

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад
№4 «Светлячок» г. Сальска



С.С. Кульба

2023 год

Примерное 10-дневное меню для детей возрастом от 3-7 лет
осенний-зимний период

Приём пищи	Приём пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамин С	№ Рецепта
			Б	Ж	У			
День: 1								
завтрак	каша манная жидкая с маслом	200	4,8	8,1	30,4	222	1,52	№185
	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	55		
	хлеб пшеничный	25	1,26	0,46	8,3	38,63		
	чай с сахаром и лимоном	200	1,2	3,5	12,57	105	0,6	№393
обед	салат из свеклы с зелёным горошком	80	1,66	4,18	8,19	77,1	9,8	№34
	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	4,9	12,73	102,5	10,28	№67
	плов из птицы	210	21,47	17,25	42,57	406	1,01	№304
	компот из сухофруктов	200	0,46	0,2	22,46	110,73	0,9	№376
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник	сырники из творога со сметаной	80/15	18,69	12,67	23,4	234	0,25	№231
	какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,2	№397
Итого за первый день			59,49	61,95	205,38	1589,01	25,56	
День: 2								
завтрак	суп молочный с ячневой крупой	180	4,39	4,2	33,19	220	1,52	№168 3ч
	сыр твёрдый	10	2,3	2,9	0	36	0	№3
	хлеб пшеничный	25	1,89	0,7	12,48	57,94		
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	0,6	№392
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед	свекла отварная	60	0,55	5,1	1,55	35,6	5,35	№13
	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,5	17,14	140,5	24,75	№82
	птица отварная с соусом	60/30	18,08	13,6	9,94	195	8,52	№354, 300
	картофельное пюре	150	3,52	3,69	23,6	158,35	18,16	№321
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,13	102,5	8	
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник	булочка ванильная	60	4,71	4,97	28,24	205,7	0,69	№190
	какао с молоком	200	4,11	3,57	17,71	119,84	1,43	№397
Итого за второй день			39,14	35,45	203,88	1382,30	69,11	
День: 3								
завтрак	омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	№215
	икра кабачковая	50	0,4	2	2,25	28		
	хлеб пшеничный	25	1,89	0,7	12,48	57,94		
	чай с сахаром и лимоном	200	1,2	3,5	12,57	105	0,6	№393
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед	огурец солёный	50	0,43	4,25	1,68	42,06	9,5	

	огурец солёный	50	0,43	4,25	1,68	42,06	9,5	
	суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	№81
	капуста, тушёная со свиной	150/50	26	2,32	13,46	187,16	23,1	№138 3ч
	компот из сухофруктов	200	0,46	0,2	22,46	110,73	0,9	№376
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	55		
	суп молочный с кукурузной крупой	200	7,8	8,78	36,67	205,2	1,69	№161
	кофейный напиток с молоком с молоком	200	4,85	2,41	14,36	91	1,17	№394
Итого за третий день:			59,68	49,58	167,85	1317,26	50,01	
День: 4								
завтрак								
	суп молочный рисовый	180	4,32	4,56	15,3	120,36	0,69	№161
	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	55		
	хлеб пшеничный	25	2,52	0,93	16,64	77,25		
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	0,6	№392
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед	огурец солёный	50	0,43	4,25	1,68	42,06	9,5	
	щи из свежей капусты с картофелем	200	2,4	4,92	12,19	130	8,23	№67
	пюре картофельное	150	3,52	3,69	23,6	158,35	18,16	№321
	котлеты, рубленые из свинины	60/20	9,32	7,07	9,64	139	0,09	№282
	кисель из сока	150	1,74	2,91	17,7	95,98	8,44	№382
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник								
	запеканка из творога с яблоками	100/30	7,66	4,26	19,78	234	0,7	№238
	какао с молоком	200	4,11	3,57	17,71	119,84	1,43	№397
Итого за четвертый день:			42,44	46,01	184,17	1412,41		
День: 5								
завтрак								
	суп молочный с гречневой крупой	200	5,34	5,76	19,66	240,5	1,25	№167
	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	55		
	хлеб пшеничный	25	1,89	0,7	12,48	57,94		
	чай с сахаром и лимоном	200	1,2	3,5	12,57	105	0,6	№393
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед								
	салат из капусты квашеной	60	0,89	4,18	15,64	60,5	13,05	№45
	суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,2	4,95	№80
	жаркое по-домашнему с говядиной	150/45	22,73	18,85	26,25	337,65	0,7	№106
	компот из сухофруктов	200	0,46	0,2	22,46	110,73	0,9	№376
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник								
	оладьи с о сгущённым молоком	120/15	9,05	8,11	55,15	330	0,47	№449
	кефир	180	6,09	5,42	10,08	101,5	2,47	№401
Итого за пятый день:			54,13	56,74	223,08	1642,39		
День: 6								
завтрак								
	каша овсяная жидкая с маслом	200	6	11,2	26,4	238	2,55	№65
	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	55		
	хлеб пшеничный	25	2,52	0,93	16,64	77,25		
	кофейный напиток с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	0,6	№393
обед								
	огурец солёный	50	0,43	4,25	1,68	42,06	9,5	
	щи из свежей капусты с картофелем	200	2,4	4,92	12,19	130	8,23	№67

	птица отварная с соусом	60/30	18,08	13,6	9,94	195	8,52	№300 №354
	каша перловая	150	6	6,3	36,83	229,61		№314
	компот из сухофруктов	200	0,46	0,2	22,46	110,73	0,9	№376
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник								
	вареники ленивые со сгущ молоком	110	16,85	8,72	27,97	240	0,21	№229
	какао с молоком	200	4,11	3,57	17,71	119,84	1,43	№395
Итого за шестой день:			62,95	63,22	213,6	1638,94		
День: 7								
завтрак	сыр твёрдый	10	2,3	2,9	0	36	0	№3
	суп молочный с макаронными изделиями	180	5,75	5,21	18,83	145,2	0,91	№93
	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	55		
	хлеб пшеничный	25	2,52	0,93	16,64	77,25		
	кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед	свекла отварная	60	0,55	5,1	1,55	35,6	5,35	№34
	котлеты рыбные	70	9,33	2,78	14,77	220,6	0,67	№946
	суп харчо	200	12	3,5	12,57	145,61	4,65	№154
	пюре картофельное	150	3,52	3,69	23,6	158,35	18,16	№321
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,13	93,3	8	
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник	салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60	0,96	6	2,15	66,36	66,6	№63
	яйцо отварное	40	3,85	4,6	15,26	118	1,66	№158
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	0,6	№392
Итого за седьмой день:			50,64	44,97	202,27	1504,78	116,02	
День: 8								
завтрак								
	суп молочный с пшеном	200	4,4	1,2	37,4	182	10,6	№161
	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	55	0	
	сыр твердый	10	2,3	2,9	0	36	0	
	хлеб пшеничный	25	1,89	0,7	12,48	57,94		
	кофейный напиток с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	0,6	№392
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед								
	салат из квашеной капусты	80	1,09	6,15	23,47	83	24,9	№45
	суп "паутинка"	200	5,02	6,3	32,37	283,31	37,42	№85
	говядина, тушёная с овощами в соусе	май.60	21,71	16,55	35,02	296	5,2	№274
	макароны отварные	100	7,57	4,63	36,31	217	0	№205
	компот из сухофруктов	200	0,46	0,2	22,46	110,73	0,9	№376
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник								
	булочка "Веснушка"	60	4,71	4,97	28,24	206,52	0	№189 3ч
	ряженка	180	4,4	4,75	7	85	1,05	№401
восьмой день:			59,97	58,20	284,68	1853,07	88,92	
День: 9								
завтрак	суп молочный с гречневой крупой	180	7,42	7,68	26,22	250,5	1,66	№161
	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	55		
	хлеб пшеничный	25	1,89	0,7	12,48	57,94		
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	0,6	№392
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед								
	огурец солёный	50	0,43	4,25	1,68	42,06	9,5	
	борщ с капустой и картофелем	200	2,4	4,92	12,19	130	8,23	№57

	оиточки из свинины с соусом	60/15	6,26	19,27	9,64	242	0,09	№282
	пюре картофельное	150	3,52	3,69	23,6	158,35	18,16	№321
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,13	93,3	8	
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник								
	запеканка из творога с яблоками	100/30	14,73	9,94	18,93	224	0,44	№238
	какао с молоком	200	4,11	3,57	17,71	119,84	1,43	№395
Итого за девятый день:			48,18	64,07	192,51	1613,56	56,36	
День: 10								
завтрак								
	суп молочный рисовый	200	4,8	5,08	16,83	132,4	0,91	№161
	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	55		
	хлеб пшеничный	25	1,89	0,7	12,48	57,94		
	чай с сахаром и лимоном	200	1,2	3,5	12,57	105	0,6	№393
обед								
	суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	№81
	картофельная запеканка с мясом или субпродуктами	160/5	12,5	12,3	20,6	247,5	2,1	№291
	салат из капусты квашеной	80	1,09	6,15	23,47	83	24,9	№45
	компот из сухофруктов	200	0,46	0,2	22,46	110,73	0,9	№376
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник								
	печенье	60	1,1	7,62	20,1	202		
	кефир	180	4,4	4,75	7	85	1,05	№401
Итого за десятый день:			36	52	178	1318		
Итого за весь период			513	532	2055	15271		
Среднее значение за период			51	53	206	1527		
Содержание белков,жиро в,углеводов в меню за период в % от калорийност			16	33	55			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575838

Владелец Кульба Светлана Сергеевна

Действителен с 04.07.2022 по 04.07.2023