


Утверждаю

Заведующий



МБДОУ «Детский сад №7 «Золотой ключик»

 Токмакова Е.В.  
«11» января 2021 год

## Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет,

посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение

«Детский сад №7 «Золотой ключик»

городского округа г. Урюпинск

( с 12-ти часовым пребыванием)

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	150 -200	6,7	9,8	27,1	223	0,24	№130
	Бутерброд с маслом	30,0/7,0	3,06	9,44	18,275	170	-	№1
	Чай с лимоном	180-200/5	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	№393
2-ой завтрак	Сок фруктовый	180-200	1	0,2	20,2	92	4	№134
Обед	Суп рисовый на мясном бульоне	200	6,625	5,175	15,45	135	11,2	№130
	Котлета из говядины	70-80	8,44	6,88	6,13	119,98	0,70	№6
	Пюре гороховое	130-150	14,5	6,71	37,38	275,3	3	№161
	Соленье (овощная нарезка)	50-60	0,1	-	0,2	1,65	0,65	№4
	Компот из сухофруктов	180-200	0,51	0,00	22,24	94,00	0,46	№9
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	-	№148
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93	107,215	-	№147
Полдник	Ряженка	180	5,48	6,28	7,84	106,02	1,2	№385
	Булка	50	1,5	0,6	10,3	52,4	-	№13
Ужин	Запеканка из творога с морковью	120	13,992	12,348	28,536	280,8	0,852	№238
	Соус сметанный сладкий	25	0,9125	1,3775	1,98	33,405	0,065	№117
	Кисель	180-200	-	-	11,14	49,6	-	№332
	Кондитерские изделия	20	1,28	6,92	11	108,66	-	№456
	<u>Всего за 1 день</u>		<b>70,3095</b>	<b>67,3205</b>	<b>272,166</b>	<b>1,989,09</b>	<b>25,507</b>	

Вторник 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша молочная жидкая из пшена и риса «Дружба»	150-200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	№68
	Бутерброд с повидлом	30/10	1,93	0,20	16,85	76,00	0,03	№86
	Какао с молоком	180-200	4,84	5,34	17,65	137,00	2,08	№15
2-ой завтрак	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	60	№145
Обед	Борщ на мясном бульоне	180-200	3,85	2,175	6,775	81,225	12,475	№30
	Рыба тушеная с овощами	70-80	12,56	9,62	38,20	138,30	3,09	№108
	Пюре картофельное	130-150	3,06	4,8	20,445	137,25	18,165	№321
	Соленье (овощная нарезка)	50-60	0,55	0,05	0,8	6,5	-	№543
	Кисель	180-200	-	-	11,14	49,6	-	№332
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93	107,215	-	№147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	-	№148
Полдник	Чай с сахаром	180-200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	№392
	Булка лакомка	50-80	1,5	0,6	10,3	52,4	-	№13
Ужин	Яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,42	94,5	-	№213
	Икра кабачковая	100	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	№41
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	-	№147
	Кофейный напиток с молоком	180-200	5,08	5,42	17,80	137,00	2,08	№ 253
	Кондитерские изделия	20	10,25	5,75	33,0	235	-	№151
	Всего за 2-ой день		<b>67,68</b>	<b>57,425</b>	<b>285,795</b>	<b>1804,005</b>	<b>104,6</b>	

## Среда 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом (фруктовый плов)	150-200	4,4	13,6	66	406	-	№183
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/6	6,20	10,42	17,32	189,00	0,10	№3
	Кофейный напиток с молоком	180-200	5,08	5,42	17,80	137,00	2,08	№ 253
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	180-200	6,375	2,15	21,125	142,8	5,3	№ 45
	Плов с курицей	130-150	9,988	12,87	18,81	230,824	10,666	№102
	Зеленый горошек	50	2,00	0,08	3,33	22,00	4,0	№38
	Компот из сухофруктов	180-200	1	0,2	8,4	29,98	29,98	№132
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93	107,215	-	№147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	-	№148
Полдник	Какао с молоком	180-200	4,84	5,34	17,65	137,00	2,08	№15
	Кондитерское изделие	20	0,2	-	16,3	62	-	№456
Ужин	Оладьи из печени	70-80	18,5	18,3	29	357	0,1	№87
	Соленье (овощная нарезка)	50-60	0,1	-	0,2	1,65	0,65	№4
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93	107,215	-	№147
	Чай с сахаром	180-200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	№392
	Всего за 3-й день		<b>68,493</b>	<b>72,03</b>	<b>300,0</b>	<b>2,114,824</b>	<b>64,976</b>	

Четверг 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша манная молочная	150-200	6	8,2	29,3	215	0,22	№132
	Бутерброд с маслом	30/7	3,06	9,44	18,275	170	-	№1
	Чай с лимоном	180-200/5	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	№393
2-ой завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	№368
Обед	Суп гречневый	180-200	5,125	5,35	16,125	133,25	5,825	№81
	Жаркое домашнему	150-180	9,52	10,13	14,0	190,91	7,70	№19
	Соленье (нарезка овощная)	50-60	0,55		0,8	6,5	-	№543
	Компот из сухофруктов	180-200	0,51	0,00	22,24	94,00	0,46	№9
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93	107,215	-	№147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	-	№148
Полдник	Ряженка	180-200	5,48	6,28	7,84	106,02	1,2	№385
	Кондитерское изделие	20	1,168	1,332	31	141,668	-	№152
Ужин	Пирожок с картошкой	100	12.6	5.7	36.3	246.0	0,37	№29
	Свекла отварная	60	1,33	7,33	6	95	0,75	№17
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,215	-	№147
	Сок фруктовый	180-200	1	0,2	20,2	92	4	№134
	Кондитерское изделие	20	1,28	6,92	11	108,66	-	№456
	Всего за 4-ый день		<b>52,633</b>	<b>62,152</b>	<b>297,945</b>	<b>2.048498</b>	<b>33,665</b>	

## Пятница 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150-200	3,5	4,4	14,5	111	0,52	№45
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,70	0,28	23,72	107,00	0,05	№86
	Какао на молоке	180-200	4,84	5,34	17,65	137,00	2,08	№15
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,8	0,4	8,1	39	10	№4586
Обед	Суп рассольник с перловой крупой	180-200	2,1	5,125	16,6	120,75	7,55	№76
	Печень по - строгановски	70-80	19,816	13,664	3,32	215,384	5,576	№93
	Каша рассыпчатая гречневая	150-180	8,595	6,09	38,64	243,75	-	№313
	Соленье (овощная нарезка)	50-60	0,1	-	0,2	1,65	0,65	№4
	Кисель	180-200	-	-	11,14	49,6	-	№332
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93	107,215	-	№147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	-	№148
Полдник	Чай с сахаром	180-200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	№392
	Булка	50	1,5	0,6	10,3	52,4	-	№13
Ужин	Вареники ленивые	150-180	33,48	16,44	32,74	412	0,82	№229
	Соус сметанный	25	0,912	1,377	1,98	33,405	0,065	№117
	Кофейный напиток с молоком	180-200	5,08	5,42	17,80	137,00	2,08	№ 253
	Кондитерское изделие	20	0,2	-	16,3	62	-	№153
	Всего за 5-й день		<b>89,753</b>	<b>60,726</b>	<b>265,405</b>	<b>1927,589</b>	<b>29,411</b>	

Понедельник 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая молочная	150-200	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	№45
	Бутерброд с маслом	30/7	3,06	9,44	18,275	170	-	№1
	Чай с лимоном	180-200/5	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	№393
2-ой завтрак	Сок фруктовый	180-200	1	0,2	20,2	92	4	№134
Обед	Суп пшеничный с рыбных консервов	180-200	10,175	2,6	16,65	150,85	8,025	№2
	Гуляш из говядины	70-80	6,032	4,992	1,008	125,552	0,580	№523
	Картофельное пюре	130-150	11,4	9,64	54,9	360,68	-	№67
	Соленье (овощная нарезка)	50-60	0,55	0,05	0,8	6,5	-	№543
	Компот из сухофруктов	180-200	0,51	0,00	22,24	94,00	0,46	№9
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93	107,215	-	№147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	-	№148
Полдник	Ряженка	180-200	5,48	6,28	7,84	106,02	1,2	№385
	Кондитерское изделие	20	1,168	1,332	31	141,668	-	№152
Ужин	Пудинг творожный	80-100	10,70	13,38	25,33	304,50	0,16	№49
	Соус молочный	25	0,987	0,785	1,275	22,417	0,075	№114
	Кисель	180-200	-	-	11,14	49,6	-	№332
	<b>Всего за 6-ой день</b>		<b>62,532</b>	<b>56,359</b>	<b>342,742</b>	<b>2,373,554</b>	<b>19,1</b>	

## Вторник 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша вязкая кукурузная молочная	150-200	4,37	5,45	19,17	144	1,47	№110
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,70	0,28	23,72	107,00	0,05	№86
	Чай с сахаром	180-200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	№392
2-ой завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	№368г
Обед	Щи на мясном бульоне из свежей капусты со сметаной	250	3,68	7,07	8,58	118,0	19,41	№34
	Тефтели с рисом	70-80	10,11	7,592	5,170	134,984	0,70	№785
	Соус томатный	15	0,21	0,59	0,93	9,30	0	№ 7
	Макаронные изделия отварные	130-150	5,21	4,59	32,03	186	0	№ 139
	Соленье (овощная нарезка)	50-60	0,1	-	0,2	1,65	0,65	№4
	Кисель	180-200	-	-	11,14	49,6	-	№332
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93	107,215	-	№147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	-	№148
Полдник	Какао с молоком	180-200	4,84	5,34	17,65	137,00	2,08	№15
	Булка	50	1,5	0,6	10,3	52,4	-	№13
Ужин	Рыба тушенная с овощами	70-80	7,88	3,54	35,35	73,5	1,85	№ 58
	Картофельное пюре	130-150	2,24	3,84	13,25	104,13	7,33	№ 8
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,215	-	№147
	Кондитерское изделие	20	10,25	5,75	33	235	-	№151
	Кофейный напиток с молоком	180-200	5,08	5,42	17,80	137,00	2,08	№ 253
	Всего за 7-ой день		<b>67,2</b>	<b>52,51</b>	<b>323,595</b>	<b>1,915,83</b>	<b>45,64</b>	



## Среда 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№рецептуры
Завтрак	Каша гречневая молочная	150-200	6,98	10,42	25,0	222,38	0,9	№65
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/6	6,20	10,42	17,32	189,00	0,10	№3
	Кофейный напиток с молоком	180-200	5,08	5,42	17,80	137,00	2,08	№ 253
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	46	5	№368а
Обед	Суп куриный с клецками	180-200	2,2	5,075	11,925	102,25	0,5	№86
	Плов с курицей	130-150	9,8	11,0	24,05	234,4	1,56	№62
	Зеленый горошек	50-60	2,0	0,08	3,33	22,00	4,0	№38
	Чай с сахаром	180-200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	№392
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93	107,215	-	№147
	Хлеб ржаной	50,0	3	0,5	22,165	94,5	-	№148
Полдник	Какао с молоком	180-200	4,84	5,34	17,65	137,00	2,08	№15
	Кондитерское изделие	20	1,28	6,92	11	108,66	-	№456
Ужин	Сырники творожные со сметаной	100/11/6	17,17	13,47	13,06	249,1	-	№275
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,215	-	№147
	Сок фруктовый	180-200	1	0,2	20,2	92	4	№134
	<b>Всего за 8-ой день</b>		<b>126,486</b>	<b>81,035</b>	<b>242,61</b>	<b>2,044,96</b>	<b>20,24</b>	

Четверг 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150-200	7,04	7,6	36,8	245,6	0,5	№176
	Бутерброд с маслом	30/7	3,06	9,44	18,275	170	-	№1
	Чай с лимоном	180-200/5	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	№393
2-ой завтрак	Банан	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	180-250	4,22	6,5	13,77	145	9,95	№70
	Оладьи из печени	70-80	5,68	5,776	4,368	126,744	9,186	№76
	Пюре гороховое	130-150	14,5	6,71	37,38	275,3	3	№161
	Соленье (овощная нарезка)	50-60	0,55	0,05	0,8	6,5	-	№543
	Напиток сок содержащий	180-200	1	0,2	8,4	29,98	29,98	№132
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93	107,215	-	№147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	-	№148
Полдник	Ряженка	180	5,48	6,28	7,84	106,02	1,2	№385
	Кондитерское изделие	20	1,168	1,332	31	141,668	-	№152
Ужин	Скумбрия с/с	70-80	9,904	9,624	1,6	132,728	1,76	№28
	Картофель отварной	130-150	2,895	4,23	16,17	144,435	21	№56
	Кукуруза консервированная	50-60	2,0	0,08	3,33	22,00	4,0	№38
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,215	-	№147
	Компот из сухофруктов	180-200	0,51	0,00	22,24	94,00	0,46	№9
	<b>Всего за 9-й день</b>		<b>75,557</b>	<b>61,962</b>	<b>419,078</b>	<b>2587,205</b>	<b>84,866</b>	

Пятница 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180-200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,92	№93
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/6	6,20	10,42	17,32	189,00	0,10	№3
	Какао с молоком	180-200	4,84	5,34	17,65	137,00	2,08	№15
2-ой завтрак	Апельсин	100	0,2	0,8	7,5	38	38	№157
Обед	Суп харчо	180-200	2,625	2,75	19,375	112,5	7	№40
	Котлеты из говядины	70-80	13,75	10,86	3,49	166,66	7,48	№71
	Каша гречневая рассыпчатая	130-150	6,84	5,784	32,094	216,408	-	№67
	Соус томатный	25	0,21	0,59	0,93	9,30	0	№ 7
	Соленье (овощная нарезка)	50-60	0,1	-	0,2	1,65	0,65	№4
	Кисель	180-200	-	-	11,14	49,6	-	№332
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93	107,215	-	№147
	Хлеб ржаной	50,0	3	0,5	22,165	94,5	-	№148
Полдник	Чай с сахаром	180-200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	№392
	Булка	50	1,5	0,6	10,3	52,4	-	№13
Ужин	Зразы из творога с изюмом	150	22,305	15,27	47,07	415,5	0,255	№241
	Соус сметанный сладкий	25	0,9125	1,3775	1,98	33,405	0,065	№117
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№153
	Кофейный напиток с молоком	180-200	5,08	5,42	17,80	137,00	2,08	№ 253
	<b>Всего за 10-й день</b>		<b>61,2725</b>	<b>53,4525</b>	<b>241,81</b>	<b>1692,27</b>	<b>58,585</b>	

\*В приготовлении блюд используется йодированная соль.