Грачева Ирина Владимировна
Подписано цифровой подписью: Грачева Ирина Владимировна
Дата: 2023.07.31 14:55:56 +03'00'

Утверждаю
Заведующая МАДОУ
«Детский сад №5 «Полянка»
_____ И.В.Грачева
«01» 06 2023г

Примерное 10-дневное меню для детей от 3х до 7 лет (с 10,5 часовым пребыванием).

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	- Макароны отварные с сыром - Чай - Печенье	- Каша рисовая молочная - Кофе с молоком - Булка	- Каша геркулесовая молочная - Какао с молоком - Булка	- Каша манная молочная - Кофе с молоком - Булка	- Вермишель молочная - Какао с молоком - Булка
2-й завтрак	- Лимонный напиток	- Банан	- Фрукты	- Снежок	- Яблочный напиток
Обед	- Суп гороховый с мясом - Жаркое по-домашнему с мясом - Салат из свежей капусты - Компот из с/ф - Хлеб	- Суп крестьянский с мясом - Греча отварная с подливой - Котлета мясная - Помидор - Компот с/ф - Хлеб	- Рассольник со смет. - Пюре картофельное - Рыба под овощами - Салат из св. капусты - Компот с/ф - Хлеб	- Борщ со сметаной - Макароны отварные - Куриная подлива - Помидор свежий - Компот из с/ф - Хлеб	- Суп рыбный со сметаной - Ежи мясные с подливой - Огурец свежий - Компот с/ф - Хлеб
Полдник	- Яичный блин с фруктовым соусом - Чай	- Винегрет - Хлеб - Чай	- Запеканка творожная с молочным соусом - Чай	- Булочка домашняя сладкая - Чай	- Картофельное пюре - Салат из отварной свеклы -Хлеб -Чай

	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	- Макароны отварные с сыром - Чай - Печенье	- Каша «Дружба» молочная - Какао с молоком - Булка	- Каша манная молочная - Кофе с молоком - Булка	- Каша геркулесовая молочная - Какао с молоком - Булка	- Каша пшенная молочная - Кофе с молоком - Булка
2-й завтрак	- Яблочный напиток	- Бананы	- Снежок	- Лимонный напиток	- Яблоко
Обед	- Суп с картофельный с мясом - Голубцы ленивые с мясом - Компот с/ф - Хлеб	- Бульон мясной с гренками - Пюре картофельное - Мясной рулет с яйцом - Св. огурец - Компот с/ф - Хлеб	- Суп рыбный со сметаной - Рис отв. с подливой - Котлета куриная - Салат из отварной свеклы - Компот с/ф - Хлеб	- Суп овощной со сметаной - Макароны отв. - Бефстроганов из печени - Огурец свежий - Компот с/ф - Хлеб	- Щи со сметаной - Пюре картофельное - Котлета рыбная - Помидор свежий - Компот с/ф - Хлеб
Полдн.	- Каша пшеничная молочная - Чай - Булка	- Оладьи с фруктовым соусом - Чай	- Салат «Лето» с растительным маслом - Хлеб - Чай	- Сырники со сгущен. молоком - Чай	- Ватрушка с творогом (повидлом) - Чай

1й день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Макароны отварные с сыром №205	180	8,55	8,64	34,36	233,98
	Чай с сахаром №266	180	0	0	4,98	37,4
	Печенье №2	20	1,11	1,5	8,65	60,9
Итого за завтрак		**380**	**9,66**	**10,14**	**47,99**	**332,28**
Второй завтрак	Лимонный напиток №278	150	0	0	9,98	37,4
Итого за второй завтрак		**150**	**0**	**0**	**9,98**	**37,4**
Обед	Суп гороховый с мясом №4	180	12,6	7,89	24,36	256,38
	Жаркое по-домашнему с мясом №11	200	7,26	3,56	49,35	359,96
	Салат из свежей капусты с растительным маслом №5	30	0	10,35	10,25	54
	Компот из сухофруктов №276	180	0,12	0	9,14	59,28
	Хлеб	30	1,41	0,21	14,94	64,2
Итого за обед		**620**	**21,39**	**22,01**	**108,04**	**739,2**
Полдник	Яичный блин с фруктовым соусом №223	180	10,46	12,92	20,74	231,36
	Чай с сахаром №266	180	0	0	9,98	37,4
Итого за полдник		**360**	**10,46**	**12,92**	**30,72**	**268,76**
Итого за день		**1360**	**41,51**	**45,07**	**196,73**	**1377,64**

2й день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша рисовая молочная №172	200	9,55	6,68	39,3	308,36
	Кофе с молоком №270	180	1,5	2,5	7,36	82,35
	Булка	30	1,32	0,52	9,24	90,8
Итого за завтрак		**410**	**12,37**	**9,7**	**55,9**	**481,51**
Второй завтрак	Банан	100	0	0,2	9,1	47
Итого за второй завтрак		**100**	**0**	**0,2**	**9,1**	**47**
Обед	Суп "Крестьянский" с мясом №62	180	4,23	5,39	9,35	100,32
	Греча отварная с подливой №164	130	10,69	12,35	40,17	265,32
	Котлета мясная №104	70	9,36	10,21	6,61	149,65
	Помидор свежий	50	0,28	0	1,12	5,56
	Компот из сухофруктов №282	180	0,12	0	5,14	59,28
	Хлеб	30	1,41	0,21	14,94	64,2
Итого за обед		**640**	**26,09**	**28,16**	**77,33**	**644,33**
Полдник	Винегрет с растительный маслом №39	180	2,32	5,88	31,32	88,98
	Хлеб	20	1,17	0,17	12,45	63,5
	Чай №266	180	0	0	9,98	27,6
Итого за полдник		**380**	**3,49**	**6,05**	**53,75**	**180,08**
Итого за день		**1410**	**41,95**	**44,11**	**196,08**	**1352,92**

3й день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная №173	200	7,36	16,63	24,36	166,53
	Какао с молоком №282	180	0,39	2,5	7,59	111,8
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	9,24	71
Итого за завтрак		**410**	**10,15**	**19,43**	**41,19**	**349,33**
Второй завтрак	фрукты	100	0	0	7,14	28,98
Итого за второй завтрак		**100**	**0**	**0**	**7,14**	**28,98**
Обед	Рассольник с мясом и сметаной №54	180	3,12	2,68	7,35	118,98
	Пюре картофельное №137	130	9,51	4,03	51,47	398,4
	Рыба под овощами №47	70	8,34	7,95	5,74	109,6
	Салат из св. капусты №5	50	0	0,64	12,49	13,59
	Компот из сухофруктов №276	180	0	0	23,14	59,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	12,94	64,2
Итого за обед		**640**	**22,38**	**15,51**	**113,13**	**764,05**
Полдник	Запеканка творожная №214	180	8,72	8,49	16,1	135,64
	Молочный соус №226	25	1,5	1,79	9,31	54,52
	Чай с сахаром №266	180	0	0	9,98	27,4
Итого за полдник		**385**	**10,22**	**10,28**	**35,39**	**217,56**
Итого за день		**1535**	**42,75**	**45,22**	**196,85**	**1359,92**

4й день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша манная молочная N 178	200	6,29	16,7	26,89	184,56
	Кофе с молоком N 270	180	4,2	2,5	7,03	111,8
	Булка	30	2,4	0,3	9,24	71,3
Итого за завтрак		**410**	**12,89**	**19,5**	**43,16**	**367,66**
Второй завтрак	Снежок	150	1,23	2,5	5,36	36,89
Итого за второй завтрак		**150**	**1,23**	**2,5**	**5,36**	**36,89**
Обед	Борщ с мясом и сметаной N 53	180	2,64	1,98	7,62	119,23
	Макароны отварные N 203	130	8,56	8,58	50,85	374,53
	Куриная подлива N 90	70	9,6	5,11	2,92	68,64
	Помидор свежий	50	0,36	0,01	9,63	14,3
	Компот из сухофруктов N 276	180	0	0	15,4	49,28
	Хлеб	30	1,41	0,21	14,94	64,2
Итого за обед		**640**	**22,57**	**15,89**	**101,36**	**690,18**
Полдник	Булочка "Домашняя" сладкая N 257	180	7,46	10,25	36,74	228,34
	Чай N 266	180	0	0	9,98	27,4
Итого за полдник		**360**	**7,46**	**10,25**	**46,72**	**255,74**
Итого за день		**1560**	**41,15**	**45,14**	**196,6**	**1350,47**

5й день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Вермишель молочная №75	200	8,36	12,49	36,68	366,32
	Какао на молоке №272	180	1,69	5,02	7,59	68,35
	Булка	30	2,4	0,52	9,24	71,3
Итого за завтрак		**410**	**12,45**	**18,03**	**53,51**	**505,97**
Второй завтрак	Яблочный напиток №282	150	0	0	9,98	42,63
Итого за второй завтрак		**150**	**0**	**0**	**9,98**	**42,63**
Обед	Суп рыбный со сметаной №64	180	5,36	5,03	22,36	166,62
	Ежи мясные с подливой №102	200	14,32	12,19	30,85	275,02
	Огурец свежий	50	1,4	0	0,04	5,48
	Компот из сухофруктов №276	180	0	0	15,4	39,28
	Хлеб	30	1,41	0,21	14,94	64,2
Итого за обед		**640**	**22,49**	**17,43**	**83,59**	**550,6**
Полдник	Картофельное пюре №137	130	4,51	6,05	18,47	56,36
	Салат из отварной свеклы №139	50	0,75	3,75	7	93
	Хлеб	25	2,49	0,39	14,43	68,1
	Чай №266	180	0	0	9,98	37,4
Итого за полдник		**385**	**7,75**	**10,19**	**49,88**	**254,86**
Итого за день		**1485**	**42,69**	**45,65**	**196,96**	**1354,06**

6й день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Макароны отварные с сыром №205	180	8,55	8,64	20,36	223,64
	Чай с сахаром №266	200	0	0	4,98	37,4
	Печенье	25	1,11	1,5	8,65	60,9
Итого за завтрак		**405**	**9,66**	**10,14**	**33,99**	**321,94**
Второй завтрак	Яблочный напиток №232	150	0	0	9,98	37,4
Итого за второй завтрак		**150**	**0**	**0**	**9,98**	**37,4**
Обед	Суп картофельный с мясом №7	180	4,49	5,89	54,6	188,4
	Голубцы ленивые с мясом №117	200	9,26	10,69	29,61	350,96
	Компот из сухофруктов №276	190	0	0	9,14	59,4
	Хлеб	30	1,41	0,21	14,94	64,2
Итого за обед		**600**	**15,16**	**16,79**	**108,29**	**662,96**
Полдник	Каша пшеничная молочная №188	180	12,36	18,38	19,33	206,95
	Булка	25	3,32	0,52	19,24	90,8
	Чай с сахаром №264	150	0	0	4,98	37.4
Итого за полдник		**355**	**15,68**	**18,9**	**43,55**	**297,75**
Итого за день		**1510**	**40,5**	**45,83**	**195,81**	**1320,05**

7й день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша Дружба молочная №174	200	8,53	13,41	49,52	348,64
	Какао на молоке №272	180	1,69	5,02	7,59	68,35
	Булка	30	2,4	0,52	9,24	71,3
Итого за завтрак		**410**	**12,62**	**18,95**	**66,35**	**488,29**
Второй завтрак	Банан	100	0	0,2	9,1	36
Итого за второй завтрак		**100**	**0**	**0,2**	**9,1**	**36**
Обед	Бульон мясной с гренками №169	180	5,18	2,63	12,14	118,78
	Пюре картофельное №137	130	10,51	11,05	20,47	288,64
	Мясной рулет с яйцом №113	70	+	4,21	20,61	115,98
	Огурец свежий	50	1,4	0	0,04	5,48
	Компот из сухофруктов №276	180	0	0	15,14	45,28
	Хлеб	30	1,41	0,21	14,94	64,2
Итого за обед		**640**	**18,5**	**18,1**	**83,34**	**638,36**
Полдник	Оладьи с фруктовым соусом №201	180	10,3	8,52	28,78	156,32
	Чай с сахаром №266	180	0	0	9,98	37,4
Итого за полдник		**360**	**10,3**	**8,52**	**38,76**	**193,72**
Итого за день		**1510**	**41,42**	**45,77**	**197,55**	**1356,37**

8й день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша манная молочная №178	200	7,18	17,65	30,38	273,35
	Кофе с молоком №270	180	1,69	5,02	7,36	68,35
	Булка	30	2,4	0,52	9,24	71,3
Итого за завтрак		**410**	**11,27**	**23,19**	**46,98**	**413**
Второй завтрак	Снежок	150	1,23	2,5	8,16	39,12
Итого за второй завтрак		**150**	**1,23**	**2,5**	**8,16**	**39,12**
Обед	Суп рыбный со сметаной №67	180	4,36	2	6,3	128,73
	Рис отварной с подливой №168	130	11,56	3,74	48,64	296,35
	Котлета мясная №93	70	7,62	4,21	9,61	135,86
	Салат из отварной свеклы №24	50	0,75	3,75	7	61
	Компот из сухофруктов №276	180	0	0	15,14	49,3
	Хлеб	30	1,41	0,21	14,94	64,2
Итого за обед		**640**	**25,7**	**13,91**	**101,63**	**735,44**
Полдник	Салат "Лето" с растительным маслом №38	180	3,92	8,44	17,29	80,47
	Хлеб	25	1,04	0,1	12,64	56,3
	Чай с сахаром №266	180	0	0	9,98	27,4
Итого за полдник		**385**	**4,96**	**8,54**	**39,91**	**164,17**
Итого за день		**1585**	**43,16**	**48,14**	**196,68**	**1351,73**

9й день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная № 173	200	7,98	8,84	30,17	273,35
	Какао с молоком № 272	180	1,57	2,5	7,59	68,35
	Булка	30	2,4	0,52	9,24	71,3
Итого за завтрак		**410**	**11,95**	**11,86**	**47**	**413**
Второй завтрак	Лимонный напиток № 278	150	0	0	9,98	37,4
Итого за второй завтрак		**150**	**0**	**0**	**9,98**	**37,4**
Обед	Суп овощной с мясом и сметаной № 62	180	5,23	3,78	9,35	110,86
	Макароны отварные № 203	130	10,48	15,26	54,63	240,36
	Бефстроганов из печени № 522	70	4,35	1,21	16,51	109,63
	Огурец свежий	50	0	0	23,8	22,3
	Компот из сухофруктов № 276	180	0	0	9,98	37,4
	Хлеб	30	1,41	0,21	14,94	64,2
Итого за обед		**640**	**21,47**	**20,46**	**129,21**	**584,75**
Полдник	Сырники со сгущенным молоком № 216	180	8,06	14,45	28,06	179,65
	Чай № 266	180	0	0	9,98	37,4
Итого за полдник		**360**	**8,06**	**14,45**	**9,98**	**317,05**
Итого за день		**1560**	**41,48**	**46,77**	**196,17**	**1352,2**

10й день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшенная молочная №187	200	6,63	7,98	20,71	308,64
	Кофе с молоком №270	180	2,5	2,5	5,3	58,3
	Булка	30	0	0	9,24	71,3
Итого за завтрак		**410**	**9,13**	**10,48**	**35,25**	**438,24**
	Яблоко	100	0	0	6,25	36,8
Итого за второй завтрак		**100**	**0**	**0**	**6,25**	**36,8**
Обед	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной №2	180	6,18	4,63	23,78	205,38
	Пюре картофельное №137	130	10,51	11,05	43,48	170,58
	Котлета рыбная №80	70	5,68	4,21	6,61	128,15
	Помидор свежий	50	0	0,01	3,6	4,3
	Компот из Фруктовый №276	180	0	0	9,98	37,4
	Хлеб	30	1,66	0,26	9,62	45,4
Итого за обед		**640**	**24,03**	**20,16**	**97,07**	**591,21**
Полдник	Ватрушка с творогом №249	180	8,75	15,06	47,64	250,98
	Чай с сахаром №266	180	0	0	9,98	37,4
Итого за полдник		**360**	**8,75**	**15,06**	**57,62**	**288,38**
Итого за день		**1510**	**41,91**	**45,7**	**196,19**	**1354,63**