

Утверждено
Приказ № 87 от 01.08.2024
Директор  Е.А.Новикова



**Примерное 10 дневное меню
МБДОУ «Центр развития ребенка –
детский сад № 165»
для детей от 3-х до 8-ми лет**

Примерное 10 дневное меню МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 165»

Первая неделя

Понедельник

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке с сахаром и слив. масл.	200	6.51	9.89	25.03	211.30
Хлеб пшеничный с масл. слив	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
Какао на молоке с сахаром/ Какао с молоком, с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
Итого:		13,21	22,41	64,21	430,87
2-й завтрак					
Сок	100	-	-	9.00	37.90
Итого:		-	-	9.00	37.90
Обед					
Салат из зеленого горошка	45	0.61	0.07	6.33	43.23
Суп картофельный с курой	200	5.88	2.98	17.08	126.94
Кура порционная с овощами	70	4.51	11.47	4.43	157.97
Греча отварная с масл. слив	100	3.42	3.41	21.22	125.93
Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.90	107.00
Компот из сухофруктов	200	0.54	-	23.49	93.99
Итого:		17,31	18,28	97,45	655,06
Полдник					
Пирог с курагой	70	4.59	1.36	39.17	208.81
Молоко	200	9.00	2.70	5.25	91.80
Итого:		13,59	4,06	44,42	300,61
Ужин					
Икра кабачковая	45	0.32	1.6	1.76	22.00
Макароны с яйцом	100	4.18	3.10	3.10	8.76
Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
Итого:		7,2	4,98	34,17	101,58
Итого за день:		51,31	49,73	249,25	1435,02

Вторник**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. ценность
Завтрак					
Суфле из печени	70	5.67	1.50	1.49	54.19
Хлеб пшеничный с масл.слив.	40	2.80	0.10	20.2	27.10
	10	0.06	8.26	0.08	74.80
Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.86	4.12	19.62	117.67
Итого:		12,39	13,98	41,39	273,76
2-й завтрак					
Фрукт	100	0,6	0,2	12,9	56,0
Итого:		0,6	0,2	12,9	56,0
Обед					
Суп гороховый с мясом	200	5.65	2.92	20.01	179.38
Овощи тушеные/ Отварной картофель с маслом сливочным	140	3.02	4.18	10.64	133.77
Котлета мясная	80	5.53	6.51	4.45	178.07
Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.90	107.00
Компот из кураги и изюма	200	0.54	-	23.49	93.99
Итого:		17,09	13,96	83,49	692,21
Полдник					
Ряженка /Снежок/кефир	180	5.40	10.80	7.38	153.00
Ватрушка с повидлом	70	3,34	3,76	27,93	193,92
Итого:		8.74	14,56	35,31	346,92
Ужин					
Морковь тертая с сахаром /свекла пареная	50	1,35	0,43	17,73	77,68
Каша пшеничная на молоке с сахаром и слив масл	200	7.69	3.59	32.53	241.5
Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
Итого:		11,74	22,12	79,57	390,0
Итого за день:		50,56	64,82	252,66	1758,89

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. ценность
Завтрак					
Творожная запеканка с изюмом и сметанным соусом	160	7.78	18.35	28.76	398.86
	30	2.16	2.55	16.80	31.80
Сыр	25	5,85	7,91	-	9,41
Хлеб пшеничный с масл. сливочным	40	2.80	0.10	20.2	27.10
	10	0.06	8.26	0.08	74.80
Какао на молоке с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
Итого:		22,22	41,33	84,74	659,64
2-й завтрак					
Сок	100	-	-	9.00	37.90
Итого:		-	-	9.00	37.90
Обед					
Огурец соленый	25	2,8	-	1,3	16
Свекольник с мясом и сметаной	200	5.76	3.32	15.34	128.13
Картофель тушеный с мясом	200	0.54	-	23.49	93.99
Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.90	107.00
Компот из сухофруктов	200	0.54	-	23.49	93.99
Итого:		8,58	0,75	98,08	417,98
Полдник					
Пирог с печенью	70	8,98	10,62	24,7	178,5
молоко	200	9.00	2.70	5.25	91.80
фрукт	100	0,6	0,2	12,9	56,0
Итого:		18,04	13,52	42,85	326,3
Ужин					
Вермишель в молоке	200	8.51	5.61	34.82	238.23
Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
Итого:		11,21	6,79	64,13	99,05
Итого за день:		60,05	62,39	298,8	1540,87

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. ценность
Завтрак					
Пудинг творожный со сметанным соусом	160 30	7.78 2.16	18.35 2.55	28.76 16.80	398.86 31.80
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.86	4.12	19.62	117.67
Итого:		16,66	33,38	85,46	650,23
2-й завтрак					
Фрукт	100	0,6	0,2	12,9	56,0
Итого:		0,6	0,2	12,9	56,0
Обед					
Салат «Свеколка» свекольный/Салат из свежей капусты (витаминный)	50	1,35	0,43	17,73	77,68
Суп фасолевый с мясом	200	5.88	2.98	17.08	126.94
Рыба под овощами/котлета	80/30	5.53	6.51	3.73	170.07
Рис отварной с маслом слив	100	2.16	2.55	16.80	31.80
Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.90	107.00
Лимонный напиток	200	0.36	-	13.42	51.08
Итого:		17,63	12,82	93,66	564,57
Полдник					
Вафли/печенье	40	1.88	1.72	13.68	70.80
Сок	180	-	-	18,0	68,22
Итого:		1,88	1,72	31,68	139,0
Ужин					
Винегрет с масл. раст	150	2,3	7,1	9,2	172,5
Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
Итого:		5	7,38	38,51	243,32
Итого за день:		41,77	55,5	262,21	1653,14

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак					
Омлет с рыбой	130	6.14	6.07	3.82	87.84
Хлеб пшеничный с масл. слив.	40	2.80	0.10	20.2	27.10
	10	0.06	8.26	0.08	74.80
Какао на молоке с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
Итого:		12,84	18,59	43	306,57
2-й завтрак					
Фрукт	100	0,6	0,2	12,9	56,0
Итого:		0,6	0,2	12,9	56,0
Обед					
Сельдь соленая	40	10,1	7,8	-	108
Щи с мясом	200	5.76	3.32	15.34	128.13
Картофельная запеканка с мясом с маслом	180	7.61	10.51	11.50	225.20
Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.90	107.00
Компот из кураги и изюма	200	0.54	-	23.49	93.99
Итого:		26,36	21,98	75,23	662,32
Полдник					
Булочка веснушка	70	4.59	1.36	39.17	208.81
Сыр	25	5,85	7,91	-	9,41
Ряженка/ Снежок Кефир	180	5.40	10.80	7.38	153.00
Итого:		15,84	20,7	46,55	371,22
Ужин					
Гороховое пюре	180	7,2	4,14	18,54	134,82
Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
Итого:		9,9	4,42	47,85	205,64
Итого за день:		65,54	65,89	225,53	1601,75

Вторая неделя

Понедельник

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак					
Каша «Дружба» на молоке с сахаром и слив. масл.	200	6.51	9.89	25.03	211.30
Хлеб пшеничный с масл. слив	40	2.80	0.10	20.2	27.10
	10	0.06	8.26	0.08	74.80
Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
Итого:					
2-й завтрак					
Сок	100	-	-	9.00	37.90
Итого:		-	-	9.00	37.90
Обед					
Икра кабачковая	45	0.32	1.6	1.76	22.00
Суп овощной с курой и зеленым горошком	200	5.88	2.98	17.08	126.94
Гуляш из кури/котлета куриная	70	4.51	11.47	4.43	157.97
Макаронны отварные с масл слив	150	4.18	3.10	3.10	8.76
Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.90	107.00
Компот из сухофруктов	200	0.54	-	23.49	93.99
Итого:					
Полдник					
Гребешок /плюшка	70	4.59	1.36	39.17	208.81
Молоко	200	9.00	2.70	5.25	91.80
Итого:		13,59	4,06	44,42	300,61
Ужин					
Овощное рагу с маслом сливочным	200	3.98	4.27	34.04	183.00
Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
Итого:					
Итого за день:					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак					
Каша манная на молоке с сахаром и слив. масл	200	6.51	9.89	25.03	211.30
Хлеб пшеничный с масл. слив	40	2.80	0.10	20.2	27.10
	10	0.06	8.26	0.08	74.80
Какао на молоке с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
Итого:		13,21	22,41	64,21	430,87
2-й завтрак					
Фрукт	100	0,6	0,2	12,9	56,0
Итого:		-	-	9,00	37,90
Обед					
Салат из свеклы с сол. огурцом	50	1.53	3.49	13.27	81.96
Рассольник с мясом	200	5.88	2.98	17.08	126.94
Жаркое по-домашнему с мясом с маслом слив	220	4.68	10.51	8.70	210.64
Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.90	107.00
Компот из кураги и изюма	200	0.54	-	23.49	93.99
Итого:		14,98	17,33	87,44	620,53
Полдник					
Ватрушка с творогом	70	5.39	6.91	41.46	196.12
Ряженка/ Снежок/кефир	180	5.40	10.80	7.38	153.00
Итого:		13,59	4,06	44,42	300,61
Ужин					
Суфле из печени	150	25,35	12	13,8	237
Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
Молоко	200	9.00	2.70	5.25	91.80
Итого:		36,45	49,01	34,21	349,1
Итого за день:		78,23	92,81	239,28	1739,01

Среда**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак					
Творожная запеканка с изюмом и сметанным соусом	160	7.78	18.35	28.76	398.86
	30	2.16	2.55	16.80	31.80
Сыр	25	5,85	7,91	-	9,41
Хлеб пшеничный с масл. сливочным	40	2.80	0.10	20.2	27.10
	10	0.06	8.26	0.08	74.80
Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
Итого:		22,49	41,33	84,74	659,64
2-й завтрак					
Сок	100	-	-	9.00	37.90
Итого:		-	-	9.00	37.90
Обед					
Салат из зеленого горошка	50	2.35	0.35	24.90	107.00
Борщ с мясом и сметаной	200	5.76	3.32	15.34	128.13
Греча рассыпчатая	100	3.42	3.41	21.22	125.93
Азу из мяса по-татарски	70	4.51	11.47	4.43	157.97
Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.90	107.00
Напиток лимонный	200	0.36	-	13.42	51.08
Итого:		18,75	18,9	104,21	677,11
Полдник					
Пирог с печенью	70	8,98	10,62	24,7	178,5
молоко	200	9.00	2.70	5.25	91.80
фрукт	100	0,6	0,2	12,9	56,0
Итого:		18,04	13,52	42,85	326,3
Ужин					
Салат овощной	180	3,6	6,66	8	101,7
Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
Итого:		6,3	7,58	37,31	172,52
Итого за день:		65,58	81,33	278,11	1873,47

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак					
Крупенник из творога со сметанным соусом	160 30	7.78 2.16	18.35 2.55	28.76 16.80	398.86 31.80
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
Сыр	25	5,85	7,91	-	9,41
Какао на молоке с сахаром	200	3.86	4.12	19.62	117.67
Итого:		22,51	41,29	85,46	659,64
2-й завтрак					
Фрукт	100	0,6	0,2	12,9	56,0
Итого:		0,6	0,2	12,9	56,0
Обед					
Салат из кукурузы	45	0.72	1.56	9.90	63.20
Лапша с мясом	200	7.27	9.08	16.48	148.88
Рыбная запеканка/суфле рыбное	180	7.85	14.11	4.80	267.82
Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.90	107.00
Компот из сухофруктов	200	0.54	-	23.49	93.99
Итого:		18,73	25,1	79,57	680,89
Полдник					
Пирог с картофелем и луком	70	4.59	1.36	39.17	208.81
Ряженка/ Снежок кефир	180	5.40	10.80	7.38	153.00
Итого:		9,99	12,16	46,55	361,81
Ужин					
Капуста тушеная с маслом слив.	200	3.98	4.27	34.04	183.00
Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
Чай с сахаром с лимоном	200	0.6	0.18	14.15	50.52
Итого:		6,68	4,55	63,35	153,82
Итого за день:		58,51	83,3	287,83	1912,16

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак					
Рыба запеченная в омлете	100	6.14	6.07	3.82	87.84
Хлеб пшеничный с масл. слив.	40	2.80	0.10	20.2	27.10
	10	0.06	8.26	0.08	74.80
Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
Итого:		38,58	18,59	43	307,41
2-й завтрак					
Фрукт	100	0,6	0,2	12,9	56,0
Итого:		0,6	0,2	12,9	56,0
Обед					
Суп харчо с мясом	200	5.76	3.32	15.34	128.13
Картоф. пюре с маслом	140	3.02	4.18	10.64	133.77
Тефтели в соусе	70/30	4.50	8.58	11.01	198.52
Сельдь с луком и маслом раст.	45	10,9	9,9	-	115
Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.90	107.00
Компот из сухофруктов	200	0.54	-	23.49	93.99
Итого:		27,07	26,33	85,38	776,41
Полдник					
Вафли/печенье	40	1.88	1.72	13.68	70.80
сок	180	-	-	18,0	68,22
Итого:		1,88	1,72	31,68	139,02
Ужин					
Салат из свежей моркови с сахаром, с маслом раст.	50	1,35	0,43	17,73	77,68
Каша гречневая молочная с маслом слив	200	6.51	9.89	25.03	211.30
Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
Итого:		10,56	10,6	72,07	359,8
Итого за день:		78,69	57,44	245,03	1638,64