



Утверждаю
Заведующий МДОУ
«Детский сад пос. Лощинный»
Н. А. Старостина
Приказ № 153-од от 31.08.2021

Десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет

День: **Понедельник**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом	185	5,37	7,78	24,86	185,1	1,13	125
	Какао с молоком	200	2,52	2,28	19,2	108,3	0,9	433
	Хлеб пшеничный с маслом, повидлом	30/5/10	2,73	6,78	25,8	147,25	0,33	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,08	-	18,4	87	0,3	442
Всего в завтрак			10,7	17,44	88,2	527,65	5,36	
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	3,2	11
	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	250	3,07	6,43	9,28	147,8	21,3	20
	Картофельные вареники с маслом	170	5,9	1,46	48,53	218,78	19,4	30
	Компот из сухофруктов	200	0,55	-	17,4	67,98	0,44	128
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	-	39
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,38	15,15	69,65	-	38
Всего в обед			15,33	13,53	109,95	641,11	44,34	
Полдник	Ряженка	180	5,4	0,09	6,84	154	1,26	537
	Кух с посыпкой	80	5,91	5,19	35,49	152,65	0,4	57
Всего в полдник			11,31	5,28	42,33	306,65	1,66	
Ужин	Запеканка макаронная с мясом	160	14,07	14,9	39	337,26	1,016	83
	Чай с сахаром	200	0,03	-	10,29	33,18	0,002	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	-	39
Всего в ужин			16,38	15,08	64,98	440,34	1,018	
Итого			53,72	51,33	305,46	1892,45	52,37	

Рекомендации родителям:

- Биточки творожные со сгущенным молоком
- Кисель

День: **Вторник**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	200	4,9	5,1	31,1	180,7	1,6	305
	Кофейный напиток с молоком	200	2,52	2,88	19,2	108,3	0,9	32
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/10	5,04	9,87	18,34	136,95	0,27	96
Второй завтрак	Яблоко	180	0,6	-	20,8	83	12,0	145
Всего в завтрак			13,06	17,85	89,44	509,35	14,77	
Обед	Салат моркови с кукурузой	60	1,42	2,4	7,93	45,21	2,7	136
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	6,81	9,04	17,59	176,03	17,5	68
	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	16,98	16,7	14,56	303,94	8,7	95
	Компот из сухофруктов	200	0,55	-	17,4	67,98	0,44	128
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,38	15,15	69,65	-	38
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,65	69,9	-	39
Всего в обед			30,0	28,7	88,28	732,71	29,34	
Полдник	Снежок	180	4,7	1,8	21,9	64,2	2,88	535
	Печенье	30	1,48	2,0	15,26	21,2	-	609
Всего в полдник			8,78	4,07	25,66	119,4	0,9	
Ужин	Капуста тушеная	200	13,56	14,35	18,21	257,0	51,21	29
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	57,96	3,2	270
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9		
Всего в ужин			15,91	14,54	49,21	384,86	54,41	
Итого			67,75	65,16	252,59	1746,32	99,32	

Рекомендации родителям:

- Макароны отварные
- Рыба тушеная в томатно-сметанном соусе
- Сок фруктовый

День: **среда**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
	Макаронные изделия с молоком сладкие с маслом	200	5,43	7,83	66,24	169,85	1,13	93
	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,2	108,3	0,9	433
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,69	6,78	18,34	118,95	0,03	37
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,08	-	18,4	87	0,3	442
Всего в завтрак			10,72	17,49	122,18	484,1	2,36	
Обед	Салат из свеклы	60	1,3	3,0	7,99	63,51	6,6	40
	Суп картофельный с рыбой	250	12,6	12,72	24,3	256,28	17,52	150
	Картофель отварной	100	2,09	4,69	18,14	121,64	26,4	204
	Котлета из говяжьей печени	80	14,1	6,6	8,5	149,1	24,1	41
	Подлива томатная	30	1,02	1,47	5,53	35,47	1,52	453
	Компот из сухофруктов	200	0,55	-	17,4	67,98	0,44	128
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,65	69,9	-	39
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,38	15,15	69,65	-	38
Всего в обед			35,9	29,04	112,66	833,53	76,58	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,03	-	10,29	33,18	0,002	136
	Булочка домашняя	60	3,29	7,07	27,67	231,58	-	469
Всего в полдник			3,66	7,17	46,67	309,98	0,12	
Ужин	Перловка рассыпчатая	150	3,62	2,02	25,8	128,36	0,012	111
	Гуляш из отварного мяса	100	12,89	10,19	3,28	156,25	0,69	277
	Чай с сахаром	200	0,03	-	10,29	33,18	0,002	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	-	39
Всего в ужин			18,85	12,39	55,06	387,69	0,704	
Итого			69,13	66,09	346,57	2015,3	79,76	

Рекомендации родителям:

- Оладьи с молочным соусом
- Чай с молоком

День: Четверг

Неделя: **первая**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша пшеничная молочная	200	5,2	4,4	31,7	193,4	1,77	125
	Кофейный напиток с молоком	200	2,52	2,88	19,2	108,3	0,9	32
	Хлеб пшеничный с маслом, повидлом	30/5/10	2,73	6,78	25,8	147,25	0,33	99
Второй завтрак	Банан	180	0,89	-	8,09	95,0	0,04	368
Всего в завтрак			11,34	14,06	84,79	543,95	3,04	
Обед	Икра морковная	60	0,73	3,05	4,89	50,65	4,39	75
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250	7,044	12,3	16,55	201,82	10,6	55
	Гороховое пюре	150	8,06	1,62	20,2	108,01	0,01	161
	Котлета мясная	60	15,0	13,22	4,65	194,0	0,782	70
	Подлива томатная	30	1,02	1,47	5,53	35,47	1,52	453
	Компот из сухофруктов	200	0,55	-	17,4	67,98	0,44	128
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,65	69,9	-	39
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,38	15,15	69,65	-	38
Всего в обед			21,64	32,22	100,04	797,48	17,7	
Полдник	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,2	118,95	0,03	37
	Вафли	30	1,44	0,84	23,31	50,8	-	152
Всего в полдник			3,96	3,72	42,51	169,75	0,03	
Ужин	Картофель отварной	100	2,09	4,69	18,14	121,64	26,4	204
	Рыба тушеная с овощами	70	18,7	14,9	28,4	200,93	34,8	41
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	57,96	3,2	270
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	-	39
Всего в ужин			23,14	19,78	77,54	450,43	62,6	
Итого			60,08	69,78	304,88	1961,61	83,34	

Рекомендации родителям:

- Суфле из кур с рисом
- Сок фруктовый

День: **Пятница**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	6,1	5,5	259	179,8	1,98	70
	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,2	108,3	0,9	433
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	-	209
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,69	6,78	18,34	118,95	0,03	37
	Сок фруктовый	200	0,08	-	18,4	87	0,3	442
Всего в завтрак			16,49	19,76	315,24	556,05	3,21	
Обед	Салат из лука	60	1,15	2,99	6,46	56,21	6,8	15
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне со сметаной	250	7,85	9,17	24,76	240,7	15,9	43
	Гречка рассыпчатая	150	3,26	2,02	25,8	128,36	0,012	243
	Фрикадельки куриные	80	9,25	10,9	5,8	143,2	3,31	297
	Соус сметанный	20	1,8	2,04	10,2	48,45	0,02	51
	Компот из сухофруктов	200	0,55	-	17,4	67,98	0,44	128
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,65	69,9	-	39
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,38	15,15	69,65	-	38
Всего в обед			28,10	27,67	121,22	824,45	26,48	
Полдник	Молоки кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	255
	Пирожок с капустой	80	7,6	5,0	24,7	177	0,7	56
Всего в полдник			13,4	10,0	34,3	285,0	3,3	
Ужин	Пудинг творожный	150	15,27	16,15	16,98	242,82	0,63	235
	Чай с сахаром	200	0,03	-	10,29	33,18	0,002	136
	Соус из киселя	30	1,8	2,04	10,2	48,45	0,02	473
Всего в ужин			17,1	18,19	37,47	324,45	0,652	
Итого			75,09	75,62	508,23	1989,95	33,64	

Рекомендации родителям:

- Рыба запеченная под молочным соусом с гарниром
- Чай с сахаром

День: **Понедельник**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	200	6,05	9,44	24,22	220,5	1,03	93
	Кофейный напиток с молоком	200	2,52	2,88	19,2	108,3	0,9	32
	Хлеб пшеничный с маслом, повидлом	30 /5/10	2,73	6,78	25,8	147,25	0,33	99
Второй завтрак	Груша	190	1,2	-	32,1	126,0	15,0	368/a
Всего в завтрак			12,5	19,1	101,32	302,05	17,26	
Обед	Салат из кукурузы с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	3,2	11
	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	250	9,13	12,5	23,39	229,77	17,5	150
	Макаронные отварные	150	7,77	7,37	47,22	286,42	-	202
	Гуляш мясной	80	9,6	13,16	3,2	168,0	2,61	259
	Компот из сухофруктов	200	0,55	-	17,4	67,98	0,44	128
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	-	39
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,38	15,15	69,65	-	38
Всего в обед			48,34	38,67	123,07	958,42	6,25	
Полдник	Снежок	180	4,7	1,8	21,9	64,2	2,88	535
	печенье	30	1,48	2,0	15,26	21,2	-	609
Всего в полдник			6,18	3,8	37,16	85,4	2,88	
Ужин	Рагу овощное	180	4,5	3,07	24,52	138,32	91,5	351
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	57,96	3,2	270
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	-	39
Всего в ужин			6,85	3,26	55,52	266,18	101,95	
Итого			73,87	64,83	317,07	1612,05	128,34	

Рекомендации родителям:

- Гречка рассыпчатая
- Биточки мясные с соусом
- Сок фруктовый

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша гречневая молочная сладкая	200	5,63	8,16	31,96	185,7	0,14	303
	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,2	108,3	0,9	433
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/10	5,04	9,87	18,34	136,95	0,27	96
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,08	-	18,4	87	0,3	442
Всего в завтрак			13,27	20,91	87,9	517,95	1,61	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,53	3,08	4,45	52,15	7,03	136
	Щи на мясном бульоне со сметаной	250	9,17	11,34	21,88	220,32	57,51	28
	Плов с мясом	180	8,06	1,62	20,2	258,01	0,01	90
	Компот из сухофруктов	200	0,55	-	17,4	67,98	0,44	128
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,65	69,9	-	39
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,38	15,15	69,65	-	38
Всего в обед			23,55	16,6	94,73	738,01	65,02	
Полдник	Ряженка	180	5,4	0,09	6,84	154,0	1,26	537
	вафли	30	1,44	0,84	23,31	50,8	-	152
Всего в полдник			6,84	0,39	30,15	204,8	1,26	
Ужин	Ленивые вареники со сметаной	150	26,3	5,78	27,49	312,27	0,56	235/4
	Чай с сахаром	200	0,03	-	10,29	33,18	0,002	473
Всего в ужин			26,33	5,78	37,78	345,45	0,0562	
Итого			69,99	43,68	250,56	1806,21	67,94	

Рекомендации родителям:

- Пирожки печеные сладкие
- Молоко

День: **среда**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша ячневая молочная сладкая с малом	200	6,8	5,7	27,8	219,3	1,8	14/4
	Кофейный напиток с молоком	200	2,52	2,88	19,2	108,3	0,9	32
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,69	6,78	18,34	118,95	0,03	37
	Апельсин	180	1,2	-	13,1	61,0	90,4	145
Всего в завтрак			13,21	15,36	78,44	507,55	93,13	
Обед	Икра свекольная	60	0,87	3,05	5,87	54,86	6,15	75
	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	5,65	5,56	19,17	151,0	14,0	59
	Ленивые голубцы	200	0,55	-	17,4	67,98	0,44	128
	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,1	19,0	78,4	0,12	122
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,65	69,9	-	39
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,38	15,15	69,65	-	38
Всего в обед			24,83	23,27	91,44	641,61	83,04	
Полдник	Какао с молоком	180	2,52	2,88	19,2	108,3	0,9	433
	Булочка домашняя	60	3,29	7,07	27,67	231,58	-	469
Всего в полдник			5,81	9,95	46,87	339,88	0,9	
Ужин	Каша пшеничная отварная с маслом	110	2,64	2,92	20,98	125,99	0,05	40
	Рыба тушеная с овощами	70	18,7	14,9	28,4	200,93	34,8	41
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	57,96	3,2	270
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	-	39
Всего в ужин			21,05	18,01	80,38	454,78	38,05	
Итого			64,9	66,59	297,13	1943,82	215,12	

Рекомендации родителям:

- Запеканка капустная с говядиной
- Сок фруктовый

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша «Дружба» молочная сладкая с маслом	200	5,33	7,81	27,85	196,5	1,03	69
	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,2	108,3	0,9	433
	Хлеб пшеничный с маслом повидлом	30/5/10	2,73	6,78	25,8	147,25	0,33	99
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,08	-	18,4	87	0,3	442
Всего в завтрак			10,66	17,47	91,25	539,05	2,56	
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	5,31	5,55	19,34	221,7	16,5	593
	Жаркое по домашнему с мясом	180	18,7	14,9	28,4	200,93	34,8	98
	Компот из сухофруктов	200	0,55	-	17,4	67,98	0,44	128
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,65	69,9	-	39
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,38	15,15	69,65	-	38
Всего в обед			28,8	21,01	95,94	630,16	51,74	
Полдник	Кисель	180	0,37	0,1	19,0	78,4	0,12	122
	Ватрушка	60	3,29	7,07	27,67	231,58	-	5/12
Всего в полдник			3,66	7,17	46,67	309,96	0,12	
Ужин	Омлет с рыбой	140	5,08	4,64	0,28	192,8	-	347
	Чай с сахаром	200	0,03	-	10,29	33,18	0,002	473
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,65	69,9	-	39
Всего в ужин			7,39	4,82	26,13	295,88	0,002	
Итого			50,51	50,47	72,8	1775,05	54,422	

Рекомендации родителям:

- Блинчики с медом
- Сок фруктовый

День: **Пятница**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша кукурузная молочная сладкая с маслом	200	5,2	4,4	31,7	193,4	1,77	126
	Кофейный напиток с молоком	200	2,52	2,88	19,2	108,3	0,9	32
	Хлеб пшеничный с маслом,	30/5	2,69	6,78	18,34	118,95	0,03	37
Второй завтрак	Яблоко	180	0,6	-	20,8	83	12,0	145
Всего в завтрак			11,01	14,06	90,04	503,65	14,7	
Обед	Салат из тушеной капусты с зеленым горошком	60	1,46	2,07	3,46	38,85	21,2	121
	Суп картофельный с рисовой крупой на мясном бульоне	200	1,6	2,18	16,74	93,0	6,26	101
	Картофель отварной	100	2,09	4,69	18,14	121,64	26,4	204
	Котлета мясная	60	15,0	13,22	4,65	194,0	0,78	70
	Подлива томатная	30	1,02	1,47	5,53	35,47	1,52	453
	Компот из сухофруктов	200	0,55	-	17,4	67,98	0,44	128
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,65	69,9	-	39
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,38	15,15	69,65	-	38
Всего в обед			25,96	24,19	96,72	690,46	56,6	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	255
	Вафли	30	1,44	0,84	23,31	50,8	-	152
Всего в полдник			63,84	5,84	32,91	158,8	2,6	
Ужин	Сырники творожные запеченные со сметаной	75	12,87	10,10	9,8	187,44	0,17	83
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	57,96	3,2	270
Всего в ужин			12,91	10,11	25,11	245,4	3,37	
Итого			113,72	54,2	244,78	1598,31	77,27	

Рекомендации родителям:

- Оладьи с молочным соусом
- Чай с сахаром

