

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 10
комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

Утверждаю:
Приказом от 30.08.2018г. № 64
Заведующий МБДОУ ДС № 10
И.В. Дуюнова



**Примерное
перспективное
10-дневное меню
на летне-осенний период
для детей с 3-7 лет**

1 день

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			калорийность	витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Макаронные изделия отварные	120	4.3	3.3	21	132	-	205
Батон с маслом и сыром	40/5/10	6.62	8.7	19.4	182	0.09	3
Чай	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
итого	355	10.98	12.02	50.39	354	0.12	
Второй завтрак							
Сок или фрукты	100	6.62	8.7	19.4	182	0.09	399
Обед							
Салат из свежей капусты	60	0.4	3	1.6	36	3.4	19
Суп с клецками	250	2	3	12	87	5	85
Тефтели мясные соус сметанный	70	17	15.6	28.4	323	0.43	304
Свекла в сметане	120						
Компот из сухофруктов	180	0.36	0.018	25	102	0.36	376
Хлеб	50						
Итого	660	20.06	21.8	68.6	616	11.19	
Полдник							
Запеканка творожно-манная	110	19.3	13.3	18.7	272	0.26	237
Соус молочный сладкий	50	1	2.1	6.5	50	0.15	351
Кефир	200	5.8	5	8	100	1.4	401
Печенье	30						
Итого	390	26.1	20.4	33.2	422	1.81	
всего за день	1505	57.14	54.22	152.19	1392	13.02	

2 день

Прием пищи Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			калорийность	витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша манная	250	3.8	6.2	26	174	-	185
Батон с маслом	40/5	2.45	7.55	14.62	136	-	1
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
Итого	475	9.92	16.94	56.44	417	1.43	
Второй завтрак							
Банан	100	1.5	0.5	21	95	10	368
Обед							
Салат из свежих помидоров	60	0.67	3.7	2.8	47.5	12.3	14
Борщ со свежей капустой	250	1.8	4.9	12.7	102	10	57
Тефтели из печени с рисом	70	4.4	5.2	7.6	95	3.2	284
Картофельное пюре	180	3.7	5.7	25	165	21.8	321
Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	394
Хлеб	50						
Итого	740	14.74	22.34	83.41	593.5	48.5	
Полдник							
Тефтели из рыбы тушеные	70	10.3	3.9	11	120	0.25	261
Соус сметанный	30	1.1	3.3	3.7	49	0.1	353
Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	-	213
Сок	100	0.3	0.2	1.6	68	2	399
Булка							
Итого	240	16.78	12	16.58	300	2.35	
всего за день	1555	42.94	51.28	156.43	1310.5	52.28	

3 день

Прием пищи Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			калорийность	витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая	250	4.6	8.1	23	184	-	185
Батон с маслом и сыром	40/5/10	6.62	8.7	19.4	182	0.09	3
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
Итого	485	14.07	19.21	56.76	457	1.26	
Второй завтрак							
Сок, фрукты	100/100	6.62	8.7	19.4	182	0.09	399
Обед							
Салат из свежих огурцов	60	0.4	3	1.6	36		13
Суп гороховый	250	5.49	5.3	16.3	134	5.8	81
Плов из кур	120	4.7	5.3	6	77.5	0.3	287
Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	393
Хлеб	50						
Итого	765	21.43	34.52	72	673	11.43	
Полдник							
Ленивые вареники с маслом	124	17	15	18	274	0.2	230
Кефир	200	5.8	5	8	100	1.4	401
Итого	324	22.8	20	26	374	1.6	
всего за день	1574	58.3	73.73	154	1504	14.3	

4 день

Прием пищи Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			калорийность	витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша гречневая молочная	250	5.6	7.3	31.8	216	-	185
Батон с маслом	40/5	2.45	7.55	14.62	136	-	1
Молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	400
Итого	475	13.53	19.73	55.49	454	2.46	
Второй завтрак							
Сок, фрукты	100/100	6.62	8.7	19.4	182	0.09	399
Обед							
Салат из свежих помидоров	70						
Щи со свежей капустой	250	1.7	4.8	8.5	85	18.5	67
Макаронник с мясом	187	21.3	13.6	39	365	0.5	292
Компот из сухофруктов	180	0.36	0.018	25	102	0.36	376
Хлеб	50						
Итого	687	29.98	18.42	91.9	734	19.45	
Полдник							
Котлеты рыбные любительские	80	10.7	3.7	8	108	0.3	256
Соус сметанный	30	1.1	3.3	3.7	49	0.1	354
Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	393
Булка	40						
Итого	190	11.92	7.02	21.9	198	3.23	
всего за день	1552	55.43	45.17	169.29	1386	25.14	

5 день

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			калорийность	витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша рисовая молочная	250	2.6	6.2	27	176	-	185
Батон с маслом и сыром	40/5/10	6.62	8.7	19.4	182	0.09	3
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
итого	485	12.89	18.09	62.22	465	1.52	
Второй завтрак							
Сок, фрукты	100/100	6.62	8.7	19.4	182	0.09	399
Обед							
Салат из моркови	60						
Суп с макаронными изделиями	250	2.68	2.8	17	104	8	82
Котлета мясная	70	7.7	22.9	11.2	282	0.1	282
Рагу из овощей	180	2.7	14.8	15.6	207	9.5	137,354
Соус 348	30						
Компот из сухофруктов	180	0.36	0.018	25	102	0.36	376
Хлеб	50						
итого	680	20.06	49.2	88.2	877	18.05	
Полдник							
Винегрет	120	1.6	7.4	10	113	12.3	45
Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	-	213
Булка	40						
Чай	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Печенье							
Итого	340	6.74	12.02	20.27	216	12.33	
всего за день	1505	39.69	79.31	170.69	1558	31.9	

6 день

Прием пищи Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			калорийность	витамин С	№ рецептуры
		белки	Жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша гречневая рассыпчатая	100	5.7	4.06	25.76	162	-	313
Батон с маслом	40/5	2.45	7.55	14.62	136	-	1
Чай	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Итого	325	8.21	11.63	50.37	338	0.03	
Второй завтрак							
Сок, фрукты	100/100	6.62	8.7	19.4	182	0.09	399
Обед							
Салат из свеклы	60						
Суп с рыбными консервами	250	8.6	8.4	14.3	167	9.1	87
Биточки мясные	70	7.7	22.9	11.2	282	0.1	282
Рисовый гарнир	120	3.7	5.8	16.9	135	31	336
Компот из сухофруктов	180	0.36	0.018	25	102	0.36	376
Хлеб	50						
Итого	740	26.98	45.82	87	868	40.65	
Полдник							
Пудинг из творога	100	15.14	10.76	24.33	255	0.19	235
Соус молочный сладкий	50	0.97	2.3	6.6	50	0.16	351
Кефир	200	5.8	5	8	100	1.4	401
Итого	350	21.91	18.06	38.93	405	1.75	
всего за день	1615	57.1	75.51	176.3	1611	42.43	

7 день

Прием пищи Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			калорийность	витамин С	№ рецептуры
		белки	Жиры	углеводы			
Завтрак							
Суп перловый молочный	250	6.8	6.4	23.3	178	1.13	94
Батон с маслом	40/5	2.45	7.55	14.62	136	-	1
Кофейный напиток	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	400
Итого	475	14.73	18.83	46.99	416	3.59	
Второй завтрак							
Бананы	100	1.5	0.5	21	95	10	368
Обед							
Салат из свежих огурцов	60						
Щи со свежей капустой	250	1.7	4.8	8.5	85	18.5	67
Запеканка из печени с рисом	120	16.1	6.4	17.7	193	7.5	294
Соус сметанный	30	1.1	3.3	3.7	49	0.1	354
Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	393
Хлеб	50						
Итого	650	19.42	15.02	61.1	453	38.93	
Полдник							
Пирог открытый	80	4.9	2.5	44	220	0.06	459
Кефир	200	5.8	5	8	100	1.4	401
Конфета							
Итого	280	10.7	3	52	320	1.46	
всего за день	1405	44.85	36.85	160.09	1189	43.98	

8 день

Прием пищи Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			калорийность	витамин С	№ рецептуры
		белки	Жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша рисовая молочная	250	2.6	6.2	27	176	-	185
Батон с маслом	40/5	2.45	7.55	14.62	136	-	1
Какао с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
Итого	475	7.9	16.16	55.98	403	1.17	
Второй завтрак							
Сок, фрукты	100/100	6.62	8.7	19.4	182	0.09	399
Обед							
Салат из св. огурцов и помидоров	60	0.5	3.7	2.2	44.5	10	15
Суп с мясными фрикадельками	250	6.6	5.2	15.4	135	11.2	83
Колбаса	70	8.9	15.5	1.05	180	-	9
Картофельное пюре	150	3.7	11	17	184	2.4	134
Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	393
Хлеб	50						
Итого	740	19.82	35.42	65.25	766	26.52	
Полдник							
Сырники	100	18.7	12.6	11.4	234	0.25	231
Соус молочный сладкий	50	0.97	2.3	6.6	50	0.16	351
Кефир	200	5.8	5	8	100	1.4	401
Итого	350	25.47	19.9	26	384	1.8	
всего за день	1765	53.19	71.48	147.23	1553	29.49	

9 день

Прием пищи Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			калорийность	витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша гречневая молочная	250	7.4	6.2	39	241	-	185
Батон с маслом и сыром	40/5/10	6.62	8.7	19.4	182	0.09	3
Кофейный напиток с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
Итого	485	17.69	18.09	74.22	530	1.52	
Второй завтрак							
Сок, фрукты	100/100	6.62	8.7	19.4	182	0.09	399
Обед							
Салат из свежих огурцов							
Борщ со свежей капустой	250	2.7	5.9	13.6	119	17.8	59
Куры тушённые	110	14.12	12.94	3.52	187	0.01	301
Картофель отварной	150	2.9	4.3	23	142	21	318
Компот из сухофруктов	180	0.36	0.018	25	102	0.36	376
Хлеб	50						
Итого	690	26.7	31.85	84.5	732	39.26	
Полдник							
Рыбный шницель	100	15	4.5	9.7	138	3.1	258
Кабачковая икра	100	0.2	1.4	1.4	19	-	
Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	393
Булка							
Итого	380	15.3	5.9	21.3	198	5.9	
всего за день	1755	59.69	55.84	180	1460	46.68	

10 день

Прием пищи Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			калорийность	витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша рисовая с овощами	100	2.2	2.4	22.3	120	0.4	166
Батон с маслом и сыром	40/5/10	6.62	8.7	19.4	182	0.09	3
Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	393
Итого	335	8.94	11.12	51.9	343	3.32	
Второй завтрак							
Сок, фрукты	100/100	6.62	8.7	19.4	182	0.09	399
Обед							
Салат из свежей капусты							
Суп перловый	250	2.5	2.8	17	103	8.25	80
Жаркое по- домашнему	190	23	5.9	20.6	229	8.1	276
Компот из сухофруктов	180	0.36	0.018	25	102	0.36	376
Хлеб	50						
Итого	620	32.48	17.41	82	616	16.8	
Полдник							
Драчена	85	8.52	11.69	5.05	160	0.28	228
Свекольная икра	120	2.8	5.5	14.8	120	8.06	54
Молоко	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
Булка							
Итого	385	14.17	19.6	34.21	371	9.51	
всего за день	1540	55.59	48.13	168	1330	29.63	
итого за весь период	15771	523.92	591.52	1634.22	14293	328.85	
среднее значение за период	1577	52	59	163	1429	32	
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,6%	4,1%	11,4%			