4,79	6,45	20,43	24,58	127,7	188,22						
393	чай с лимоном	180	200	0,09	0,21	0,02	0,05	9	14,17	59,5	63,96						
	Итого завтрак	375	451	7,76	9,32	10,55	12,9	47,93	67,39	349,5	449,28					25,0	25,0
2	<i>Второй завтрак</i> сок (абрикос-яблоко)	180	180	0,72	0,72	0,72	0,72	17,64	17,64	75,6	75,6						
	Итого второй завтрак	180	180	0,72	0,72	0,72	0,72	17,64	17,64	75,6	75,6					5,4	4,2
	ОБЕД:																
20	салат из свежей капусты	40	50	0,99	1,68	3,05	4,1	3,61	5,22	49,7	58,4						
58	борщ на кур. Бульоне со сметаной	150	200	6,5	9,56	7,37	9,36	13,94	25,9	136,4	216,23						
168	гречка отварная с курицей	160	200	5,02	6,35	4,69	5,28	18,69	29,12	201,36	235,6						
1	хлеб ржаной	36	45	2,12	3,06	0,4	0,59	16,02	18,32	78,12	90,77						
40	компот из с/ф с вит.С (изюм)	150	200	0,06	0,07	0	0	7,12	11,99	28,69	33,54						
	Итого обед	536	695	14,69	20,72	15,51	19,33	59,38	90,55	494,27	634,54					35,3	35,3
	ПОЛДНИК с элементами ужина																
	конфета	15	20	0,6	0,78	5,92	6,92	8,13	10,92	75,35	99,08						
21	картофельное пюре	150	200	3,42	5,45	4,25	5,88	21,02	34,63	162,1	219,1						
1	салат из отварной свеклы с огурцом	40	50	0,68	1,44	3,05	5,11	3,69	6,55	45,3	52,9						
400	хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,08	0,2	1,51	9,76	14,27	48,4	79						
185	молоко	160	200	4,48	5,6	4	5	7,52	9,4	91,2	104						
	Итого полдник:	385	500	10,8	15,35	17,42	24,42	50,12	75,77	422,35	554,08					30,2	30,8
																0,0	0,00
	Итого за день			33,25	45,39	43,48	56,65	157,43	233,71	1266,12	1637,9					1400	1800
																75	75

6,4597959 5,055247

4-И ДЕНЬ

№ рецептуры	наименование блюд	выход в граммах			Химический состав							Энергетическая ценность					
		1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	Б	Ж	У	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет				
ЗАВТРАК																	
13	каша манная на молоке	150	200	4,98	5,61	5,78	7,41	16,35	22,23	123,4	158,9						
3	батон с маслом и сыром	48	62	4,52	6,57	6,16	8,08	17,88	23,33	132,18	169,24						
397	какао с молоком	180	200	4,75	4,84	4,19	4,26	13,85	17,97	102,5	122,61						
Итого завтрак		378	462	14,25	17,02	16,13	19,75	48,08	63,53	358,08	450,75	20	20	25,6	25,0		
Второй завтрак																	
368	яблоко	166	175	2,5	2,7	0,38	0,41	35	36,8	79,6	90,3						
Итого второй завтрак		166	175	2,5	2,7	0,38	0,41	35	36,8	79,6	90,3	5	5	5,6857143	5,016667		
ОБЕД:																	
15	салат летний	40	50	0,52	0,81	3,06	3,1	2,34	3,31	38,7	43,95						
73	рассольник на м/к бульоне со сметаной	150	200	6,28	8,69	6,41	8,28	17,58	25,79	128,78	149,86						
427	гороховое пюре	110	150	12,3	25,34	3,5	6,9	12,4	28,95	104,6	164,35						
43	рыбная котлета	60	70	15,2	17,4	4,96	5,37	16,14	18,2	112,25	151,36						
1	хлеб ржаной	36	45	2,12	3,06	0,4	0,59	16,02	18,32	78,12	90,77						
39	компот из свежих яблок	150	200	0,04	0,06	0,04	0,06	6,96	12,94	28,58	34,4	35	35	35,1	35,3		
Итого обед		546	715	36,46	55,36	18,37	24,3	71,44	107,51	491,03	634,69	30	30	30,2	30,4		
ПОЛДНИК с элементами ужина																	
474	пшошка	100	120	6,02	7,11	6,54	7,1	25,53	33,1	144,34	171,29						
64	овощи тушеные с мясом	150	200	9,83	12,93	7,4	10,73	12,67	23,19	126,46	166,5						
1	хлеб пшеничный	20	40	1,62	3,24	0,2	0,4	9,76	19,52	48,4	96,8						
264	чай со ступенным молоком	180	200	1,17	1,64	1,87	2,05	17,25	23,23	103,96	113,28						
Итого полдник:		450	560	18,64	24,92	16,01	20,28	65,21	99,04	423,16	547,87	1400	1800	1400	1800	75	75
Итого за день				69,35	97,3	50,51	64,33	184,73	270,08	1272,27	1633,31	90,876429	90,73944	6,4911735	5,04108		

0,0 0,00

6-Й ДЕНЬ

№ рецептуры	наименование блюда	Выход в граммах						Химический состав						Энергетическая ценность			
		1-3 г.		3-7 лет		1-3 г.		3-7 лет		1-3 г.		3-7 лет			1-3 г.	3-7 лет	
		Б	Ж	У	В	Ж	У	В	Ж	У	В	Ж	У				
43	суп рисовый молочный	150	200	4,62	5,11	5,74	7,26	17,5	23,71	125,6	167,96	25,5	25,2	20	20		
3	хлеб пшеничный с маслом и сыром	52,5	62	5,02	7,29	5,45	8,28	19,59	23,52	137,32	181,91						
400	молоко	180	200	5,04	5,6	4,5	5	8,46	9,4	93,6	104						
Итого завтрак		382,5	462	14,68	18	15,69	20,54	45,55	56,63	356,52	453,87						
Второй завтрак																	
368	банан	166	175	2,5	2,63	0,35	0,18	35	36,75	79,6	119,63						
Итого второй завтрак		166	175	2,5	2,63	0,35	0,18	35	36,75	79,6	119,63			5	5		
ОБЕД:																	
82	салат овощной	40	50	0,93	1,89	3,05	4,06	4,43	6,71	48,9	68,1						
58	свекольник на м/к бул. Со сметаной	150	200	6,11	7,54	6,34	8,08	13,21	19,6	119,48	163,25						
317	макарона отварные	110	150	2,64	3,21	3,17	4,07	17,48	23,95	93,21	115,89						
152	гуляш мясной	60	70	13,76	16,37	9,72	12,03	3,73	5,88	121,04	168,5						
1	хлеб ржаной	36	45	2,12	3,06	0,4	0,59	16,02	18,32	78,12	90,77						
40	компот из с/ф с вит.С	150	200	0,06	0,07	0	0	9,11	11,99	36,65	33,54						
Итого обед		546	715	25,62	32,14	22,68	28,83	63,98	86,45	497,4	640,05	35,5	35,6	35	35		
ПОЛДНИК с элементами ужина																	
	пряник	20	35	1,16	2,03	1,3	2,27	14,32	25,06	73,8	127,4						
130	сырники с изюмом и повидлом	150	170	17,23	20,63	14,37	16,82	25,95	32,34	306,72	359,54						
393	чай с лимоном	180	200	0,23	0,25	0,05	0,06	9,19	14,17	38,99	52,92						
Итого полдник:		350	405	18,62	22,91	15,72	19,15	49,46	71,57	419,51	539,86	30,0	30,0	30	30		
Итого за день		58,92	73,05	54,09	68,52	158,99	214,65	1273,43	1633,78	90,959286	90,76556	1400	1800	75	75		
											6,4970918						5,042531
											0,0						0,00

8-Й ДЕНЬ

№ порции	наименование блюда	выход в граммах						Химический состав						Энергетическая ценность			
		1-3 г.		3-7 лет		1-3 г.		3-7 лет		1-3 г.		3-7 лет		1-3 г.		3-7 лет	
		Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж	ккал	г	ккал	г
ЗАВТРАК																	
27	каша гречневая молочная	150	200	5,84	6,17	7,62	18,93	22,3	117,55	161							
3	хлеб пшеничный с маслом и сыром	53	61	5,13	6,17	7,13	19,59	23,48	137,32	163,24							
395	кофейный напиток	180	200	4,66	4,72	4,19	15,64	20,33	105,19	125,4							
Итого завтрак		383	461	15,63	17,32	18,94	54,16	66,11	360,06	449,64	25,7	25,0					
Второй завтрак																	
368	яблоко	166	175	2,5	2,7	0,38	0,41	35	79,6	90,3							
Итого второй завтрак		166	175	2,5	2,7	0,38	0,41	35	79,6	90,3	5,6857143	5,016667					
ОБЕД:																	
14	салат из свежих помидоров	40	50	0,58	0,96	2,08	2,16	2,52	4,04	3,07	5,4						
67	щи на курином бульоне со сметаной	150	200	6,39	8,25	7,36	9,07	12,39	21,48	117,32	161,81						
63	картофельное пюре	110	150	3,32	5,05	4,14	5,8	21,11	29,45	95,6	134,56						
42	котлета мясная с подливом	60	70	18,75	22,07	14,01	15,84	8,61	12,43	171,66	217,22						
1	хлеб ржаной	36	45	2,12	3,06	0,4	0,59	16,02	18,32	78,12	90,77						
40	компот из с/ф с вит.С (груша-изюм)	150	200	0,06	0,07	0	7,12	11,99	28,69	33,54							
Итого обед		546	715	31,22	39,46	27,99	33,46	67,77	97,71	494,46	643,3	35,3	35,7				
ПОЛДНИК с элементами ужина																	
	печенье	15	25	1,13	1,88	1,77	2,95	11,24	18,6	83,25	123,45						
17	творожная запеканка	180	200	17,18	20,4	13,98	17,76	18,31	23,39	284,5	357,61						
384	кисель	180	200	0	0	0	6,76	11,26	51,6	59,06							
Итого полдник:		375	425	18,31	22,28	15,75	20,71	36,31	53,25	419,35	540,12	30,0	30,0				
Итого за день												1400	1800	75	75	75	75
												90,990714	90,72556				
												6,4993367	5,040309				

10-Й ДЕНЬ

№ реце птур ы	наименование блюда	выход в граммах						Химический состав						Энергетическая ценность		
		1-3 г.		3-7 лет		1-3 г.		3-7 лет		1-3 г.		3-7 лет		1-3 г.	3-7 лет	
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	ЗАВТРАК															
13	манная каша на молоке	150	200	4,98	5,36	5,78	6,41	16,35	19,99	118,4	147,6					
3	хлеб пшеничный с маслом и сыром	47	61	4,49	5,94	5,3	6,63	17,15	20,57	137,32	182,91					
397	какао с молоком	180	200	4,77	4,84	4,21	4,26	13,88	17,96	99,57	126,57					
	Итого завтрак	377	461	14,24	16,14	15,29	17,3	47,38	58,52	355,29	457,08	25,4	25,4	20	20	20
	<i>Второй завтрак</i>															
368	банан	166	175	2,5	0,13	0,38	0,18	35	36,75	79,6	119,63					
	Итого второй завтрак	166	175	2,5	0,13	0,38	0,18	35	36,75	79,6	119,63	5,6857143	6,646111	5	5	5
	ОБЕД:															
13	салат из свежих огурцов	40	50	0,54	0,92	3,05	4,08	2,44	3,62	39,2	47,4					
95.1	суп рыбный с гренками	150	200	9,81	13,58	2,88	4,75	18,13	26,09	135,9	176,85					
168	гречка отварная с печенью	160	200	21,19	23,59	6,51	11,02	19,18	23,91	214,79	291,3					
1	хлеб ржаной	36	45	2,12	3,06	0,4	0,59	16,02	18,32	78,12	88,52					
40	компот из с/ф с вит.С	150	200	0,06	0,07	0	0	7,12	11,99	28,69	33,54					
	Итого обед	536	695	33,72	41,22	12,84	20,44	62,89	83,93	496,7	637,61	35,5	35,4	35	35	35
213	яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,36	4,36	0,28	0,28	62,8	62,8					
1	батон нарезной	20	30	1,5	2,31	0,58	0,9	10,18	14,94	52,8	77,1					
265	оладьи	140	150	6,5	7,45	9,05	10,2	29,3	31,64	207,38	288,63					
264	чай со стуженым молоком	180	200	1,9	2,54	1,47	1,85	14,48	23,23	98,65	114,28					
	Итого полдник:	380	420	14,98	17,38	15,46	17,31	54,24	70,09	421,63	542,81	30,1	30,2	30	30	30
												0,0	0,00			
	Итого за день			62,94	74,74	43,59	55,05	164,51	212,54	1273,62	1637,5	90,972857	90,97222	1400	1800	75
												6,4980612	5,054012			75

№ рецепт туры	наименование блюд	выход в граммах		Химический состав			Энергетическая ценность				
		Б		Ж		У	1-3 года		3-7 лет		
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		
	ЗАВТРАК										
26											
2											
2											
	Итого завтрак	374,05	455,10	13,10	15,16	14,76	17,70	49,17	57,20	355,02	452,21
	II ЗАВТРАК										
	Итого второй завтрак:	156,40	177,50	1,61	1,44	0,55	0,50	26,32	27,21	77,60	91,75
	ОБЕД:										
	Итого обед	4907,6	6384,5	240,418	323,244	170,636	229,194	568,659	813,439	4504,61	5810,311
	Итого полдник	403,5	477	16,64	20,735	15,363	18,719	44,814	66,589	422,182	545,101
	ИТОГО за день			271,763	360,58	201,3	256,11	689,0	964,43	5359,4	6899,4
										382,8	383,30

норма	1,4	1	1	0,7	3,4	3,6
норма	1	1	1	1	4	4

норма от
суточной
алорийно
сти в %

25,36 25,12 20

5,54 5,10 5

321,76 322,80 35

30,16 30,28 30

0,00 0,00 20

0,00 0,00 5

1400 1800 норма