

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Города Новосибирска «Детский сад № 376 «Дельфинёнок»
630099, г. Новосибирск, ул. Чаплыгина, 101, 383/2238476

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ д/с №376
Г.С. Ануфриева
«15» _____ 2014 г.



Примерное 10-дневное меню для детей с 3 до 7 лет

Категория питающихся 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак							
	Каша ячневая вязкая(с/м)	170	5,44	9,69	30,396	230,52	261
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	25	1	6,875	6,25	91,25	69
	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Итого за завтрак	375	6,56	16,565	42,406	345,29	
завтрак № 2							
	Сок	100	0,25	0,05	5,05	21,5	501
	Итого за завтрак № 2	100	0,25	0,05	5,05	21,5	
о б е д							
	Икра кабачковая для детского питания	30	0,57	2,67	2,31	35,4	150
	Рассольник домашний со сметаной	180	1,494	3,744	9,216	76,5	137
	Мясо тушеное	70	10,71	12,18	1,61	158,9	321
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,75	3,84	6,55	115,7	202
	Кисель из облепихи	180	0,18	0,09	11,07	45,72	54-12хн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Итого за о б е д	610	20,254	23,024	51,406	534,47	
полдник							
	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Булочка российская	70	4,784	4,9	33,25	196	544
	Итого за полдник	250	10,004	9,4	40,45	286	
у ж и н							
	Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,57	1,83	1,74	25,8	25
	Омлет натуральный	140	12,062	13,57	3,016	183,077	268
	Напиток из шиповника.	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114

	Итого за у ж и н	400	16,812	16,17	45,926	398,427	
Итого за день		1735	53,88	65,209	185,238	1585,687	
Неделя 1, день 2							
завтрак							
	Каша кукурузная молочная жидкая	180	4,824	5,832	27,378	181,26	231
	Бутерброды с сыром (3-й вариант)	35	5,04	9,1	7	130,2	65
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Итого за завтрак	395	12,744	17,362	48,688	382,56	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	96	
о б е д							
	Огурцы соленые порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,9	113
	Свекольник со сметаной	180	1,566	3,204	8,658	69,84	136
	Жаркое по - домашнему	160	17,174	16,534	15,04	267,734	153
	Компот из кураги	180	0,297	0	20,394	82,782	239
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Итого за о б е д	600	22,827	20,268	65,252	526,506	
полдник							
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Пряники в ассортименте	30	1,77	1,41	22,5	109,8	608
	Итого за полдник	210	6,99	5,91	29,7	199,8	
у ж и н							
	Пудинг творожный запеченный	140	19,32	18,387	29,587	361,2	325
	Чай с лимоном	180	0,12	0	5,88	24,48	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	490
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Итого за у ж и н	380	23,71	19,737	61,667	520,73	

Итого за день		1685	67,771	63,777	226,307	1725,596	
Неделя 1, день 3							
завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,914	5,58	23,238	162,9	230
	Бутерброд с джемом (2-й вариант)	25	1	2,375	12,625	75,625	73
	Какао с молоком (2-й вариант)	180	4,5	3,96	28,53	167,4	509
	Итого за завтрак	385	10,414	11,915	64,393	405,925	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
о б е д							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	1,656	3,06	10,89	77,76	149
	Биточки из свинины	70	9,534	11,256	10,01	203,28	466
	Рагу из овощей	130	2,6	69,55	11,05	117	201
	Кисель из брусники	180	0,18	0,18	19,8	81	479
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Итого за о б е д	610	17,52	84,546	72,4	581,29	
полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	Вафли	25	0,7	0,825	19,325	87,5	607
	Итого за полдник	205	5,92	5,325	27,965	182,9	
у ж и н							
	Салат из свежих огурцов	40	0,28	2,44	0,72	26	14
	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	80	12,915	9,029	5,029	153,486	54-10р-2020
	Каша перловая рассыпчатая	130	2,808	4,108	19,565	126,49	207
	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Итого за у ж и н	480	19,673	16,077	51,724	431,746	

Итого за день		1780	53,927	118,263	226,282	1648,861	
Неделя 1, день 4							
завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	170	4,709	7,327	27,54	194,99	274
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	25	1	6,875	6,25	91,25	69
	Чай с молоком	180	1,32	0,96	7,68	45,24	54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	115
	Итого за завтрак	385	7,689	15,282	44,81	348,88	
завтрак № 2							
	Сок	100	0,25	0,05	5,05	21,5	501
	Итого за завтрак № 2	100	0,25	0,05	5,05	21,5	
о б е д							
	Горошек зелёный	30	0,9	0,1	1,8	11,1	54-20з-2020 (от 1 до 3 лет)
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,548	4,392	9,342	83,106	54-2с-2020
	Печень говяжья по -строгановски	70	11,455	8,782	2,737	135,546	403
	Макаронные изделия отварные	120	4,524	0,54	23,232	115,92	297
	Компот из сливы	180	0,09	0,09	9,99	41,4	486
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Итого за о б е д	630	22,067	14,404	67,751	489,322	
полдник							
	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90	536
	Булочка домашняя	70	5,25	9,1	3,734	271,834	583
	Итого за полдник	250	10,47	13,6	10,934	361,834	
у ж и н							
	Птица отварная	70	16,5	11,4	0,4	170	409
	Капуста тушеная	150	3,93	4,845	20,175	130,74	200
	Напиток из шиповника.	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114

	Итого за у ж и н	450	24,61	17,015	61,745	490,29	
Итого за день		1815	65,086	60,351	190,29	1711,826	
Неделя 1, день 5							
завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	5,814	7,308	23,076	181,44	232
	Бутерброды с сыром (3-й вариант)	35	5,04	9,1	7	130,2	65
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Итого за завтрак	395	13,734	18,838	44,386	382,74	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
о б е д							
	Икра свекольная	30	0,69	1,65	3,54	31,8	53
	Суп из овощей с фасолью со сметаной	180	2,646	3,168	10,998	83,16	148
	Котлеты из говядины	70	12,18	9,66	10,92	179,2	339
	Соус сметанный	20	0,308	2,126	0,676	23,06	451
	Картофель отварной с маслом	130	2,477	6,686	13,743	125,048	152
	Напиток клюквенный	180	0,09	0,036	8,91	36,9	497
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Итого за о б е д	660	21,941	23,826	69,437	581,418	
полдник							
	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	401
	Печенье "Овсяное"	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	Итого за полдник	210	7,47	7,44	29,52	215,1	
у ж и н							
	Запеканка из творога.	180	28,8	30,24	28,68	510	319
	Компот из кураги	180	0,297	0	20,394	82,782	239
	Джем фруктовый	10	0,04	0	6,5	26,2	86

	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Итого за у ж и н	420	32,687	30,74	76,224	721,232	
Итого за день		1785	76,232	81,244	229,367	1947,49	
Неделя 2, день 1							
завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая на сухом молоке	170	6,63	8,041	30,43	241,06	273
	Какао с молоком сгущенным	180	2,88	3,24	17,28	109,8	463
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	380	11,76	12,151	63,13	429,46	
завтрак № 2							
	Сок	100	0,25	0,05	5,05	21,5	501
	Итого за завтрак № 2	100	0,25	0,05	5,05	21,5	
о б е д							
	Икра кабачковая для детского питания	30	0,57	2,67	2,31	35,4	150
	Суп с рыбными консервами	180	6,3	8,208	9,702	137,88	123
	Плов из отварной говядины	160	11,52	11,904	27,008	261,12	330
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Итого за о б е д	600	22,39	23,282	83,97	635,65	
полдник							
	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Булочка дорожная	70	5,017	9,334	33,6	239,167	543
	Итого за полдник	250	10,237	13,834	40,8	329,167	
у ж и н							
	Рыба, запеченная в омлете(минтай)	80	10,08	3,76	6,16	99,2	300
	Капуста тушеная	150	3,93	4,845	20,175	130,74	200
	Чай с лимоном	180	0,12	0	5,88	24,48	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115

	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Итого за у ж и н	460	17,68	9,105	52,865	356,67	
Итого за день		1790	62,317	58,422	245,815	1772,447	
Неделя 2, день 2							
завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	160	4,96	5,968	24,688	172,32	268
	Бутерброд с джемом (2-й вариант)	30	1,2	2,85	15,15	90,75	73
	Чай с молоком	180	1,32	0,96	7,68	45,24	54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Итого за завтрак	370	7,48	9,778	47,518	308,31	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	96	
о б е д							
	Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,05	3,8	45,5	26
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,476	3,78	11,7	87,3	139
	Тефтели в томатном соусе	100	14	12,12	12,11	199,37	472
	Картофель отварной с маслом	130	2,477	6,686	13,743	125,048	152
	Кисель из облепихи	180	0,18	0,09	11,07	45,72	54-12хн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Итого за о б е д	690	22,383	26,226	73,073	605,188	
полдник							
	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90	536
	Вафли	25	0,7	0,825	19,325	87,5	607
	Итого за полдник	205	5,92	5,325	26,525	177,5	
у ж и н							
	Пудинг творожный запеченный	180	24,84	23,64	38,04	464,4	325
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	20	0,666	1,238	1,274	18,9	403
	Напиток из шиповника.	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114

	Итого за у ж и н	430	29,686	25,648	80,484	672,85	
Итого за день		1795	66,969	67,477	248,6	1859,848	
Неделя 2, день 3							
завтрак							
	Каша ячневая вязкая	160	5,12	9,12	28,608	216,96	261
	Бутерброды с сыром (3-й вариант)	35	5,04	9,1	7	130,2	65
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Итого за завтрак	375	13,04	20,65	49,918	418,26	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
о б е д							
	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1	5,6	112
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,134	3,24	4,158	50,4	104
	Суфле из птицы	70	12,8	13,3	2,8	182	368
	Соус сметанный	20	0,308	2,126	0,676	23,06	451
	Макаронные изделия отварные	120	4,524	0,54	23,232	115,92	297
	Компот из чернослива	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Итого за о б е д	660	22,906	19,746	70,606	552,13	
полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	Печенье	25	1,875	2,45	18,6	104,25	609
	Итого за полдник	205	7,095	6,95	27,24	199,65	
у ж и н							
	Запеканка капустная с мясом	150	17,55	12,225	9	216	335
	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115

	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Итого за у ж и н	380	21,22	12,725	35,41	341,77	
Итого за день		1720	64,661	60,471	192,974	1558,81	
Неделя 2, день 4							
завтрак							
	Каша кукурузная молочная жидкая	170	4,556	5,508	25,857	171,19	231
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	30	1,2	8,25	7,5	109,5	69
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144	508
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	115
	Итого за завтрак	410	10,016	17,178	61,697	442,09	
завтрак № 2							
	Сок	100	0,25	0,05	5,05	21,5	501
	Итого за завтрак № 2	100	0,25	0,05	5,05	21,5	
о б е д							
	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,03	0,9	32,7	17
	Борщ с картофелем со сметаной	180	1,458	3,258	7,236	64,26	94
	Суфле рыбное (минтай)	70	12,017	5,6	3,034	110,484	54-8р-2020
	Соус томатный	20	0,216	0,746	1,388	13,12	462
	Картофель отварной с маслом	130	2,477	6,686	13,743	125,048	152
	Кисель из клюквы	180	0,09	0	20,7	86,4	515
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Итого за о б е д	660	20,288	19,82	67,651	534,262	
полдник							
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Булочка "Осенняя"	70	4,9	7,234	37,1	233,334	580
	Итого за полдник	250	10,12	11,734	44,3	323,334	
у ж и н							
	Запеканка из печени с рисом	160	19,114	6,228	17,557	202,379	355
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,412	1,049	1,419	16,76	368
	Чай с лимоном	180	0,12	0	5,88	24,48	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)

	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Итого за у ж и н	410	23,196	7,777	45,506	345,869	
Итого за день		1830	63,87	56,559	224,204	1667,055	
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	Каша "Дружба" на молоке	160	4,208	9,328	20,048	180,96	266
	Бутерброд с джемом (2-й вариант)	30	1,2	2,85	15,15	90,75	73
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Итого за завтрак	370	8,288	14,608	49,508	342,81	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
о б е д							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,854	1,998	13,356	78,84	164
	Котлеты из птицы	70	10,8	6,7	6,2	128	372
	Капуста тушеная	130	3,406	4,199	17,485	113,308	200
	Компот из изюма	180	0,27	0,009	15,75	64,8	494
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Итого за о б е д	610	19,88	13,406	73,441	487,198	
полдник							
	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	401
	Печенье "Овсяное"	25	1,875	2,45	18,6	104,25	609
	Итого за полдник	205	7,095	6,95	25,8	194,25	
у ж и н							
	Икра морковная	50	1,05	2,75	4,65	47,5	54
	Омлет с говядиной	150	19,6	21	3	280	274
	Чай с молоком	180	1,32	0,96	7,68	45,24	54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет)

	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Итого за у ж и н	430	25,52	25,21	35,98	474,99	
Итого за день		1715	61,183	60,574	194,529	1546,248	
Среднее значение за период:		1765	63,59	69,235	216,361	1702,387	