



«УТВЕРЖДАЮ»

заведующий МДОУ
Горкинским детским садом

_____ Е.В.Старикова

Примерное десятидневное меню (МДОУ Горкинский детский сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
Неделя 1 День 1		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет	
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	200	5.4	7.2	4.2	5.6	29.5	39.4	185	246	№75
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	12	14.4	48	57.6	№96
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.9	1.2	15	20	78	104	№13002
	Сливочное масло (порц)	3	5	0.02	0.04	2.5	4.1	0.02	0.04	22.4	37.4	№96
итого за завтрак		343	425	7.8	10.4	7.6	5.3	56.5	73.8	333.4	445	
2-й завтрак	Яблоко	80	85	0.3	0.3	0.3	0.3	7.8	8.3	38	40	№912
Обед	Суп картофельный с крупой и сметаной	180/5	200/8	2.3/0.1	2.6/0.2	2/0.8	2.2/1.3	14.6/0.1	16.2/0.2	77.4/8	86/13	№20
	Котлета рыбная	60	80	8	10	2.9	3.8	10	13	94	125	№51
	Овощи, припущенные с маслом сливочным	120	150	1.6	2	2.9	3.6	7.3	9.1	64	80	№81
	Сок фруктовый	160	190	0.8	1	0.2	0.2	16	19	74	89	
	Хлеб ржаной	30	40	2	2.7	0.3	0.4	12.3	16.4	60	80	№13003

итого за обед		565	668	14.8	18.5	9.1	11.5	60.3	73.9	377.4	473	
Полдник	Пирожок печеный с повидлом	70	80	4.3	4.9	4.3	4.9	32.6	37.2	202	231	№115
	Молоко кипяченое	150	180	4.5	5.4	3.9	4.6	8	10	86	103	№102
итого за полдник		220	260	8.8	10.3	8.2	9.5	40.6	47.2	288	334	
итого за день		1203	1430	31.7	39.5	25.2	26.6	165.2	203.2	1036.8	1292	
День 2												
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	200	4.1	5.4	3.8	5.1	17	22.6	103.5	138	№35
	Кофейный напиток на молоке	150	180	3.6	4.3	2.9	3.5	19	23	119	142	№98
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.9	1.2	15	20	78	104	№13002
	Сливочное масло (порц)	3	5	0.02	0.04	2.5	4.1	0.02	0.04	22.4	37.4	№96
итого за завтрак		333	425	10.1	12.9	10.1	13.9	51	65.6	322.9	421.4	
2-й завтрак	Груша	80	85	0.3	0.3	0.2	0.2	8.2	8.8	38	40	№912
Обед	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	180/5	200/8	2.2/0.1	2.4/0.2	2/0.8	2.2./1.3	7.3/0.1	8.1/0.2	77/8	86/13	№8
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6.3	7.4	4.4	5.2	27.7	32.7	178	211	№74
	Гуляш из говядины	60	80	17.5	23.4	19.7	26.2	3.1	4.2	262	349	№55
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.5	0.6	-	-	24	29	98	117	№91
	Хлеб ржаной	30	40	2	2.7	0.3	0.4	12.3	16.4	60	80	№13003
итого за обед		535	638	28.6	36.7	27.2	35.3	74.5	90.6	683	856	
Полдник	Омлет натуральный	130	150	13	15	15.6	18	2.6	3	202	233	№43
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	12	14	48	57.6	№96
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.9	1.2	15	20	78	104	№13002
итого за полдник		210	370	15.4	18.2	16.5	19.2	29.6	37	328	395	
итого за день		1158	1518	54.4	68.1	54	68.6	163.3	202	1371.9	1712.4	
День 3												
Завтрак	Каша молочная манная жидкая	150	200	3.9	5.2	3.8	5.1	17.4	23.2	119.9	159.8	№31
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	12	14	48	56	№96

	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.9	1.2	15	20	78	104	№13002
	Сыр порционный	5	8	1.3	2.1	1.3	2.1	-	-	17.6	28.2	№97
итого за завтрак		335	428	7.6	10.5	6	8.4	44.4	57.2	263.5	348	
2-й завтрак	Яблоко	80	85	0.3	0.3	0.3	0.3	7.8	8.3	38	40	№912
Обед	Суп с макаронными изделиями и отварной курицей	180/25	200/30	2.9/10.7	3.2/12.8	2.2/8	2.4/10	12.1/0.2	13.4/0.2	74/124	82/149	№13,19
	Картофельное пюре	120	150	2.6	3.3	3.8	4.7	9.4	11.7	102	128	№78
	Рыба (филе) тушёная в томате с овощами	60	80	11.5	15.3	4.1	5.4	5.2	6.9	119	159	№48
	Огурец соленый (порц)	20	25	0.2	0.3	0.02	0.03	0.34	0.43	2.2	2.8	
	Напиток апельсиновый	150	180	-	-	-	-	18	22	75	90	№95
	Хлеб ржаной	30	40	2	2.7	0.3	0.4	12.3	16.4	60	80	№13003
итого за обед		585	705	29.9	37.6	18.4	22.9	57.5	71	556.2	690.8	
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	180	4.1	4.9	3.8	4.5	16.2	19.4	119	143	№103
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.9	1.2	15	20	78	104	№13002
	Печенье овсяное	20	40	1.3	2.6	2.9	5.8	14.4	28.8	87.4	174.8	
итого за полдник		200	260	7.8	10.7	7.6	11.5	45.6	68.2	284.4	421.8	
итого за день		1200	1478	45.6	59.1	32.3	43.1	155.3	204.7	1142.1	1500.6	
День 4												
Завтрак	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	200	4.2	5.6	4.6	6.1	16.1	21.4	108	144	№34
	Какао с молоком	150	180	4.1	4.9	3.3	4	18	22	119	167	№100
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.9	1.2	15	20	78	104	№13002
	Сыр (порц)	5	8	1.3	2.1	1.3	2.1	-	-	17.6	28.2	№97
итого за завтрак		335	428	12	15.8	10.1	12.3	49.1	63.4	322.6	443.2	
2-й завтрак	Банан	100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	96	96	№912
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	200/8	2.2/0.1	2.4/0.2	1.8/0.8	2/1.3	6.8/0.1	7.6/0.2	61/8	68/13	№6
	Плов с птицей	120	150	27	34	22	28	14	18	387	484	№70

	Огурец свежий (порц)	25	30	0.2	0.2	0.03	0.04	0.7	0.8	3.8	4.6	
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	12	14	48	57.6	№96
	Хлеб ржаной	30	40	2	2.7	0.3	0.4	12.3	16.4	60	80	№13003
итого за обед		510	608	33	40.5	25.1	31.9	49.9	57	567,8	707,2	
Полдник	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	180	-	-	-	-	10.4	12.4	48	58	№93
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.9	1.2	15	20	78	104	№13002
итого за полдник		180	220	2,4	3.2	0.9	1.2	25,4	32,4	126	162	
итого за день		1125	1356	47,4	60	45,74	50,93	141,4	173,8	1112,4	1408,4	
День 5												
Завтрак	Каша молочная пшённая жидкая	150	200	4.7	6.2	4.3	5.7	19.4	25.8	134.9	179.8	№32
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	12	14	48	57.6	№96
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.9	1.2	15	20	78	104	№13002
	Сыр (порц)	5	8	1.3	2.1	1.3	2.1	-	-	17.6	28.2	№97
итого за завтрак		235	408	8.4	11.5	6.5	9	46.4	59.8	278.5	369.6	
2-й завтрак	Банан	100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	96	96	№912
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	180	200	4.9	5.4	2.7	3	9.2	10.2	90	100	№18
	Голубцы любительские	130	150	13	15	21.3	24.6	12.4	14.3	309	356	№87
	Огурец свежий (порц)	25	30	0.2	0.2	0.03	0.04	0.7	0.8	3.8	4.6	
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.5	0.6	-	-	24	29	98	117	№91
	Хлеб ржаной	30	40	2	2.7	0.3	0.4	12.3	16.4	60	80	№13003
итого за обед		515	600	20.6	23.9	24.3	28	58.6	70.7	560.8	657.6	
Полдник	Винегрет овощной	100	150	1.4	2.1	10.2	15.3	7.2	10.8	135	203	№3
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	180	-	-	-	-	10.4	12.4	48	58	№93
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.9	1.2	15	20	78	104	№13002

итого за полдник		280	370	3.8	5.3	11.2	16.5	32.6	43.2	261	365	
итого за день		1130	1498	34.3	42.2	42.5	54	158.6	194.7	1196.3	1488.2	
Среднее значение за 5 дней				46.4	57.5	40.2	50	159.2	197.8	1214.5	1526.9	
Неделя 2												
День 1												
завтрак	Каша молочная ячневая жидкая	150	200	4.2	5.6	4.1	5.5	17	22.6	122.9	163.8	№36
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	12	14	48	57.6	№96
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.9	1.2	15	20	78	104	№13002
	Сливочное масло (порц)	3	5	0.02	0.04	2.5	4.1	0.02	0.04	22.4	37.4	№96
итого за завтрак		333	425	6.6	8.8	7.5	10.8	32.1	56.6	271.3	362.8	
2-й завтрак	Груша	80	85	0.2	0.3	0.3	0.3	8.2	8.8	38	40	№912
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущёным)	180	200	4.7	5.2	1.8	2	16	17.8	94	104	№10
	Рис отварной	110	130	2.6	3.1	3.2	3.8	21.3	25.2	143	170	№73
	Печень по- строгановски	60	80	15.7	20.9	13	17	8.2	10.9	211	282	№56
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.5	0.6	-	-	24	29	98	117	№91
	Хлеб ржаной	30	40	2	2.7	0.3	0.4	12.3	16.4	60	80	№13003
итого за обед		530	630	25.5	32.5	18.3	23.2	81.8	99.3	606	753	
полдник	Сдоба обыкновенная	70	80	5.7	6.5	3.4	3.8	34.2	39.1	206	235	№104
	Молоко кипяченое	150	180	4.5	5.4	3.9	4.6	8	10	86	103	№102
итого за полдник		220	260	10.2	11.9	7.3	8.4	42.2	49.1	292	338	
итого за день		1163	1400	42.5	53.5	33.4	42.7	164.3	213.8	1207.3	1493.8	
День 2												
Завтрак	Каша молочная гречневая вязкая	150	200	4.7	6.2	4.1	5.5	17.6	23.4	128.9	171.8	№40
	Кофейный напиток на молоке	150	180	3.6	4.3	2.9	3.4	19	23	119	142	№98
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.9	1.2	1.5	20	78	104	№13002
	Сливочное масло (порц)	3	5	0.02	0.04	2.5	4.1	0.02	0.04	22.4	37.4	№96

итого за завтрак		333	425	10.7	13.7	10.4	14.2	51.6	66.4	348.3	455.2	
2-й завтрак	Яблоко	80	85	0.3	0.3	0.3	0.3	7.8	8.3	38	40	
Обед	Свекольник со сметаной	180/5	200/8	2.5/0.1	2.8/0.2	3.1/0.8	3.4/1.3	8.1/0.1	9/0.2	81/8	90/13	№10
	Макаронные изделия отварные	110	130	4	4.7	3.1	3.7	21.7	25.6	135	160	№75
	Котлета рубленая из птицы	60	80	9.4	12.6	7.5	10.1	10.7	14.3	156	208	№71
	Соус красный	30	50	0.2	0.4	1.1	1.8	2	3.2	19	32	№84
	Напиток апельсиновый	150	180	-	-	-	-	18	22	75	90	№95
	Хлеб ржаной	30	40	2	2.7	0.3	0.4	12.3	16.4	60	80	№13003
итого за обед		565	688	18.2	23.4	15.9	20.7	72.9	90.7	534	673	
Полдник	Зразы картофельные	100	150	3.1	4.7	7.3	11	11.1	16.7	157	236	№29
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.5	0.6	-	-	24	29	98	117	№91
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.9	1.2	15	20	78	104	№13002
итого за полдник		280	370	6	8.5	8.2	12.2	35.3	65.7	333	457	
итого за день		1258	1568	35.2	45.9	34.8	47.4	167.6	231.1	1253.3	1625.2	
День 3												
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/ 10	150/ 20	22.6/ 0.8	26.1/ 1.6	14/ 0.9	16.2/ 1.8	20.5/ 5.6	23.7/ 11.2	312/ 33	360/ 66	№46
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	12	14	48	57.6	№96
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.9	1.2	15	20	78	104	№13002
	Сыр (порц)	5	8	1.3	2.1	1.3	2.1	-	-	17.6	28.2	№97
итого за завтрак		325	398	27.1	33	17.1	21.3	53.1	68.9	488.6	615.8	
2-й завтрак	Груша	80	85	0.2	0.3	0.3	0.3	8.2	8.8	38	40	№912
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/ 35	200/ 45	2.5/7	2.8/9	2/5.5	2.2/7.1	12/0.3	13/0.4	86/81	96/104	№9,21
	Капуста тушеная	120	150	2.4	3	3.2	4.1	6.6	8.3	84	105	№82
	Сок фруктовый	160	190	0.8	0.1	0.2	0.2	16	19	74	89	№532
	Хлеб ржаной	30	40	2	2.7	0.3	0.4	12.3	16.4	60	80	№13003

итого за обед		525	625	14.7	17.6	11.2	14	47.2	57.1	385	474	
Полдник	Яйцо вареное	50	50	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	63	63	№209
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.9	1.2	15	20	78	104	№13002
	Пряник	20	40	1.2	2.4	0.6	1.2	14.9	29.8	69.2	138.4	
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	180	-	-	-	-	10.4	12.4	48	58	№93
итого за полдник		250	310	8.7	10.7	6.1	7	40.6	62.5	258.2	363.4	
итого за день		1180	1418	50.7	61.6	34.7	42.6	149.1	197.3	1169.8	1493.2	
День 4												
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	200	4.1	5.4	3.8	5.1	21	28	134.9	179.8	№37
	Кофейный напиток на молоке	150	180	3.6	4.3	2.9	3.5	19	23	119	142	№98
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.9	1.2	15	20	78	104	№13002
	Сыр (порц)	5	8	1.3	2.1	1.3	2.1	-	-	17.6	28.2	№97
итого за завтрак		335	428	11.4	15	8.9	11.9	55	71	349.5	454	
2-й завтрак	Банан	100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	96	96	№912
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	200/8	2.2/0.1	2.4/0.2	1.8/0.8	2/1.3	6.7/0.1	7.4/0.2	52/8	58/13	№7
	Картофель тушёный	120	150	2.8	3.5	7	8.7	16.2	20.1	145	182	№24
	Огурец свежий (порц)	25	30	0.2	0.2	0.03	0.04	0.7	0.8	3.8	4.6	
	Напиток апельсиновый	150	180	-	-	-	-	18	22	75	90	№95
	Хлеб ржаной	30	40	2	2.7	0.3	0.4	12.3	16.4	60	80	№13003
итого за обед		510	608	7.3	9	9.9	12.4	54	66.9	343.8	414.7	
Полдник	Оладьи с повидлом	80/20	120/30	6.5/0.1	9.8/0.1	5.4/0	8.2/0	32.2/8	48.2/12	195.2/38	293/57	№681,682
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	12	14	48	57.6	№96
итого за полдник		250	330	6.6	9.9	5.4	8.2	52.2	74.2	281.2	407.6	
итого за день		1195	1466	26.8	35.4	24.7	33	182.2	233.1	1070.5	1372.3	

День 5												
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4.7	6.2	4.1	5.4	15	20	119	158	№14
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	12	14	48	57.6	№96
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.9	1.2	15	20	78	104	№13002
	Сыр (порц)	5	8	1.3	2.1	1.3	2.1	-	-	17.6	28.2	№97
итого за завтрак		335	428	8.4	11.5	6.3	8.7	42	54	262.6	347.8	
2-й завтрак	Банан	100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	96	96	№912
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	200	4.7	5.2	1.8	2	9.2	10.2	81	90	№131/3
	«Ёжики» мясные	60	80	9	11	8	10	8	10	146	194	№64
	Свекла, тушенная в соусе сметанном	120	150	2.5	3.2	4.7	5.9	13	16	107	132	№212/3
	Огурец свежий (порц)	25	30	0.2	0.2	0.03	0.04	0.7	0.8	3.8	4.6	
	Сок фруктовый	150	180	0.8	1	0.2	0.2	16	19	70	84	№532
	Хлеб ржаной	30	40	2	2.7	0.3	0.4	12.3	16.4	60	80	№13003
итого за обед		565	680	19.2	23.3	15	18.5	59.2	72.4	467.8	584.6	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	130/ 10	150/ 20	7.9/0.8	9.2/1.6	7/0.9	8/1.8	41/5.6	47/11.2	267/33	308/66	№265/2
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.5	0.6	-	-	24	29	98	117	№91
итого за полдник		290	350	9.2	11.4	7.9	9.8	70.6	87.2	398	491	
итого за день		1290	1558	38.3	47.7	29.7	37.5	192.8	234.6	1224.4	1519.4	
Среднее значение за 5 дней				38.7	48.8	31.5	40.6	171.2	222	1185.1	1500.8	
Среднее значение за 10 дней				42.6	53.2	35.9	45.3	165.2	210	1200	1513.9	

Составлено по методическим рекомендациям «Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области» - Ярославль: Ремдер, 2010-240с;
Ремдер,-2018.-252 с.