

## Примерное десятидневное меню МДОУ "Детский сад "Березка"



для детей от 3-х до 7 лет, в том числе для  
**Категория:** детей-инвалидов и детей с ограниченными  
 возможностями здоровья

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры сборника Питание детей в ДО Яр.обл. Сост. Яланузьян И.Ю., 2010г.
			Б	Ж	У			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны запеченные с сыром	200	11,1	10,2	31,7	264		ч.2№60
	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,	14,4	58	1	96
	Пряник	40	1,5	2,	17,	79		стр.220
<b>итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>12,6</b>	<b>12,2</b>	<b>63,1</b>	<b>401</b>	<b>1</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,15	46		
<b>ОБЕД</b>	Щи из св.капусты с картофелем	200	6,3	4,8	9,25	110	17,2	7
	с мясом	10	3,2	2,3	0,04	34		17
	Гуляш из отварного мяса	80	22,4	19,7	5,	258		ч.2 № 80
	Греча отварная рассыпчатая	100	5,7	4,	25,2	162	1,4	74
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,	31,6	130	0,45	91
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		стр.220
<b>итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>41,5</b>	<b>31,4</b>	<b>87,79</b>	<b>781</b>	<b>19,05</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель фруктовый	200	5,8	6,4	9,4	120		92
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		стр.220
<b>итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>7,4</b>	<b>6,6</b>	<b>24,2</b>	<b>181</b>		
<b>УЖИН</b>	Картофель тушеный	180	4,1	10,4	24,	218		24
	Солёный огурец	40	0,32	0,04	0,68	5		стр.222
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		стр.220
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	1	98
<b>итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>10,82</b>	<b>14,44</b>	<b>65,08</b>	<b>442</b>	<b>1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1710</b>	<b>67,05</b>	<b>54,15</b>	<b>215,84</b>	<b>1567</b>	<b>21,05</b>	
<b>День 2</b>								
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Каша пшённая молочная	200	6,2	3,6	25,8	160	1,4	32
	Какао с молоком	200	5,4	4,4	15,6	126	1	100
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		стр.220
	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,2	0,1	74		ч.2№1
<b>итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>13,3</b>	<b>16,4</b>	<b>56,3</b>	<b>421</b>	<b>2,4</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты	100	0,8	0,32	11,34	54		
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,4	3,	10,2	100	7,6	ч.2№18

	Капуста тушеная	150	3,	4,	8,2	105	25,6	82
	Котлета мясная	80	10,5	10,4	13,2	195		59
	Компот из сушеных фруктов	200	0,6	0,	16,2	110	0,45	91
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		стр.220
<b>итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>22,8</b>	<b>18,</b>	<b>64,5</b>	<b>597</b>	<b>33,65</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко 3,2%кипячёное/снежок	180/200	5,4	4,68	9,	103		102
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220
<b>итого за полдник</b>		<b>20</b>	<b>6,9</b>	<b>4,88</b>	<b>18,8</b>	<b>151</b>		
<b>УЖИН</b>	Омлет натуральный	110	11,	14,	2,3	183		43
	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,	10,	40	1	96
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220
<b>итого за ужин</b>		<b>330</b>	<b>12,5</b>	<b>14,2</b>	<b>22,1</b>	<b>271</b>	<b>1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1570</b>	<b>56,3</b>	<b>53,8</b>	<b>173,04</b>	<b>1494</b>	<b>37,05</b>	
<b>День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая вязкая молочная	200	6,1	3,4	23,3	152	1,4	40
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		стр.220
	Масло сливочное(порционное)	10	0,1	8,2	0,1	74		ч.2№1
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,8	17,6	125	1	98
<b>итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>12,6</b>	<b>15,6</b>	<b>55,8</b>	<b>412</b>	<b>2,4</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты	100	0,8	0,32	11,34	54		
<b>ОБЕД</b>	Борщ со свежей капустой	200	3,	2,	7,5	67	8	6
	с мясом	10	3,2	2,3	0,04	34		17
	со сметаной	10	0,2	1,5	0,36	16	0,04	стр.216
	Картофельное пюре	150	3,3	4,6	11,7	128		78
	Котлета рыбная	90	12,4	1,8	8,5	96	0,3	ч.2№74
	Компот из сушеных фруктов	200	0,6	0,	16,2	110	0,45	91
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	70		стр.220
<b>итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>25,34</b>	<b>12,68</b>	<b>57,66</b>	<b>521</b>	<b>8,79</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко 3,2% кипячёное	180/200	5,4	4,68	9,	103		102
	Сдоба обыкновенная	60	4,8	2,8	29,2	176		104
<b>итого за полдник</b>		<b>60</b>	<b>10,2</b>	<b>7,48</b>	<b>38,2</b>	<b>279</b>		
<b>УЖИН</b>	Каша кукурузная молочная	200	5,4	3,	28,	160	1,4	37
	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,	10,	40	1	96
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220
<b>итого за ужин</b>		<b>220</b>	<b>6,9</b>	<b>3,2</b>	<b>47,8</b>	<b>248</b>	<b>2,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1530</b>	<b>55,84</b>	<b>39,28</b>	<b>210,8</b>	<b>1514</b>	<b>13,59</b>	
<b>День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная	200	5,2	3,	25,2	140	1,4	31
	Какао с молоком	200	5,4	4,4	15,6	126	1	100
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		стр.220
	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,2	0,1	74	0	ч.2№1
<b>итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>12,3</b>	<b>15,8</b>	<b>55,7</b>	<b>401</b>	<b>2,4</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты	100	0,8	0,32	11,34	54		
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клёцками	200	3,6	4,	15,4	130	4,6	15

	с курицей	10	4,2	3,1	0,05	50		19
	Плов с курицей	180	40,68	33,12	21,15	580	3,1	70
	Икра кабачковая/помидоры свежие/порционно/	50	0,44	0,08	1,52	10		стр.222
	Компот из сушеных фруктов	200	0,6	0,	16,2	110	0,45	91
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		стр.220
<b>итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>52,82</b>	<b>40,9</b>	<b>71,02</b>	<b>967</b>	<b>8,15</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко 3,2% кипячёное	180/200	5,4	4,68	9,	103		102
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		стр.220
<b>итого за полдник</b>		<b>30</b>	<b>7,</b>	<b>4,88</b>	<b>23,8</b>	<b>164</b>		
<b>УЖИН</b>	Запеканка творожная	140	26,	17,	22,	381	0,4	46
	Соус молочный сладкий	50	9,5	2,4	6,4	51	0,2	87
	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,	10,	40	1	96
<b>итого за ужин</b>		<b>390</b>	<b>35,5</b>	<b>19,4</b>	<b>38,4</b>	<b>472</b>	<b>1,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1650</b>	<b>108,42</b>	<b>81,3</b>	<b>200,26</b>	<b>2058</b>	<b>12,15</b>	
<b>День 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,2	5,4	20,	157		14
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		стр.220
	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,2	0,1	74		ч.2№1
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,8	17,6	125	1	98
<b>итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>12,7</b>	<b>17,6</b>	<b>52,5</b>	<b>417</b>	<b>1</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,15	46		
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с луцц.горохом с мясом	200	5,2	2,	37,8	104	4,8	10
	Запеканка картофельная с мясом	200	15,	16,	18,7	302	3,4	66
	Соус сметанный (огурцы св. порц.)	30	0,5	2,9	1,5	35	0,03	85
	Компот из сушеных фруктов	200	0,6	0,	16,2	110	0,45	91
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		стр.220
<b>итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>24,6</b>	<b>21,5</b>	<b>90,9</b>	<b>638</b>	<b>8,68</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай сладкий(молоко 3,2% кипячёное)	200	5,4	4,68	9,	103		102
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	16,1	61		стр.220
	повидло фруктовое	30	0,	0,	0,65	6		стр.223
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>7,</b>	<b>4,88</b>	<b>25,75</b>	<b>170</b>		
<b>УЖИН</b>	Каша пшеничная молочная	200	6,1	3,6	25,7	160	1,4	33
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,	0,	10,	40	1	96
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220
<b>итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>7,6</b>	<b>3,8</b>	<b>45,5</b>	<b>248</b>	<b>2,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2000</b>	<b>52,65</b>	<b>47,93</b>	<b>229,8</b>	<b>1519</b>	<b>12,08</b>	
<b>День 6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая молочная	200	11,17	10,28	31,78	264	1,4	ч.2№60
	Печенье	40	1,5	3,	18,	105		
	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,	10,	40	1	96
<b>итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>12,67</b>	<b>13,28</b>	<b>59,78</b>	<b>409</b>	<b>2,4</b>	

<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,15	46			
<b>ОБЕД</b>	Суп с макаронными изделиями на м/б	200	3,	2,2	19,2	98	6,6	ч.2 №139/3	
	или (с тушенкой)	10	3,2	2,3	0,04	34		19	
	Гуляш из отварного мяса	80	22,4	19,7	5,	285	1,2	ч.2 № 80	
	Греча отварная рассыпчатая	100	5,7	4,	25,2	162	1,4	74	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,	16,2	110	0,45	91	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		стр.220	
<b>итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>38,2</b>	<b>28,8</b>	<b>82,34</b>	<b>776</b>	<b>9,65</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель фруктовый	200	5,8	6,4	9,4	120		174	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		стр.220	
<b>итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>7,4</b>	<b>6,6</b>	<b>24,2</b>	<b>181</b>			
<b>УЖИН</b>	Картофельное пюре	180	3,96	5,58	14,	153		78	
	Икра свекольная	80	1,12	5,04	4,48	78		5	
	Какао с молоком	200	5,4	4,4	15,6	126	1	100	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220	
<b>итого за ужин</b>		<b>480</b>	<b>11,98</b>	<b>15,22</b>	<b>43,88</b>	<b>405</b>	<b>1</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1990</b>	<b>71,</b>	<b>64,05</b>	<b>225,35</b>	<b>1817</b>	<b>13,05</b>		
<b>День 7</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная	200	5,2	3,	23,2	140	1,4	31	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		стр.220	
	Масло сливочное/ порционно/	10	0,1	8,2	0,1	74		ч.2№1	
	Какао с молоком	200	5,4	4,4	15,6	126	1	ч.1№100	
<b>итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>12,3</b>	<b>15,8</b>	<b>53,7</b>	<b>401</b>	<b>2,4</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты	100	0,8	0,32	11,34	54			
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты	200	2,4	2,1	7,3	88	17,2	7	
	с мясом	10	3,2	2,3	0,04	34		ч.1№17	
	Омлет с мясом	180	10,68	12,15	1,66	159	0,36	ТТК в папке О/П	
	Зелёный горошек	30	0,9	0,06	1,9	12	3	стр.221	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,	16,2	110	0,45	ч.1№91	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		ч.1прилож.№4	
<b>итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>21,08</b>	<b>17,21</b>	<b>43,8</b>	<b>490</b>	<b>21,01</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко 3,2% кипячёное/снежок	200	5,4	4,68	9,	103		102	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	11,8	61		стр.220	
<b>итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>7,</b>	<b>4,88</b>	<b>20,8</b>	<b>164</b>			
<b>УЖИН</b>	Каша рисовая молочная	200	5,	3,	27,8	158	1,4	33	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220	
	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,	10,	40	1	96	
<b>итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>6,5</b>	<b>3,2</b>	<b>47,6</b>	<b>246</b>	<b>2,4</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1860</b>	<b>47,68</b>	<b>41,41</b>	<b>177</b>	<b>1355</b>	<b>25,81</b>		
<b>День 8</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшённая молочная	200	6,2	3,6	25,8	160	1,4	32	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		стр.220	

	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,2	0,1	74		ч.2№1
	Какао с молоком	200	5,4	4,4	15,6	126	1	100
<b>итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>13,3</b>	<b>16,4</b>	<b>56,3</b>	<b>421</b>	<b>2,4</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,32</b>	<b>11,34</b>	<b>54</b>		
	Свекольник	200	6,7	7,5	8,3	141	1,2	ч.2 10
	с мясом	10	3,2	2,3	0,04	34		17
	со сметаной	10	0,26	1,5	0,36	16	0,04	стр.216
	Картофельное пюре	150	3,3	4,6	11,7	128		78
	Котлета рыбная	90	12,4	1,8	8,5	96	0,3	ч.2№74
	Компот из сушеных фруктов	200	0,6	0,	16,2	110	0,45	91
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		стр.220
<b>итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>29,76</b>	<b>18,3</b>	<b>61,8</b>	<b>612</b>	<b>1,99</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко 3,2% кипячёное	200	5,4	4,68	9,	103		120
	Сдоба обыкновенная с сахаром	60	4,8	2,8	29,2	176		107
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>10,2</b>	<b>7,48</b>	<b>38,2</b>	<b>279</b>		
<b>УЖИН</b>	Капуста тушеная	220	4,4	5,9	12,1	154	37,6	82
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		стр.220
	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,	10,	40	1	96
<b>итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>6,</b>	<b>6,1</b>	<b>36,9</b>	<b>255</b>	<b>38,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1960</b>	<b>60,06</b>	<b>48,6</b>	<b>204,54</b>	<b>1621</b>	<b>42,99</b>	
<b>День 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронны отварные запеченые с сыром	200	11,4	12,4	45,4	348	0,2	ч.2 №60
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		стр.200
	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,2	0,1	74		ч.2№1
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,8	17,6	125	1	98
<b>итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>17,9</b>	<b>24,6</b>	<b>77,9</b>	<b>608</b>	<b>1,2</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,32</b>	<b>11,34</b>	<b>54</b>		
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский	200	2,4	2,2	16,2	86	6	8
	с курицей	10	4,2	3,1	0,05	50		19
	Плов с курицей	220	49,7	40,4	25,8	709	3,3	70
	Компот из сушеных фруктов	200	0,6	0,	16,2	110	0,45	91
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		стр.220
<b>итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>60,2</b>	<b>46,3</b>	<b>74,95</b>	<b>1042</b>	<b>9,75</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко 3,2% кипячёное	200	5,4	4,68	9,	103		102
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		стр.220
<b>итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>7,</b>	<b>4,88</b>	<b>23,8</b>	<b>164</b>		
<b>УЖИН</b>	Каша пшеничная молочная	200	6,1	3,6	25,7	160	1,4	33
	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,	10,	40	1	98
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220
<b>итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>7,6</b>	<b>3,8</b>	<b>45,5</b>	<b>248</b>	<b>2,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1870</b>	<b>93,5</b>	<b>79,9</b>	<b>233,49</b>	<b>2116</b>	<b>13,35</b>	

День 10								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	11,	14,	2,3	183		43
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		стр.220
	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,2	0,1	74		ч.2№1
	Какао с молоком	200	5,4	4,4	15,6	126	1	100
итого за завтрак		<b>370</b>	<b>18,1</b>	<b>26,8</b>	<b>32,8</b>	<b>444</b>	<b>1</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,15	46		
ОБЕД	Суп картофельный с лущеным горохом	200	5,2	2,	37,8	104	4,8	10
	с мясом	10	3,2	2,3	0,04	34		19
	Котлета мясная	80	10,8	10,4	13,2	195		55
	Картофельное пюре	150	3,3	4,65	11,7	128		78
	Компот из сушеных фруктов	200	0,6	0,	16,2	110	0,45	91
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		стр.220
итого за обед		<b>690</b>	<b>26,4</b>	<b>19,95</b>	<b>95,64</b>	<b>658</b>	<b>5,25</b>	
ПОЛДНИК	Чай сладкий(молоко 3,2% кипячёное)	200	5,4	4,6	9,	103		102
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	16,1	67		стр.220
	Повидло фруктовое	30	0,	0,	0.65	6		стр.223
итого за полдник		<b>260</b>	<b>7,</b>	<b>267,</b>	<b>25,1</b>	<b>176</b>		
УЖИН	Каша кукурузная молочная	200	5,4	3,	28,	160	1,4	37
	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,	10,	40	1	96
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220
итого за ужин		<b>420</b>	<b>6,9</b>	<b>3,2</b>	<b>47,8</b>	<b>248</b>	<b>2,4</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1940</b>	<b>59,15</b>	<b>317,1</b>	<b>216,49</b>	<b>1572</b>	<b>8,65</b>	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		<b>18080</b>	<b>671,65</b>	<b>827,52</b>	<b>2086,85</b>	<b>16633</b>	<b>199,77</b>	