

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №178**

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
детским садом №178
М.В.Шарма



20 23 г.

**Примерное десятидневное меню
для детей 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская	Витамин С (мг)	N рецептур
			белки	жиры	углеводы			
День 1								
завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200,00	5,43	7,69	22,47	190,82	0,4	7.127
	Батон с маслом 40/6 гр	46,00	3,11	6,15	21,37	124,99		7.035/1
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
	Итого	426,00	8,54	13,84	54,47	360,15	0,40	
10 часов	Сок фруктовый 150 гр	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00	20	7.031-4
	Итого	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00		
обед	Салат из отвар. картофеля, моркови с луком, свеклы с раст маслом	60,00	0,85	5,38	6,58	83,90		7.29/1
	Суп-пюре картофельный вегетарианский	200,00	2,57	5,02	16,14	129,57	32,5	7.255
	Капуста тушеная	130,00	2,82	4,08	11,56	90,95	31,3	7.112
	Фрикадельки мясные паровые	80,00	14,56	13,81	3,66	218,34		7.230
	Компот из яблок	180,00	0,07	0,00	13,31	55,59		7.197/1
	Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	65,06		7.003
	Итого	690,00	23,51	28,77	67,97	643,41	63,80	
полдник	Йогурт питьевой	160,00	8,00	5,12	13,60	136,00	0,5	7.023-5
	Хлеб пшеничный 20 гр	20,00	1,52	0,18	10,02	41,58		7.050
	Сгущеное молоко	15,00	1,11	1,31	8,60	49,15	1	7.004
	Лапшевик с творогом	80,00	9,46	12,15	9,46	206,44	0,2	7.н121/2
	Итого	275,00	20,09	18,76	41,68	433,17		
Итого за день		1 541,00	52,89	61,52	179,27	1 505,73	64,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			калорийная ценность	Витамин С (мг)	рецептур ы
			белки	жиры	углеводы			
День 2								
завтрак	Каша из гречи и геркулеса молочная со сливочным маслом	200,00	5,73	8,10	23,64	197,42	0,44	7.н027
	Сыр	11,00	2,63	2,71	0,00	35,62		7.435/7
	Батон 40гр	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00		7.189-5
	Какао с молоком	180,00	2,86	2,97	13,66	100,70	0,5	7.14/10/1
	Итого	431,00	14,30	14,98	58,62	427,74	0,94	
10 часов	Яблоко	150,00	0,53	0,53	15,58	53,46	5	7.131-2
	Итого	150,00	0,53	0,53	15,58	53,46	5,00	
обед	Огурец свежий порционный							
		60,00	0,48	0,06	2,28	8,39		7.014-3
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200,00	1,77	4,10	13,75	100,98	32,5	7.258
	Суфле из рыбы	70,00	11,33	3,39	2,55	114,25		7.14/7/1
	Рис припущенный с овощами	130,00	2,95	6,06	23,34	166,27	12,23	7.179
	Напиток из шиповника	180,00	0,40	0,00	19,63	81,00		7.5/10/1
	Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	65,16		7.003
	Итого	680,00	19,57	14,09	78,27	536,05	44,73	
	Хлеб пшеничный 20 гр	20,00	1,52	0,18	10,02	41,58		7.050
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
полдник	Картофель отварной	100,00	1,91	2,17	16,63	99,36	1	7.63с/2
	Печенье	20,00	2,08	1,04	15,30	91,60		7.308/6
	Итого	300,00	3,99	3,21	42,56	235,30		
Итого за день		1 561,00	38,39	32,81	195,03	1 252,55	50,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская	Витамин С (мг)	N рецептур
			белки	жиры	углеводы			
День 3								
Завтрак	Каша манная молочная со слив. маслом	180,00	4,71	4,89	25,59	177,51	0,1	7.5/4/1
	Батон с маслом 40/6 гр	46,00	3,11	6,15	21,37	124,99		7.035/1
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,40	2,41	14,99	101,63	0,5	7.084-2
	Итого	406,00	10,22	13,45	61,95	404,13	0,60	
10часов								
	Сок фруктовый 200 г	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	20	7.031-1
	Итого	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	20,00	
Обед	Помидор порционный	60,00	0,78	1,40	3,54	16,28	3,2	7.098/1
	Суп рыбный с крупой	200,00	8,40	2,83	17,32	135,40	32,5	7.423
	Азу	200,00	14,37	13,79	20,29	285,18	5,3	7.152/4
	Компот из чернослива	180,00	0,19	0,00	18,08	74,84		7.028
	Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	65,16		7.003
	Итого	680,00	26,38	18,50	75,95	576,86	41,00	
Полдник	Омлет натуральный 80 гр	80,00	7,80	11,06	1,39	152,06	0,1	7.2/6
	Хлеб пшеничный 20 гр	20,00	1,52	0,18	10,02	41,58		7.050
	Печенье	20,00	2,08	1,04	15,30	91,60		7.308/6
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
	Итого	300,00	11,40	12,28	37,34	329,58	0,10	
Итого за день		1 586,00	49,00	44,43	195,44	1 402,57	61,70	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамин С (мг)	N рецептур
			белки	жиры	углеводы			
День 4								
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200,00	4,53	6,67	20,99	187,00	0,5	7.н043
	Батон 40гр	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00		7.189-5
	Повидло	10,00	0,04	0,00	6,65	25,20		7.185/5
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/ 6
	Итого	430,00	7,65	7,87	59,59	350,54	0,50	
10 часов	Яблоко	120,00	0,42	0,42	12,46	47,52	20	7.008
	Итого	120,00	0,42	0,42	12,46	47,52	20,00	
	Обед	Салат из белокачанной капусты с луком и раст. маслом	60,00	0,96	4,05	6,81	62,47	
Суп овощной на курином бульоне со сметаной		200,00	1,36	2,75	7.6/1	60,22	32,5	7.044с-1
Плов из мяса кур		200,00	19,36	18,08	29,67	384,80		7.368-2
Компот из кураги		180,00	0,53	0,00	18,47	75,30		7.110/2
Хлеб ржаной 40 гр		40,00	2,64	0,48	16,72	65,16		7.003
Итого		680,00	24,85	25,36	71,67	647,95	32,50	
Полдник		Запеканка из творога с яблоками	80,00	9,06	15,89	15,80	240,96	0,6
	Хлеб пшеничный 20 гр	20,00	1,52	0,18	10,02	41,58		7.050
	Сгущенное молоко	15,00	1,11	1,31	8,60	49,15	1	7.004
	Кефир	150,00	4,19	4,79	6,14	83,86	1,3	7.075
	Итого	265,00	15,88	22,17	40,56	415,55	2,90	
Итого за день		1 495,00	48,80	55,82	184,28	1 461,56	55,90	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамин С (мг)	N рецептур
			белки	жиры	углеводы			
День 5								
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	200,00	5,20	7,80	22,89	187,66	0,5	7.н123с2
	Батон с маслом 40/6гр	46,00	3,11	6,15	21,37	12,99		7.035/1
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,40	2,41	14,99	101,63	0,5	7.084-2
	Итого	426,00	10,71	16,36	59,25	302,28	1,00	
10 часов	Яблоко	150,00	0,53	0,53	15,58	53,46	5	7.131-2
	Итого	150,00	0,53	0,53	15,58	53,46	5,00	
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	60,00	1,03	3,65	6,95	60,04		7.425/4
	Суп-лапша с мясом куры со сметаной	200,00	7,44	3,92	11,20	117,62	32,5	7.47с/6
	Суфле из печени	80,00	18,31	6,71	2,43	156,78	-	7.35/8
	Картофельное пюре с морковью	130,00	2,43	3,93	16,92	118,27	20,75	7.4/3/2
	Компот из изюма	180,00	0,15	0,00	16,54	67,92		7.078/1
	Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	65,16		7.003
	Итого	690,00	32,00	18,69	70,76	585,79	53,25	
Полдник	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/ 6
	Хлеб пшеничный 20 гр	20,00	1,52	0,18	10,02	41,58		7.050
	Печенье	20,00	2,08	1,04	15,30	91,60		7.308/6
	Омлет с сыром	80,00	8,72	10,37	1,58	150,52	6	7.167
	Итого	300,00	12,32	11,59	37,53	328,04	6,00	
Итого за день		1 566,00	55,56	47,17	183,12	1 269,57	65,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамин С (мг)	N рецептур
			белки	жиры	углеводы			
День 6								
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180,00	5,81	5,69	29,08	208,33	0,5	7.11/4/4
	Батон с маслом 40/6 гр	46,00	3,11	6,15	21,37	124,99		7.035/1
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,40	2,41	14,99	101,63	0,5	7.084-2
	Итого	406,00	11,32	14,25	65,44	434,95	1,00	
10 часов								
	Сок фруктовый 150 г	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00	20	7.031-4
	Итого	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00	20,00	
Обед	Салат из отварного картофеля с кукурузой и лука с растительным маслом	60,00	1,14	3,71	9,50	83,08	32,5	7.27/1
	Суп гороховый со сметаной.	200,00	4,00	2,88	15,79	110,64	32,5	7.н086-7
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	70,00	10,14	9,55	4,59	159,06	0,05	7.н104/1
	Рагу из овощей	150,00	2,04	3,27	14,13	96,13		7.18/3/2
	Компот из курги и изюма	180,00	0,28	0,00	17,33	10,42		7.4/10/1
	Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	65,16		7.003
	Итого	700,00	20,24	19,89	78,06	524,49	65,05	
полдник	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
	Хлеб пшеничный 20 гр	20,00	1,52	0,18	10,02	41,58		7.050
	Сгущенное молоко	15,00	1,11	1,31	8,60	49,15	1	7.004
	Запеканка творожная 80 гр	80,00	10,26	13,48	7,47	215,12	3,5	7.н039-6
	Итого	295,00	12,89	14,97	36,72	350,19	4,50	
Итого за день		1 551,00	45,20	49,26	195,37	1 378,63	90,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блю	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская	Витамин С (мг)	N рецептур
			белки	жиры	углеводы			
День 7								
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200,00	5,46	8,14	24,02	205,91	0,5	7.7/4/4
	Сыр	11,00	2,63	2,71	0,00	35,62		7.435/7
	Батон 40гр	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00		7.189-5
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
	Итого	431,00	11,17	12,05	55,97	379,87	0,50	
10 часов								
	Яблоко150 гр.	150,00	0,53	0,53	15,58	53,46	5	7.131-2
	Итого	150,00	0,53	0,53	15,58	53,46	5,00	
Обед	Салат из отврной свеклы с раст маслом	60,00	1,14	3,71	9,50	83,08		7.20/1
	Щи с мясом со сметаной.	200,00	5,36	5,77	7,34	98,59	32,5	7.137
	Гуляш из отварного мяса	80,00	7,38	6,74	4,52	118,28	2	7.256
	Макаронные изделия отварные	130,00	5,01	4,12	34,80	209,27		7.н151-1
	Напиток из шиповника	180,00	0,43	0,00	19,63	81,00		7.15/10/1
	Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	65,16		7.003
	Итого	690,00	21,96	20,82	92,51	655,38	34,50	
Полдник	Йогурт питьевой	160,00	8,00	5,12	13,60	136,00	0,5	7.023-5
	Хлеб пшеничный 20 гр	20,00	1,52	0,18	10,02	41,58		7.050
	Печенье	20,00	2,08	1,04	15,30	91,60		7.308/6
	Омлет с картофелем запеченый	80,00	5,13	4,65	7,87	102,15	32,5	7.4/6
	Итого	280,00	16,73	10,99	46,79	371,33	33,00	
Итого за день		1 551,00	50,39	44,39	210,85	1 460,04	73,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская	Витамин С (мг)	N рецептур
			белки	жиры	углеводы			
День 8								
Завтрак	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом .	200,00	4,58	6,32	22,19	179,00	0,4	7. 4/4
	Батон 40гр	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00		7.189-5
	Яйцо отварное	20,00	2,40	2,03	0,14	31,40		7.1./6/1
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
	Итого	440,00	10,06	9,55	54,28	348,74	0,40	
10 часов	Яблоко150 гр.	150,00	0,53	0,53	15,58	53,46	5	7.131-2
	Итого	150,00	0,53	0,53	15,58	53,46	5,00	
Обед	Салат из отвар. картофеля с зеленым лукомс раст маслом	60,00	1,06	4,58	8,66	86,85	32,5	7.34/1
	Борщ вегетарианский со сметаной	200,00	1,90	2,80	11,65	78,93	32,5	7.н136-2
	Котлета мясная	70,00	13,74	11,65	2,60	187,51		7.н163/7
	Греча с овощами	150,00	4,35	5,67	27,23	173,17		7.368-2
	Компот из сухофруктов	200,00	0,49	0,03	17,08	74,56		7.115/1
	Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	65,16		7.003
	Итого	720,00	24,18	25,21	83,94	666,18	65,00	
Полдник	Молоко	180,00	4,73	5,06	7,69	106,02		7.384
	Хлеб пшеничный 20 гр	20,00	1,52	0,18	10,02	41,58		7.050
	Печенье	20,00	2,08	1,04	15,30	91,60		7.308/6
	Гарнир овощной сборный	100,00	2,57	0,92	12,18	69,97		7.36/3/3
	Итого	320,00	10,90	7,20	45,19	309,17	0,00	
Итого за день		1 630,00	45,67	42,49	198,99	1 377,55	70,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецептур ы
			белки	жиры	углеводы			
День 9								
Завтрак	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом маслом.	180,00	4,17	5,43	13,52	131,04	0,4	7.н132/2
	Батон 40гр	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00		7.189-5
	Повидло	10,00	0,04	0,00	6,65	25,20		7.185/5
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
	Итого	410,00	7,29	6,63	52,12	294,58	0,40	
10 часов	Яблоко	150,00	0,53	0,53	15,58	53,46	5	7.131-2
	Итого	150,00	0,53	0,53	15,58	53,46	5,00	
Обед								
	Салат из отварного картофеля,моркови с луком .сол огурцом растительным маслом	60,00	0,86	8,03	6,60	111,94	32,5	7.30/1
	Суп крестьянский на курином бульоне, со сметаной	200,00	2,05	2,88	13,23	88,75	32,5	7.018/5
	Бигус с мясом куры	200,00	17,71	8,14	11,84	200,20		7.350/2
	Компот из кураги	200,00	0,49	0,00	18,71	76,46		7.110
	Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	65,16		7.003
	Итого	700,00	23,75	19,53	67,10	542,51	32,50	
Полдник	Пудинг из творога с морковью 80	80,00	8,83	12,17	14,66	223,40	0,6	7.18/5/8
	Хлеб пшеничный 20гр	20,00	1,52	0,18	10,02	41,58		7.050
	Сгущенное молоко	15,00	1,11	1,31	8,60	49,15	1	7.004
	Кефир	160,00	4,47	5,11	6,55	89,41	0,5	7.075-5
	Итого	275,00	15,93	18,77	39,83	403,54	2,10	
Итого за день		1 535,00	47,50	45,46	174,63	1 294,09	40,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамин С (мг)	N рецептур
			белки	жиры	углеводы			
День 10								
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная "Дружба" со сливочным маслом	200,00	5,34	7,72	23,04	199,85		7.н091
	Сыр	11,00	2,63	2,71	0,00	35,62		7.435/7
	Батон 40гр	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00		7.189-5
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,40	2,41	14,99	101,63	0,5	7.084-2
	Итого	431,00	13,45	14,04	59,35	431,10	0,50	
10 часов	Сок фруктовый 150г	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00	20	7.031-4
	Итого	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00	20,00	
Обед	Икра кабачковая	50,00	1,00	4,49	4,69	54,81		7.275/1
	Рассольник "Ленинградский" мясом со сметаной	200,00	5,29	5,60	13,95	136,98	32,5	7.037с
	Биточки рыбные	70,00	13,15	5,85	6,16	141,63	0,51	7.355/1
	Картофельное пюре.	130,00	2,60	3,73	19,22	129,35	13	7.64-1/1
	Компот из чернослива и изюма	180,00	0,29	0,00	21,58	86,73		7.5/10/1
	Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	65,16		7.003
	Итого	670,00	24,97	20,15	82,32	614,66	46,01	
Полдник								
	Печенье	20,00	2,08	1,04	15,30	91,60		7.308/6
	Чай с молоком	200,00	2,60	2,81	13,35	96,75		7.118/1
	Свекла тушеная	60,00	0,96	1,86	6,94	45,94	0,6	7.н113/1
	Хлеб пшеничный 20гр.	20,00	1,52	0,18	10,02	41,58		7.050
	Итого	300,00	7,16	5,89	45,61	275,87	0,60	
Итого за день		1 551,00	46,33	40,23	202,43	1 390,63	67,11	