



Утверждаю:

Заведующий БМАДОУ "Детский сад № 5"

Т.В. Воротникова

### Десяти дневное меню сад с 3-7 лет

	выход порции граммы	Б	Ж	У	энергетическая ценность	витамины С	№ рецептуры
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная ассорти(рис.гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,1	6,5	24,7	181	0,5	19/4
Какао с молоком (вариант2)	180	3,3	3	12,4	90	0,5	36/10
Батон с каротином	30	2,3	0,9	15	81	0	
Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	53	0	
Сыр	11	2,9	2,8	0	37	0,1	4/13
<b>Итого за завтрак</b>	<b>429</b>	<b>13,7</b>	<b>19</b>	<b>52,2</b>	<b>442</b>	<b>1,1</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
Сок (яблочный)	125	0,6	0,1	12,6	54	2,5	
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>125</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,6</b>	<b>54</b>	<b>2,5</b>	
<b>Обед</b>							
Суп пюре гороховый	160	4,4	1,6	12,1	86	0,4	28/2
Гренки	25	2,1	0,2	13,4	67	0	40/2
Печень по-строгановски	110	14	15,6	3	210	7,5	9/8
Картофельное пюре	150	3,1	3,7	20,4	133	5,4	3/3
Компот из вишни	180	0,1	0	10,7	43	1,1	7/10
Хлеб ржаной	38,00	2,5	0,5	12,7	73	0	
Зеленый горошек	50,00	1,5	2,1	3,2	42	4,9	1/1
<b>Итого обед</b>	<b>713</b>	<b>27,7</b>	<b>23,7</b>	<b>75,5</b>	<b>654</b>	<b>19,3</b>	
<b>Полдник</b>							
Сдоба обыкновенная	70	6,5	4,6	38,2	225	0,1	8/12
Кефир	200	5,8	6,4	8	117	1,4	
<b>Итого полдник</b>	<b>270</b>	<b>12,3</b>	<b>11</b>	<b>46,2</b>	<b>342</b>	<b>1,5</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>54,3</b>	<b>53,8</b>	<b>186,5</b>	<b>1492</b>	<b>24,4</b>	

<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
Запеканка (сырники)из творога	145	24,5	13,9	19,1	303	0,3	8/5
Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	63	0,2	
Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,1	3,2	9,5	78	0,5	32/10
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,1	33	0	
Батон с каротином	30	2,3	0,9	15	81	0	
<b>Итого полдник</b>	<b>400</b>	<b>31,34</b>	<b>23,3</b>	<b>54,8</b>	<b>558</b>	<b>1</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
Сок (яблочный)	125	0,6	0,1	12,6	54	2,5	
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>12,6</b>	<b>54</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>							
Суп- пюре из картофеля	160	2,1	2,3	9,9	71	3,9	29/2
Гренки	25	2,1	0,2	13,4	67	0	40/2
Капуста тушенная с мясом из говядины	200	16,6	14,6	15,6	269	59	60-1/8
Компот из сухофруктов 2	180	0,9	0,1	13,4	62	0,3	6/10
Хлеб ржаной	38,00	2,5	0,5	12,7	73	0	
Салат из свежих томатов с растительным маслом	50	0,5	3	1,8	38	11,5	20/1
<b>Итого обед</b>	<b>653</b>	<b>24,7</b>	<b>20,7</b>	<b>66,8</b>	<b>580</b>	<b>74,7</b>	
<b>Полдник</b>							
Манник	90	5,9	6,9	49,6	285	0,1	23/12
Молоко кипянное	200	5,8	6,4	9,4	117	1,4	38/10
<b>Итого полдник</b>	<b>290</b>	<b>11,7</b>	<b>13,3</b>	<b>59</b>	<b>402</b>	<b>1,5</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>68,14</b>	<b>57,7</b>	<b>193,2</b>	<b>1594</b>	<b>87,2</b>	



<b>День3</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,5	211	0,2	2/6
Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95,2	0,5	30/10
Батон с каротином	30	2,3	0,9	15	81	0	
масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	53	0	
сыр	12	3,2	3	0	41	0,1	4/13
<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>23,1</b>	<b>28,8</b>	<b>32</b>	<b>481,2</b>	<b>0,8</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
Фрукт банан	250	3,8	3,8	52,4	239	25	
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>3,8</b>	<b>3,8</b>	<b>52,4</b>	<b>239</b>	<b>25</b>	
<b>Обед</b>							
Борщ с морской капустой со сметаной	175	1,4	4,9	7,8	84	5,8	5/2
Макаронные изделия отварные	150	5,3	3	32,4	184	0	46/3
мясо кур отварное в соусе	70	8,1	7,8	1,6	110	0,3	2/9
Кисель из ягод	180	0,1	0	23,6	95	1,1	18/10
Хлеб ржаной	18	1,2	0,2	6	35	0	
Хлеб пшеничный	30	0,2	0,2	14	67	0	
Огурец свежий	20	0,2	0	0,5	3	2	
<b>Итого обед</b>	<b>643</b>	<b>16,5</b>	<b>16,1</b>	<b>85,9</b>	<b>578</b>	<b>9,2</b>	
<b>Полдник</b>							
Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	50	0,7	3,1	4,6	50	2,4	41/1
Напиток из шиповника (вариант2)	180	0,2	0,1	11,8	62	35,1	37/10
Кондитерское изделие	30	2,3	2,9	22,3	127	0	
Хлеб ржаной	18	1,2	0,2	6	35	0	
<b>Итого полдник</b>	<b>278</b>	<b>4,4</b>	<b>6,3</b>	<b>44,7</b>	<b>274</b>	<b>37,5</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>47,8</b>	<b>55</b>	<b>215</b>	<b>1572,2</b>	<b>72,5</b>	

День 4							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	5,2	6,3	39,2	239	0,4	7/4
Какао с молоком (вариант2)	200	3,3	3	12,4	100	0,5	36/10
Батон с каротином	30	2,3	0,9	15	81	0	
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,1	33	0	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>10,84</b>	<b>13,8</b>	<b>66,7</b>	<b>453</b>	<b>0,9</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
Сок (яблочный)	125	0,6	0,1	12,6	54	2,5	
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>125</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,6</b>	<b>54</b>	<b>2,5</b>	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	190	2,2	1,7	14,8	97	4,2	18/2
Мясо кур отварное	10	2,3	1,9	0	26	0,1	1/9
Свекла тушенная в сметанном соусе	150	2,4	2,5	12,8	89	5,7	22/3
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	10,1	8,3	4,5	152	0	16/8
Компот из вишни	180	0,1		10,7	43	1,1	7/10
Хлеб ржаной	37,50	2,5	0,5	12,7	73	0	
Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14	67	0	
Огурец свежий	20	0,2	0	0,5	3	2	
<b>Итого обед</b>	<b>697,50</b>	<b>21,8</b>	<b>15,1</b>	<b>70</b>	<b>550</b>	<b>13,1</b>	
<b>Полдник</b>							
Салат из припущенное моркови с яблок с растительным маслом	60	0,5	3	4,7	59	1,5	30/1
Печенье творожное	50	5,22	6,8	53,27	243,5	0	
Чай с лимоном(вариант2)	180	0,1	0	4,4	18	0,7	29/10
<b>Итого полдник</b>	<b>290</b>	<b>5,82</b>	<b>9,8</b>	<b>62,37</b>	<b>320,5</b>	<b>2,2</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>39,06</b>	<b>38,8</b>	<b>211,67</b>	<b>1377,5</b>	<b>18,7</b>	



<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с лапшой	200	5,3	6	15,6	138	0,7	24/2
Кофейный напиток с молоком (вариант2)	180	2,8	2,9	8,5	70	0,5	32/10
Батон с каротином	30	2,3	0,9	15	81	0	
Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	53	0	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>418</b>	<b>10,5</b>	<b>15,6</b>	<b>39,2</b>	<b>342</b>	<b>1,2</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
Фрукт	160	2,1	0,7	29,4	134	14	
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>160</b>	<b>2,1</b>	<b>0,7</b>	<b>29,4</b>	<b>134</b>	<b>14</b>	
<b>Обед</b>							
Суп Щи из свежей капусты со сметаной(вариант2)	165	1,3	2	5,3	47	9,2	7/2
фрикадельки мясные	18	2,6	2,2	1,4	36	0	39/8
Картофельное пюре	150	3,1	3,7	20,4	133	5,4	3/3
Суфле из рыбы	100	18,5	8,8	3,8	169	0,3	21/7
Компот из вишни	180	0,1	0	10,7	43	1,1	7/10
Хлеб ржаной	38,00	2,5	0,5	12,7	73	0	
Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14	67	0	
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,4	3	1,2	34	4,6	19/1
<b>Итого обед</b>	<b>731,00</b>	<b>30,5</b>	<b>20,4</b>	<b>69,5</b>	<b>602</b>	<b>20,6</b>	
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с творогом	80	11,2	10	25,1	239	0,1	5/12
Молоко кипящее	200	5,8	6,4	9,4	117	1,4	38/10
<b>Итого полдник</b>	<b>280</b>	<b>17</b>	<b>16,4</b>	<b>34,5</b>	<b>356</b>	<b>1,5</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>60,1</b>	<b>53,1</b>	<b>172,6</b>	<b>1434</b>	<b>37,3</b>	

<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая молочная с маслом сливочным(вариант 3)	200	5,1	5,7	22,7	166	0,5	60-1/8
Какао с молоком (вариант2)	180	3,3	3	12,4	90	0,5	36/10
Батон с каротином	30	2,3	0,9	15	81	0	
Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	53	0	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>418</b>	<b>10,8</b>	<b>15,4</b>	<b>50,2</b>	<b>390</b>	<b>1</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок (яблочный)	125	0,6	0,1	12,3	54	2,5	
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>125</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,3</b>	<b>54</b>	<b>2,5</b>	
<b>Обед</b>							
Суп Щи свежей капусты со сметаной (вариант2)	175	1,3	2,1	5,6	50	9,7	7/2
мясо говядины отварное	5	1,3	1	0	14	0	1/8
Картофельное пюре	150	3,1	3,7	20,4	133	5,4	3/3
Печень по-строгановски	110	14	15,6	3	210	7,5	9/8
Компот из сухофруктов(вариант2)	180	0,9	0,1	13,4	62	0,3	6/10
Хлеб ржаной	37,50	2,5	0,5	12,7	73	0	
Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14	67	0	
Зеленый горошек	50	1,5	2,1	3,2	42	4,9	1/1
<b>Итого обед</b>	<b>737,50</b>	<b>26,6</b>	<b>25,3</b>	<b>72,3</b>	<b>651</b>	<b>27,8</b>	
<b>Полдник</b>							
Запеканка (сырники)из творога	120	20,3	11,5	15,8	251	0,3	8/5
Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	63	0,2	
Чай с молоком	180	2,6	2,8	13	86	0,5	30/10
Печенье	30	2,3	2,9	22,3	127	0	
<b>Итого полдник</b>	<b>350</b>	<b>26,6</b>	<b>18,9</b>	<b>62,2</b>	<b>527</b>	<b>1</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>64,6</b>	<b>59,7</b>	<b>197</b>	<b>1622</b>	<b>32,3</b>	



День 7							
<b>Завтрак</b>							
Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,5	211	0,2	2/6
чай с молоком(вариант2)	200	2,63	2,84	13	85,68	0,47	30/10
Батон с каротином	30	2,3	0,9	15	81	0	
масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	53	0	
сыр	12	3,2	3	0	41	0,1	4/13
<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>22,83</b>	<b>28,44</b>	<b>30,6</b>	<b>471,68</b>	<b>0,77</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукт яблоко	160	0,7	0,7	15,7	77,7	14	
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>160</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>15,7</b>	<b>77,7</b>	<b>14</b>	
<b>Обед</b>							
Суп уха рыбацкая	180	7,1	3,5	9,7	102	1,2	34/2
Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	101	31,3	11/3
Суфле из мяса говядины	70	15,9	12,6	2,2	186	0,1	31/8
Кисель из ягод	180	0,1		23,6	95	1,1	18/10
Хлеб ржаной	37,50	2,5	0,5	12,7	73	0	
Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14	67	0	
Салат из свежих томатов с раст маслом	50	0,5	3	1,8	38	11,5	20/1
<b>Итого обед</b>	<b>697,5</b>	<b>31,6</b>	<b>22,7</b>	<b>77,6</b>	<b>662</b>	<b>45,2</b>	
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с яблоком	60	4,4	5,2	28,3	181	0,4	7/12
Молоко кипящее	200	5,8	6,4	9,4	117	1,4	38/10
<b>Итого полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,2</b>	<b>11,6</b>	<b>37,7</b>	<b>298</b>	<b>1,8</b>	
<b>всего за день</b>		<b>65,33</b>	<b>63,44</b>	<b>161,6</b>	<b>1509,38</b>	<b>61,77</b>	

<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	28,4	183	0,4	5/4
Кофейный напиток с молоком (вариант2)	180	2,8	2,9	8,5	70	0,5	32/10
Батон с каротином	30	2,3	0,9	15	81	0	
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,1	33	0	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>10,44</b>	<b>12,5</b>	<b>52</b>	<b>367</b>	<b>0,9</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Снежок	180	4,9	1,8	22	138	2,9	
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>1,8</b>	<b>22</b>	<b>138</b>	<b>2,9</b>	
<b>Обед</b>							
Суп пюре из разных овощей	160	2,1	3,2	7,8	71	4,4	31/2
Гренки	25	2,1	0,2	13,4	67	0	40/2
Греча рассыпчатая с овощами	130	7,5	5,9	32,8	230	0,8	40/3
мясо кур отварное в соусе	70	8,1	7,8	1,6	110	0,3	2/9
Компот из сухофруктов (вариант2)	180	0,9	0,1	13,4	62	0,3	6/10
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	39	0	
Огурец	20	0,2	0	0,5	3	2	
<b>Итого обед</b>	<b>605</b>	<b>22,2</b>	<b>17,4</b>	<b>76,2</b>	<b>582</b>	<b>7,8</b>	
<b>Полдник</b>							
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с	50	0,9	3,1	6	57	1,7	44/1
Печенье	30	2,3	2,9	22,3	127	0	
чай с молоком	180	2,6	2,8	13	86	0,5	30/10
хлеб ржаной	18	1,2	0,2	6	35	0	



Яйцо варенное	30	3,8	3,5	0,2	47	0	1/6
<b>Итого полдник</b>	<b>308</b>	<b>10,8</b>	<b>12,5</b>	<b>47,5</b>	<b>352</b>	<b>2,2</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>48,34</b>	<b>44,2</b>	<b>197,7</b>	<b>1439</b>	<b>13,8</b>	

<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	6,5	6,6	31,2	214	0,4	11/4
Какао с молоке (вариант2)	180	3,3	3	12,4	90	0,5	36/10
Батон с каротином	30	2,3	0,9	15	81	0	
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,1	33	0	
Сыр	11	2,9	2,8	0	37	0,1	4/13
<b>Итого за завтрак</b>	<b>406</b>	<b>15,04</b>	<b>16,9</b>	<b>58,7</b>	<b>455</b>	<b>1</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок (яблочный)	250	1,3	0,3	25,3	108	5	
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>25,3</b>	<b>108</b>	<b>5</b>	
<b>Обед</b>							
Суп рассольник с крупой и сметаной	200	2	4,3	13,3	105	5,8	11/2
Пирог с мясом и рисом	200	24,36	22,58	75,86	601,86	0,47	
Напиток из шиповника(вариант2)	180	0,2	0,1	11,8	50	35,1	37/10
Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14	67	0	
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,4	3	1,2	34	4,6	19/1
<b>Итого обед</b>	<b>660</b>	<b>28,56</b>	<b>30,18</b>	<b>116,16</b>	<b>857,86</b>	<b>45,97</b>	
<b>Полдник</b>							
Омлет запеченный или паровой	100	9,7	10,6	1,7	141	0,1	2/6
Хлеб ржаной	38,00	2,5	0,5	12,7	73	0	
Печенье	30	2,3	2,9	22,3	127	0	



Чай с лимоном(вариант2)	180	0,1	0	4,4	18	0,7	29/10
<b>Итого полдник</b>	<b>348</b>	<b>14,6</b>	<b>14</b>	<b>41,1</b>	<b>359</b>	<b>0,8</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>59,5</b>	<b>61,38</b>	<b>241,26</b>	<b>1779,86</b>	<b>52,77</b>	

<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
суп молочный с лапшой	200	5,3	6	15,6	138	0,7	24/2
Чай (вариант2)	180	0,1	0	4,4	17	0	29/10
Батон с каротином	30	2,3	0,9	15	81	0	
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,1	33	0	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>7,74</b>	<b>10,5</b>	<b>35,1</b>	<b>269</b>	<b>0,7</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукт	160	2,1	0,7	29,4	134	14	
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>160</b>	<b>2,1</b>	<b>0,7</b>	<b>29,4</b>	<b>134</b>	<b>14</b>	
<b>Обед</b>							
Борщ с мор.капустой со сметаной	175	1,4	4,9	7,8	84	5,8	5/2
мясо говядины отварное	5	1,3	1	0	14	0	1/8
Картофельное пюре	150	3,1	3,7	20,4	133	5,4	3/3
Биточки (котлеты) из рыбы	80	13,6	4,7	6,4	123	0,7	12/7
Кисель из ягод	180	0,1	0	23,6	95	1,1	18/10
Хлеб ржаной	37,50	2,5	0,5	12,7	73	0	
Хлеб пшеничный	18	1,2	0,1	8,4	40	0	
Салат из припущенное моркови с растительным маслом	50	0,5	3	4,7	49	1,5	30/1
<b>Итого обед</b>	<b>695,50</b>	<b>23,7</b>	<b>17,9</b>	<b>84</b>	<b>611</b>	<b>14,5</b>	
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с творогом	80	11,2	10	25,1	239	0,1	5/12
Молоко кипянное	200	5,8	6,4	9,4	117	1,4	38/10
<b>Итого полдник</b>	<b>280</b>	<b>17</b>	<b>16,4</b>	<b>34,5</b>	<b>356</b>	<b>1,5</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>50,54</b>	<b>45,5</b>	<b>183</b>	<b>1370</b>	<b>30,7</b>	
итого за весь период	1,2	557,71	532,62	1959,53	15189,94	431,44	
Среднее значение за период		55,771	53,262	195,953	1518,994	43,144	

54,00% 60,00% 261,00%

1800 50

40,5% 45% 195,8%

1350 37,5