



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 11 с. Прохладное

Надеждинского района»

А.Н. Васильева

Приказ № 57-А от 29.11.2023

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ
С 3-7 ЛЕТ С 10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

1 день

Наименование блюд	выход	Белки,г	Жиры,г	углеводы	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак 1					
Каша манная молочная жидкая 27	205	5,75	5,21	18,84	145,20
Чай с сахаром 11	180	0,00	0,00	8,40	34,00
Бутерброд с маслом 2	40	1,70	3,10	9,0	62,00
Завтрак 2.					
Йогурт 18	100	2,80	2,50	4,50	57,00
Итого за прием	525	10,25	10,81	40,74	298,20
Обед					
Суп с клецками,куриный 38	250	3,05	4,45	14,15	118,13
Голубцы ленивые 56	80	8,10	8,10	6,45	159,50
Картофельное пюре 46	150	3,08	6,36	14,09	145,29
Компот из смеси сухофруктов 14	180	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржано-пшеничный 1	25	1,70	0,20	10,60	51,00
Итого за прием	685	15,97	19,11	70,05	422,62
Полдник					
Печенье 4	50	3,75	4,90	37,20	208,50
Молоко кипяченое 13	200	5,59	6,38	10,08	120,12
Итого за прием	250	9,34	11,28	47,28	328,62
Итого за день	1460	35,56	41,20	158,07	1049,44

2 день

Наименование блюд	выход	Белки,г	Жиры,г	углеводы	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак 1					
Каша пшеничная молочная 24	205	7,30	8,20	35,20	244,90
Какао с молоком 12	180	3,80	3,20	15,60	107,00
Батон с сыром 3	40	1,10	9,20	13,30	92,00
Завтрак 2.					
Сок яблочный 15	100	0,48	0,12	8,90	39,00
Итого за прием	525	12,68	20,72	73,00	482,90
Обед					
Салат из морской капусты ДВ 20	50	0,50	5,00	3,50	61,00
Рассольник с говядиной и сметаной 34	200	5,70	7,50	13,10	154,20
Макаронные изд.отварные 48	150	4,00	3,40	19,40	121,80
Печень по-строгановски 54	100	14,40	5,78	3,55	121,51
Компот из смеси сухофруктов 14	180	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржано-пшеничный 1	25	1,70	0,20	10,60	51,00
Итого за прием	735	26,34	21,88	74,91	603,71
Полдник					
Вафли 5	50	1,40	1,66	38,66	177,00
Чай с сахаром 035	180	0,00	0,00	8,40	34,00
Итого за прием	230	1,40	1,66	47,06	211,00
Итого за день	1490	40,42	44,26	194,97	1297,61

3 день

Наименование блюд	выход	Белки,г	Жиры,г	углеводы	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак 1					
Каша геркулесовая молочная 23	205	6,70	9,70	24,40	211,00
Чай с сахаром 11	180	0,00	0,00	8,40	34,00
Батон с сыром 3	36	1,10	9,20	13,30	92,00
Завтрак 2					
Йогурт 18	100	2,80	2,50	4,50	57,00
Итого за прием	521	10,60	21,40	50,60	394,00
Обед					
Суп гороховый с гречками 40	200	3,60	4,50	20,00	164,00
Рис отварной 51	120	2,92	4,29	29,34	167,70
Гуляш из отварного мяса 43	75	21,10	21,30	4,90	196,80
Компот из смеси сухофруктов 14	180	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржано-пшеничный 1	25	1,70	0,20	10,60	51,00
Итого за прием	600	29,36	30,29	89,60	673,70
Полдник					
Булочка домашняя 7	60	4,32	7,10	28,80	180,30
Кисель из концентрата 13	180	0,00	0,00	18,00	68,40
Итого за прием	240	4,32	7,10	46,80	248,70
Итого за день	1361	44,28	58,79	187,00	1316,40

4 день

Наименование блюд	выход	Белки,г	Жиры,г	углеводы	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак 1					
Суп молочный с макарон.изделиями 34	205	5,75	5,21	18,84	145,20
Какао с молоком 12	180	3,80	3,20	15,60	107,00
Бутерброд с маслом 2	40	1,70	3,10	9,0	62,00
Завтрак 2					
Яблоко свежее 19	150	0,60	0,60	14,76	66,26
Итого за прием	575	11,85	12,11	58,20	380,46
Обед					
Суп с мясными фрикадельками 41	200	4,50	2,40	12,50	90,00
Котлета мясная 55	80	5,89	6,45	7,45	111,50
Соус сметанный с томатом 31	30	0,53	1,50	2,10	24,03
Перловка отварная 50	100	2,32	4,29	20,5	122,15
Компот из смеси сухофруктов 14	180	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржано-пшеничный 1	25	1,70	0,20	10,60	51,00
Итого за прием	615	14,98	14,84	77,91	492,88
Полдник					
Пряники 6	65	3,84	3,06	48,75	237,90
Чай с сахаром 11	180	0,00	0,00	8,40	34,00
Итого за прием	245	3,84	3,06	57,15	271,90
Итого за день	1435	30,67	30,01	193,26	1145,24

5 день

Наименование блюд	выход	Белки,г	Жиры,г	углеводы	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак					
Каша манная жидкая 27	205	5,75	5,21	18,84	145,20
Бутерброд с маслом 2	40	1,70	3,10	9,0	62,00
Чай с сахаром 11	180	0,00	0,00	8,40	34,00
Завтрак 2					
Сок яблочный 15	100	0,48	0,12	8,90	39,00
Итого за прием	525	7,93	8,43	45,14	280,20
Обед					
Свекольник 35	240	2,18	4,41	12,09	115,78
Рыба отварная 42	80	14,70	0,50	0,00	125,30
Картофельное пюре 46	150	3,08	6,36	14,09	145,29
Компот из смеси сухофруктов 14	180	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржано-пшеничный 1	25	1,70	0,20	10,60	51,00
Итого за прием	675	21,70	11,47	61,54	531,57
Полдник					
Вареники ленивые 28	105	15,00	7,90	14,50	187,50
Кисель из концентрата 13	180	0,00	0,00	18,00	68,40
Итого за прием	285	15,00	7,90	32,50	255,90
Итого за день	1485	44,63	27,80	139,18	1067,67

6 день

Наименование блюд	выход	Белки,г	Жиры,г	углеводы	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак 1					
Макаронны отварные с сыром 49	200	3,29	10,01	22,71	218
Какао с молоком 12	180	3,80	3,20	15,60	107,00
Бутерброд с маслом 2	40	1,70	3,10	9,0	62,00
Завтрак 2					
Яблоко свежее 19	150	0,60	0,60	14,76	66,26
Итого за прием	570	9,39	16,81	62,07	453,26
Обед					
Суп с гречневой крупой и птицей 77	200	6,00	4,40	16,00	185,10
Плов с мясом 53	170	17,51	13,30	29,46	342,00
Икра кабачковая 21	50	0,00	3,50	3,50	190,00
Хлеб ржано-пшеничный 1	50	3,40	0,40	21,20	102,00
Компот из смеси сухофруктов 14	180	0,04	0,00	24,76	94,20
Итого за прием	650	26,95	21,60	94,92	913,10
Полдник					
Вафли 5	50	1,40	1,66	38,66	177,00
Чай с сахаром 11	180	0,00	0,00	8,40	34,00
Итого за прием	230	1,40	1,66	47,06	211,00
Итого за день	1450	37,74	40,07	204,05	1577,36

7 день

Наименование блюд	выход	Белки,г	Жиры,г	углеводы	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак 1					
Каша сборная, молочная «Дружба» 26	205	3,50	3,30	24,70	171,00
Чай с сахаром 11	180	0,00	0,00	8,40	34,00
Батон с сыром 3	36	1,10	9,20	13,30	92,00
Завтрак 2					
Сок персиковый 16	100	0,48	0,12	8,90	39,00
Итого за прием	521	5,08	12,62	55,30	336,00
Обед					
Щи из свежей капусты 39	240	1,88	5,39	6,78	95,49
Каша гречневая рассыпчатая 52	130	7,20	5,90	33,00	243,00
Печень по-строгановски 54	100	14,4	5,78	3,55	121,51
Салат ДВ из морской капусты 20	50	0,50	5,00	3,50	61,00
Компот из смеси сухофруктов 14	180	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржано-пшеничный 1	25	1,70	0,20	10,60	51,00
Итого за прием	725	25,72	22,27	82,24	666,20
Полдник					
Печенье 4	50	3,75	4,90	37,20	208,50
Кисель из концентрата 13	180	0,00	0,00	18,00	68,40
Итого за прием	230	3,75	4,90	55,20	276,90
Итого за день	1476	34,55	39,79	192,74	1279,10

8 день

Наименование блюд	выход	Белки,г	Жиры,г	углеводы	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак 1					
Омлет натуральный 29	150	15,40	21,00	2,90	149,00
Какао с молоком 12	180	3,80	3,20	15,60	107,00
Батон с сыром 3	40	1,10	9,20	13,30	92,00
Завтрак 2					
Йогурт 18	100	2,80	2,50	4,50	57,00
Итого за прием	470	23,10	35,90	36,30	405,00
Обед					
Суп рыбный из консервов 36	200	9,67	5,49	12,77	142,58
Жаркое по-домашнему 44	200	17,64	23,80	18,37	298,75
Компот из смеси сухофруктов 14	180	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржано-пшеничный 1	25	1,70	0,20	10,60	51,00
Итого за прием	605	29,05	29,49	66,50	586,53
Полдник					
Сырники творожные 9	100	17,68	9,82	28,21	271,69
Соус сметанный 30	25	0,50	1,0	1,5	18,65
Чай с сахаром 11	180	0,00	0,00	8,40	34,00
Итого за прием	305	18,18	10,82	38,11	324,34
Итого за день	1380	70,33	76,21	140,91	1315,87

9 день

Наименование блюд	выход	Белки,г	Жиры,г	углеводы	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак 1					
Каша геркулесовая молочная 23	205	6,70	9,70	24,40	211,00
Батон с сыром 3	40	1,10	9,20	13,30	92,00
Чай с сахаром 11	180	0,00	0,00	8,40	34,00
Завтрак 2					
Сок яблочный 15	100	0,48	0,12	8,90	39,00
Итого за прием	525	8,28	19,02	55,00	376,00
Обед					
Суп картоф. с макаронными изделиями 32	200	4,20	5,20	6,60	121,00
Котлета 55	80	5,89	6,45	7,45	111,50
Соус сметанный с томатом 31	30	0,53	1,50	2,10	24,03
Пюре из гороха с маслом 47	90	17,11	2,76	34,80	232,43
Компот из смеси сухофруктов 14	180	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржано-пшеничный 1	25	1,70	0,20	10,60	51,00
Итого за прием	605	29,47	16,11	86,31	634,16
Полдник					
Пряники 6	65	3,84	3,06	48,75	237,9
Какао с молоком 12	180	3,80	3,20	15,60	107,00
Итого за прием	245	7,64	6,26	64,35	344,90
Итого за день	1375	45,39	41,39	205,66	1355,06

10 день

Наименование блюд	выход	Белки,г	Жиры,г	углеводы	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак 1					
Каша манная жидкая 27	205	5,75	5,21	18,84	145,20
Какао с молоком 12	180	3,80	3,20	15,60	107,00
Батон с сыром 3	40	1,10	9,20	13,30	92,00
Завтрак 2					
Йогурт 18	100	2,80	2,50	4,50	57,00
Итого за прием	525	13,45	20,11	52,34	401,20
Обед					
Борщ с фасолью 37	240	3,83	5,13	16,19	126,14
Рыба отварная 42	80	14,70	0,50	0,00	125,30
Картофельное пюре 46	150	3,08	6,36	14,09	145,29
Компот из смеси сухофруктов 14	180	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржано-пшеничный 1	25	1,70	0,20	10,60	51,00
Итого за прием	675	23,35	12,19	65,64	541,93
Полдник					
Булочка забава творожная 8	80	12,00	6,64	51,97	315,33
Кисель из концентрата 13	180	0,00	0,00	18,00	68,40
Итого за прием	260	12,00	6,64	69,97	383,73
Итого за день	1460	48,80	38,94	187,85	1326,86