

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МДОБУ № 90
 08/11/2023

Примерное 10 - ти дневное меню для детей в возрасте 4 - 7 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценность Ккал	Минеральные в-ва		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
1 день											
<i>Завтрак</i>											
1-3	Каша молочная жидкая манная	180/9	4,61	6,95	29,9	193	124	0,6	0,05	0,14	0,96
44-5	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7	109,2	0,13	0,02	0,12	0,9
1-1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2	9,34	0,49	0,05	0,04	0
<i>2 завтрак</i>											
	Фрукты свежие	114	0,32	0	9,04	36,8	12,8	1,76	0,01	0,02	10,4
<i>Обед</i>											
6-1	Салат из свеклы с маслом	45	0,7	3	8,91	48,6	16,65	0,63	0,01	0,02	4,5
7-2	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	5,95	6,82	20,56	160,4	17,02	1,02	0,1	0,05	14,1
4-3	Котлета из говядины	70	11,6	8,47	11,4	166	12,9	1,89	0,07	0,11	0,28
3-4	Соус белый основной	50	0,28	2,52	2,02	31,25	1,02	0,05	0,01	0,01	0,13
7-4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	6,12	47	266	49,5	5,54	0,36	0,14	0
7-5	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6	15,82	0,04	0	0,01	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	0,48	0,05	0,04	0
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	10,5	1	0	0,06	0
<i>Полдник</i>											
17-4	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,24	9,76	27,98	202,3	27,15	1,44	0,17	0,09	26,01
24-5	Булочка "Дорожная"	70	4,97	10,5	42,6	274	11,5	0,64	0,08	0,04	0
10-5	Молоко	180	5,32	6,08	8,93	110,2	229,9	0,19	0,06	0,25	1,9
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	0,32	0,03	0,02	0
	ИТОГО		57,44	70,01	314,08	2023,05	660,3	16,22	1,07	1,16	59,46
2 день											
<i>Завтрак</i>											
1-2	Суп молочный с рисом	200	4,96	6,21	19,93	151,1	173,4	0,41	0,05	0,19	1,4
3-1	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,9	14,96	160,9	158,9	0,58	0,05	0,09	0,24
2-5	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,8	109,7	0,46	0,02	0,12	0,9
<i>2 завтрак</i>											
	Напиток кисло-молочный Снежок	150	4,2	4,5	25,5	129	181,5	0,15	0,05	0,2	1,35
<i>Обед</i>											
23-1	Салат картофельный с зеленым горошком	45	0,93	4,55	6,84	70,35	5,37	0,36	0,05	0,02	7,2
3-2	Борщ из св.капусты, с мясом, со сметаной	200/7/15	1,68	5,37	18,64	110,8	36,6	1,11	0,07	0,05	19,07

5-3	Рыба, тушеная с овощами	70/45	18,4	8,23	4,26	161	51,8	2,74	0,07	0,13	2,48
8-4	Макароньы отварные	150	5,49	4,8	39,5	214	10,6	0,65	0,09	0,05	0
7-5	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6	15,82	0,04	0	0,01	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	0,32	0,03	0,02	0
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	10,5	1	0	0,06	0
	<i>Полдник</i>										
13-3	Запеканка из творога	150	26,1	6,88	32,1	291	236	1,2	0,09	0,39	0,64
6-4	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65	31,23	0,07	0,01	0,04	0,25
6-5	Кисель из облепихи	180	0,09	0	26,13	98,5	5,62	0,42	0	0	0,11
	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	201,6	5,4	0,36	0,05	0,02	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	0,48	0,05	0,04	0
	<i>ИТОГО</i>		<i>112,88</i>	<i>57,96</i>	<i>332,75</i>	<i>2064,3</i>	<i>1045,44</i>	<i>10,35</i>	<i>0,68</i>	<i>1,43</i>	<i>33,92</i>
	<i>3 день</i>										
	<i>Завтрак</i>										
1-3	Каша молочная жидкая геркулесовая	180/9	4,61	6,95	29,9	193	124	0,6	0,05	0,14	0,96
2-1	Бутерброд с маслом и повидлом	65	2,43	4,4	34,55	179,3	13,1	1,03	0,05	0,04	0,15
4-5	Чай с молоком	180	1,22	1,34	13,97	69,48	52,25	0,28	0,01	0,06	0,44
	<i>2 завтрак</i>										
	Сок фруктовый	150	0,45	0	216,25	103,5	0	0	0,02	0,06	15
	<i>Обед</i>										
8-1	Салат из соленых огурцов	45	1,13	2	1,13	27,8	11,17	0,49	0	0	7,54
9-2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/15	5,27	4,33	17,86	125,5	17,84	1,38	0,12	0,08	17,71
7-3	Плов из курицы	70/150	22,1	19,87	44,29	431,3	33,73	2,76	0,13	0,19	2,69
7-5	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6	15,82	0,04	0	0,01	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	0,32	0,03	0,02	0
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	10,5	1	0	0,06	0
	<i>Полдник</i>										
23-3	Омлет натуральный	80	7,82	9,44	2	124	71,4	1,5	0,04	0,28	0,34

37-5	Пирожок, печеные с мясом	70	10,4	8,04	26,4	213	12,9	1,47	0,08	0,1	0,29
	Напиток кисло-молочный Снежок	150	4,2	4,5	25,5	129	181,5	0,15	0,05	0,2	1,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	0,48	0,05	0,04	0
	<i>ИТОГО</i>		<i>66,23</i>	<i>61,67</i>	<i>485,09</i>	<i>1906,48</i>	<i>557,21</i>	<i>11,5</i>	<i>0,63</i>	<i>1,28</i>	<i>46,75</i>
	4 день										
	<i>Завтрак</i>										
16-3	Каша "Дружба" с маслом	180/5	4,8	7,02	26,6	182	118	1,1	0,11	0,14	0,92
1-1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2	9,34	0,49	0,05	0,04	0
44-5	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7	109,2	0,13	0,02	0,12	0,9
	<i>2 завтрак</i>										
	Фрукты свежие	114	0,32	0	9,04	36,8	12,8	1,76	0,01	0,02	10,4
	<i>Обед</i>										
26-1	Сельдь с луком	25/4/10	4,95	8,4	0,95	99	19,6	0,08	0,01	0	1
4-2	Суп гороховый с мясом	200/15	4,75	4,3	19,7	127,6	25,82	1,66	0,2	0,06	9,3
11-3	Колбаски детские отварные	70	8,61	17,7	0	194	20,3	1,19	0	0	0
9-4	Картофельное пюре	150	3,24	5,18	26,5	159	41,3	1,2	0,17	0,09	26
8-5	Напиток из облепихи	180	0,07	0	22,73	85,6	2,74	0,36	0	0	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	0,32	0,03	0,02	0
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	10,5	1	0	0,06	0
	<i>Полдник</i>										
17-3	Запеканка манная со свежими яблоками	150	6,06	5,2	35,44	204,8	87,26	1,54	0,08	0,14	3,69
15-4	Соус шоколадный	50	3	2,63	14,14	89,3	65,43	0,69	0,02	0,11	0,28
10-5	Молоко	180	5,32	6,08	8,93	110,2	229,9	0,19	0,06	0,25	1,9
	Печенье	40	3	4,72	29,72	166,8	8	0,4	0,03	0,03	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	0,48	0,05	0,04	0
	<i>ИТОГО</i>		<i>50,64</i>	<i>71,02</i>	<i>276</i>	<i>1899</i>	<i>773,19</i>	<i>12,59</i>	<i>0,84</i>	<i>1,12</i>	<i>54,48</i>
	5 день										
	<i>Завтрак</i>										
1-3	Каша молочная жидкая пшеничная	180/9	4,61	6,95	29,9	193	124	0,6	0,05	0,14	0,96
3-1	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/20	49,11	10,4	14,96	179,4	208,9	0,61	0,06	0,11	0,32
4-5	Чай с молоком	180	1,22	1,34	13,97	69,48	52,25	0,28	0,01	0,06	0,44

	<i>2 завтрак</i>										
	Напиток кисло-молочный Снежок	150	4,2	4,5	25,5	129	181,5	0,15	0,05	0,2	1,3 5
	<i>Обед</i>										
13-1	Салат из моркови (или икра морковная)	45	0,52	5,04	6,6	63,4	20,43	0,48	0,02	0,03	2
6-2	Рассольник ленинградский со сметаной	200/7	2,28	5,51	16,57	119,8	21,86	0,96	0,09	0,05	15, 1
9-3	Гуляш из говядины	70/70	21,7	18	4,97	267	17,2	3,11	0,08	0,17	2,6 6
16-4	Капуста тушеная	150	0,81	5,27	24,7	125	89,4	1,92	0,12	0,09	88, 6
7-5	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6	15,82	0,04	0	0,01	0,2 8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	0,32	0,03	0,02	0
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	10,5	1	0	0,06	0
	<i>Полдник</i>										
15-3	Макароны, запеченные с сыром	150	0,16	0	6,2	24,13	7	0,26	0,01	0,01	0
13-5	Ватрушка с творогом	70	9,42	3,02	32,9	189	70,9	0,7	0,08	0,14	0,2 7
3-5	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3	4,74	0,78	0	0,01	0,0 9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	0,48	0,05	0,04	0
	<i>ИТОГО</i>		<i>100,81</i>	<i>60,83</i>	<i>263,54</i>	<i>1723,11</i>	<i>837,5</i>	<i>11,69</i>	<i>0,65</i>	<i>1,14</i>	<i>112 ,07</i>
	<i>6 день</i>										
	<i>Завтрак</i>										
1-2	Суп молочный с геркулесом	200	4,96	6,21	19,93	151,1	173,4	0,41	0,05	0,19	1,4
1-1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2	9,34	0,49	0,05	0,04	0
3-5	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3	4,74	0,78	0	0,01	0,0 9
	<i>2 завтрак</i>										
	Сок фруктовый	150	0,45	0	216,25	103,5	0	0	0,02	0,06	15
	<i>Обед</i>										
21-1	Салат из свеклы с чесноком	45	0,71	4,5	8,09	60,15	15,26	0,57	0,02	0,02	4,0 8
8-2	Суп из овощей со сметаной	200/7	1,45	5,46	11,93	96,6	25,22	0,74	0,08	0,05	17, 82
49-3	Тефтели из говядины паровые	70	11,7	7,77	5,53	137	9,88	1,71	0,06	0,1	0,7
5-4	Соус молочный	50	1	3,1	3,74	45,95	31,36	0,07	0,01	0,04	0,2 5
8-4	Макароны отварные	150	5,49	4,8	39,5	214	10,6	0,65	0,09	0,05	0
7-5	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6	15,82	0,04	0	0,01	0,2 8

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	0,32	0,03	0,02	0
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	10,5	1	0	0,06	0
	<i>Полдник</i>										
18-3	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	12	7,83	29,4	200	65,8	1,26	0,16	0,09	25,3
	Вафли	40	1,36	12,08	25,88	212	3,2	0,2	0,02	0,02	0
10-5	Молоко	180	5,32	6,08	8,93	110,2	229,9	0,19	0,06	0,25	1,9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	0,48	0,05	0,04	0
	<i>ИТОГО</i>		<i>53,54</i>	<i>64,68</i>	<i>471,42</i>	<i>1814,6</i>	<i>618,02</i>	<i>8,91</i>	<i>0,7</i>	<i>1,05</i>	<i>66,82</i>
	<i>7 день</i>										
	<i>Завтрак</i>										
1-3	Каша молочная жидкая манная	180/9	4,61	6,95	29,9	193	124	0,6	0,05	0,14	0,96
3-1	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/20	49,11	10,4	14,96	179,4	208,9	0,61	0,06	0,11	0,32
44-5	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7	109,2	0,13	0,02	0,12	0,9
	<i>2 завтрак</i>										
	Напиток кисло-молочный Снежок	150	4,2	4,5	25,5	129	181,5	0,15	0,05	0,2	1,35
	<i>Обед</i>										
24-1	Салат картофельный с солеными огурцами	45	0,84	2,28	6,41	47,25	7,89	0,41	0,03	0,02	7,22
20-2	Суп по-домашнему	200/48	6,37	4,71	17,49	131,7	18,73	1,2	0,09	0,08	8,64
8-3	Котлета рыбная любительская	70	11,8	6,24	5,64	122	45,9	1,89	0,06	0,13	1,47
3-4	Соус белый основной	50	0,28	2,52	2,02	31,25	1,02	0,05	0,01	0,01	0,13
9-4	Картофельное пюре	150	3,24	5,18	26,5	159	41,3	1,2	0,17	0,09	26
7-5	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6	15,82	0,04	0	0,01	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	0,32	0,03	0,02	0
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	10,5	1	0	0,06	0
	<i>Полдник</i>										
53-3	Вареники ленивые	150	22,6	0,88	25,2	196	207	0,6	0,09	0,34	0,58
6-4	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,61	4,11	32,2	18,7	0,04	0,01	0,02	0,15
16-5	Гренки в яично-молочной смеси	60	5,38	7,4	26,59	188,4	54,2	1,01	0,08	0,13	0,3
3-5	Чай без сахара	180	0,19	0	0,07	1,08	4,75	0,79	0	0,01	0,1
	Конфета шоколадная	30	1,2	11,85	15,39	169,8	1,8	0,72	0,01	0,02	0
	<i>ИТОГО</i>		<i>117,51</i>	<i>67,99</i>	<i>275,64</i>	<i>1926,58</i>	<i>1056,41</i>	<i>10,76</i>	<i>0,76</i>	<i>1,51</i>	<i>48,</i>

12-1	Винегрет овощной	45	0,76	3,01	4,89	45,6	13,63	0,48	0,02	0,01	6,3 8
11-2	Суп картофельный с клецками, с мясом	200/15	3,33	4,25	21,6	130,9	16,59	0,85	0,09	0,06	9,2
11-3	Колбаски детские отварные	70	8,61	17,7	0	194	20,3	1,19	0	0	0
3-4	Соус белый основной	50	0,28	2,52	2,02	31,25	1,02	0,05	0,01	0,01	0,1 3
11-4	Бобовые отварные	150	16,3	5,46	40,7	267	63,9	4,95	0,63	0,12	0
7-5	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6	15,82	0,04	0	0,01	0,2 8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	0,32	0,03	0,02	0
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	10,5	1	0	0,06	0
	<i>Полдник</i>										
23-3	Омлет натуральный	80	7,82	9,44	2	124	71,4	1,5	0,04	0,28	0,3 4
31-5	Пирожки, печеные с картофелем	70	7,12	3,75	30	163	14,5	0,81	0,1	0,06	6,1 3
10-5	Молоко	180	5,32	6,08	8,93	110,2	229,9	0,19	0,06	0,25	1,9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	0,48	0,05	0,04	0
	<i>ИТОГО</i>		<i>113,5</i>	<i>73,72</i>	<i>462,66</i>	<i>1964,25</i>	<i>913,16</i>	<i>13,53</i>	<i>1,18</i>	<i>1,35</i>	<i>41, 54</i>
	<i>10 день</i>										
	<i>Завтрак</i>										
1-3	Каша молочная жидкая геркулесовая	180/9	4,61	6,95	29,9	193	124	0,6	0,05	0,14	0,9 6
2-1	Бутерброд с маслом и повидлом	65	2,43	4,4	34,55	179,3	13,1	1,03	0,05	0,04	0,1 5
3-5	Чай без сахара	180	0,19	0	0,07	1,08	4,75	0,79	0	0,01	0,1
	<i>2 завтрак</i>										
	Напиток кисло-молочный Снежок	150	4,2	4,5	25,5	129	181,5	0,15	0,05	0,2	1,3 5
	<i>Обед</i>										
5-1	Салат из свежей или квашеной капусты	45	0,13	4	7,02	57,6	22,25	0,47	0,03	0,02	21, 2
13-2	Свекольник со сметаной	200/7	2,09	5,64	20,57	118,1	36,92	1,24	0,07	0,05	13, 84
66-3	Азу	70/150	23,7	19,88	25,23	368,6	27,58	4,12	0,22	0,23	26, 28
7-5	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6	15,82	0,04	0	0,01	0,2 8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	0,32	0,03	0,02	0
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	10,5	1	0	0,06	0
	<i>Полдник</i>										
21-3	Лапшевник с творогом	150	13,76	3,58	34,94	220	101,3	0,85	0,09	0,2	0,2

											6
	Печенье	40	3	4,72	29,72	166,8	8	0,4	0,03	0,03	0
6-5	Кисель из облепихи	180	0,09	0	26,13	98,5	5,62	0,42	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	0,48	0,05	0,04	0
	<i>ИТОГО</i>		<i>60,8</i>	<i>54,47</i>	<i>306,87</i>	<i>1842,58</i>	<i>564,34</i>	<i>11,91</i>	<i>0,67</i>	<i>1,05</i>	<i>64,53</i>
	<i>Итого за весь период</i>		<i>514,14</i>	<i>536,84</i>	<i>2441,76</i>	<i>16934,43</i>	<i>7671,52</i>	<i>122,77</i>	<i>8,1</i>	<i>12,19</i>	<i>602,46</i>
	<i>Среднее значение за период</i>		<i>51,41</i>	<i>53,68</i>	<i>244,18</i>	<i>1693,44</i>	<i>767,15</i>	<i>12,28</i>	<i>0,81</i>	<i>1,22</i>	<i>60,25</i>