

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ

«Детский сад с.Терновка»

_____ Мукатаева Г.Г.

Приказ № 27 от 26.02.2024 г

***Примерное
10-дневное меню
с 3-х до 7 лет***



День: понедельник Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ККал	№ рец.
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая	1/180	7,79	11,13	30,15	253,0	183
	Какао с молоком	1/180	3,7	3,1	15,6	106,9	43
	Бутерброд с маслом и сыром	1/35/6/5	4,03	9,0	13,87	192,2	3
Итого за Завтрак			15,52	23,23	59,62	552,1	
2 Завтрак							
	Сок Фруктовый	1/100	1,00	0,0	10,1	42,4	389
Итого за 2 Завтрак			1,00	0,0	10,1	42,4	
Обед							
	Салат из свеклы	1/50	0,71	3,04	4,18	46,95	33
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	1/180/5	1,38	7,2	13,4	136,0	67
	Жаркое по-домашнему	1/180	8,4	9,74	25,7	318	35
	Компот из сухофруктов	1/180	0,59	0,08	28,8	119,52	349
	Хлеб пшеничный	1/40	2,64	0,36	15,4	106,14	17
Итого за Обед			13,72	20,42	87,48	726,61	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	1/180	5,15	4,01	8,7	90,0	2
	Кондитерское изделие	1/20	1,17	3,32	13,62	93,4	14
Итого за Полдник			6,32	7,33	22,32	153,4	
Ужин							
	Блины со сгущенным молоком	1/130/20	8,2	5,0	130	360,25	430
	Чай с лимоном	1/180	0,18	0,09	9,9	37,2	391
Итого за Ужин			8,38	5,09	139,9	427,45	
Итого за день			44,94	56,07	319,42	1901,96	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Рыбная котлету с картофельным пюре, груша

День: вторник Неделя : 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ККал	№ рец.
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	1/180	5,3	5,2	42,5	201,6	179
	Чай с молоком	1/180	1,82	1,42	19,08	97,2	378
	Бутерброд с маслом	1/40/6	1,75	4,8	16	86,0	1
Итого за Завтрак			8,87	11,42	77,58	384,8	
2 Завтрак							
	Фрукт	1/100	0,48	0,36	12	55	26
Итого за 2 Завтрак			0,48	0,36	12	55	
Обед							
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	1/50	0,87	3,09	4,63	49,75	42
	Суп гороховый с картофелем на к/б	1/180	5,74	6,06	20,16	156	90
	Голубцы ленивые	1/180	16,55	26,4	17,23	156,4	79
	Соус сметанный с томатом	1/40	0,7	2,0	2,81	32,04	355
	Компот из сухофруктов	1/180	0,59	0,08	28,8	119,52	349
	Хлеб пшеничный	1/40	2,64	0,36	15,4	106,14	17
Итого за Обед			27,09	37,99	89,03	619,85	
Полдник							
	Напиток из свежих (свежезамороженных) ягод	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Кух с посыпкой	1/60	4,09	7,57	32,6	214,0	463
Итого за Полдник			4,23	7,71	54,09	301,84	
Ужин							
	Омлет натуральный	1/80	11,3	2,75	4,34	159,77	214
	Хлеб пшеничный	1/40	2,64	0,36	15,4	106,14	17
	Кисель	1/180	0,37	0	19	78,4	384
Итого за Ужин			14,31	3,11	38,74	33,31	
Итого за день			63,76	58,43	278,29	1491,77	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Каша тыквенная, йогурт

День недели: среда Неделя:1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ККал	№
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	1/180	4,19	5,83	34,38	182,7	42
	Кофейный напиток с молоком	1/180	2,85	2,41	14,31	90,54	54
	Бутерброд с маслом и сыром	1/35/6/5	4,03	9,0	13,87	192,2	3
Итого за Завтрак			10,98	17,24	62,56	465,44	
2 Завтрак							
	Сок Фруктовый	1/100	1,00	0,0	10,1	42,4	389
Итого за 2 Завтрак			1,00	0,0	10,1	42,4	
Обед							
	Салат «Солнышко»	1/50	0,65	4,04	2,84	49,97	50
	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	1/180/3	1,58	3,18	14,08	69,45	58
	Котлета рыбная	1/70	8,5	3,2	10,5	153,55	234
	Макароны отварные	1/150	5,50	4,57	26,44	178,60	317
	Соус томатный	1/20	0,23	0,84	1,6	14,9	348
	Компот из сухофруктов	1/180	0,59	0,08	28,8	119,52	349
	Хлеб пшеничный	1/40	2,64	0,36	15,4	106,14	17
Итого за Обед			19,69	16,27	99,66	692,13	
Полдник							
	Кисель	1/180	0,37	-	19	78,4	384
	Кондитерское изделие	1/60	2,25	3,45	15,15	125,1	б/н
Итого за Полдник			2,62	3,45	34,15	203,5	
Ужин							
	Капуста тушеная	1/130	2,71	4,82	12,43	104	132
	Чай с лимоном	1/180	0,18	0,09	9,9	37,2	391
	Хлеб пшеничный	1/40	2,64	0,36	15,4	106,14	17
Итого за Ужин			5,53	5,27	37,73	247,34	
Итого за день			51,64	56,32	255,51	2072,38	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Плов из курицы, кефир

День: четверг Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ККал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	1/180	5,23	9,19	27,66	215,0	181
	Какао с молоком	1/180	3,7	3,1	15,6	106,9	43
	Бутерброд с маслом	1/40/6	1,75	4,8	16	86,0	1
Итого за Завтрак			10,68	17,09	59,26	407,9	
2 Завтрак							
	Фрукт	1/100	0,48	0,36	12	55	26
Итого за 2 Завтрак			0,48	0,36	12	55	
Обед							
	Салат «Бурячок»	1/50	0,8	4,58	3,92	47,9	53
	Суп рисовый	1/180	1,6	3,4	7,05	65,45	98
	Картофельное пюре	1/150	3,1	4,95	22,65	116,4	321
	Суфле из печени	1/70	16,94	8,02	9,15	181,59	49
	Соус томатный	1/20	0,37	0,84	1,6	14,9	348
	Компот из сухофруктов	1/180	0,59	0,08	28,8	119,52	349
	Хлеб пшеничный	1/40	2,64	0,36	15,4	106,14	17
Итого за Обед			26,04	22,23	88,57	651,9	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	1/180	5,15	4,01	8,7	90	2
	Кондитерское изделие	1/60	1,50	15	30,9	211,8	25
Итого за Полдник			11,50	21,4	47,9	326,1	
Ужин							
	Сырники из творога запеченные	1/150	24,82	15,91	31,22	365,41	233
	Сгущенное молоко	1/15	1,08	1,27	8,84	49,4	б/н
	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
Итого за Ужин			25,96	17,2	50,05	454,81	
Итого за день			54,23	66,35	245,46	1688,24	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Картофельное пюре, груша

День: пятница Неделя:1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая молочная	1/180	6,0	8,7	22,0	189,9	189
	Кофейный напиток с молоком	1/180	2,85	2,41	14,31	90,54	54
	Бутерброд с маслом и сыром	1/35/6/5	4,03	9,0	13,87	192,2	3
Итого за Завтрак			12,88	20,11	50,18	472,64	
2 Завтрак							
	Сок Фруктовый	1/100	1,00	0,0	10,1	42,4	389
Итого за 2 Завтрак			1,00	0,0	10,1	42,4	
Обед							
	Икра кабачковая	1/50	1	3,8	4,5	56	39
	Борщ со сметаной	1/180/3	1,3	3,53	9,17	73,8	57
	Каша гречневая рассыпчатая	1/130	2,78	2,98	17,94	107,17	168
	Биточек из говядины	1/70	11,55	16,94	10,02	240,8	268
	Соус томатный	1/20	0,23	0,84	1,6	14,9	348
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,59	0,08	28,8	119,52	349
	Хлеб пшеничный	1/40	2,64	0,36	15,84	106,14	17
Итого за Обед			20,09	28,53	87,87	718,33	
Полдник							
	Напиток из свежих (свежезамороженных) ягод	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Пирожок с повидлом(с капустой)	1/70	5,2	7,3	24,2	186,3	454
Итого за Полдник			5,34	7,44	45,69	274,14	
Ужин							
	Пудинг из творога	1/180	27,56	21,0	63,34	533,0	222
	Соус из киселя	1/15	1,08	1,27	8,84	49,4	б/н
	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за Ужин			27,62	21,02	73,33	573,0	
Итого за день			66,93	77,1	27,17	2079,89	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Рыба тушеная, снежок

День: понедельник Неделя:2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ККал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша Дружба молочная	1/180	4,28	10,1	26	207	190
	Какао с молоком	1/180	3,7	3,1	15,6	106,9	43
	Бутерброд с маслом и сыром	1/35/6/5	4,03	9,0	13,87	192,2	3
Итого за Завтрак			12,01	22,2	55,47	506,1	
2 Завтрак							
	Сок Фруктовый	1/100	1,00	0,0	10,1	42,4	389
Итого за 2 Завтрак			1,00	0,0	10,1	42,4	
Обед							
	Салат «Здоровье»	1/50	0,65	4,04	2,84	49,97	88
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	1/180	1,6	3,34	8,76	73,62	82
	Рыбные биточки	1/70	8,5	3,2	10,5	153,55	234
	Картофельное пюре	1/150	3,1	4,95	22,65	116,4	321
	Соус сметанный с томатом	1/20	0,34	1,0	1,4	16	355
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,59	0,08	28,8	119,52	349
	Хлеб пшеничный	1/40	2,64	0,36	15,84	106,14	17
Итого за Обед			17,42	16,93	90,79	635,2	
Полдник							
	Молоко	1/180	5,49	4,89	9,09	102,0	400
	Ватрушка с творогом	1/60	7,9	4,69	25,0	173,0	14
Итого за Полдник			13,39	9,58	34,09	275,0	
Ужин							
	Каша гречневая с овощами	1/180	4,58	8,11	14,24	144,78	395
	Чай с лимоном	1/180	0,18	0,09	9,9	37,2	391
	Хлеб пшеничный	1/40	2,64	0,36	15,4	106,14	17
Итого за Ужин			7,28	8,49	40,07	290,92	
Итого за день			51,1	55,98	197,55	1749,62	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Блинчики с медом, сок фруктовый

День: вторник Неделя:2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ККал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая	1/180	4,39	4,2	28,3	152,0	168
	Кофейный напиток с молоком	1/180	2,85	2,41	14,31	90,54	54
	Бутерброд с маслом	1/40/6	1,75	4,8	16	86,0	1
Итого за Завтрак			8,99	11,41	58,61	328,54	
2 Завтрак							
	Сок Фруктовый	1/100	1,00	0,0	10,1	42,4	389
Итого за 2 Завтрак			1,00	0,0	10,1	42,4	
Обед							
	Салат из из свеклы	1/50	1,44	3,09	4,02	49,65	12
	Уха Волжская	1/180	4,03	1,6	6,98	59,4	157
	Печень по-строгановски	1/70	6,76	8,06	1,27	122,66	431
	Рис отварной	1/130	3,15	4,64	31,8	182,0	315
	Соус сметанный с томатом	1/40	0,7	2,0	2,81	32,04	355
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,59	0,08	28,8	119,52	349
	Хлеб пшеничный	1/40	2,64	0,36	15,84	106,14	17
Итого за Обед			19,31	19,83	91,52	631,41	
Полдник							
	Кисель	1/180	0,37	0	19	78,4	384
	Булочка ванильная	1/60	5,42	1,08	31,7	158,25	479
Итого за Полдник			5,79	1,08	50,7	236,65	
Ужин							
	Рагу из овощей	1/180	2,23	4,04	10,16	86,67	77
	Чай с лимоном	1/180	0,18	0,09	9,9	37,2	391
	Хлеб пшеничный	1/40	2,64	0,36	15,84	106,14	17
Итого за Ужин			5,05	4,49	35,9	230,01	
Итого за день			40,14	36,83	246,83	1469,01	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Творожок, сок фруктовый

День: среда Неделя:2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ККал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	1/180	6,14	7,59	39,09	215	191
	Чай с молоком	1/180	1,82	1,42	19,08	97,2	378
	Бутерброд с маслом и сыром	1/35/6/5	4,03	9,0	13,87	192,2	3
Итого за Завтрак			11,99	18,01	72,04	504,4	
2 Завтрак							
	Сок Фруктовый	1/100	1,00	0,0	10,1	42,4	389
Итого за 2 Завтрак			1,00	0,0	10,1	42,4	
Обед							
	Салат «Винегрет овощной»	1/50	0,81	3,7	5,06	45,8	45
	Рассольник ленинградский	1/180	1,47	4	18,66	97,6	83
	Гуляш из курицы	1/70	12,3	9,9	3,1	151,5	260
	Гороховое пюре (каша)	1/130	3,5	2,2	8,58	78,34	161
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,59	0,08	28,8	119,52	349
	Хлеб пшеничный	1/40	2,64	0,36	15,84	106,14	17
Итого за Обед			21,31	20,24	80,04	598,9	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	1/180	5,15	4,01	8,7	90	2
	Кондитерское изделие	1/60	2,25	3,45	15,15	125,1	б/н
Итого за Полдник			7,4	7,46	23,85	215,1	
Ужин							
	Макароны отварные с сахаром	1/180	8,37	10,28	23,83	198,0	206
	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за Ужин			8,43	10,3	33,82	238,0	
Итого за день			50,13	56,01	219,85	1598,8	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Капустная запеканка со сметаной, сок

День: четверг Неделя:2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ККал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	1/180	5,73	4,66	18,82	129,6	93
	Какао с молоком	1/180	3,7	3,1	15,6	106,9	43
	Бутерброд с маслом	1/40/6	1,75	4,8	16	86,0	1
Итого за Завтрак			11,18	12,56	50,42	322,5	
2 Завтрак							
	Фрукт	1/100	0,48	0,36	12	55	26
Итого за 2 Завтрак			0,48	0,36	12	55	
Обед							
	Икра кабачковая	1/50	1	3,8	4,5	56	39
	Борщ с фасолью и картофелем	1/180	5,87	7,37	10,65	140,43	84
	Фрикадельки мясные	2/35	5,67	5,73	5,21	95	280
	Каша перловая рассыпчатая	1/130	3,29	4,52	25,84	130,8	301
	Соус томатный	1/20	0,23	0,84	1,6	14,9	348
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,59	0,08	28,8	119,52	349
	Хлеб пшеничный	1/40	2,64	0,36	15,84	106,14	17
Итого за Обед			19,29	22,7	92,44	662,79	
Полдник							
	Напиток из свежих (свежезамороженных) ягод	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Булочка «Домашняя»	1/20	1,17	3,32	13,62	93,4	14
Итого за Полдник			6,32	7,33	22,32	183,4	
Ужин							
	Запеканка творожная с яблоками	1/155	21,89	16,03	22,6	321,0	230
	Соус молочный						
	Чай с лимоном	1/180	0,18	0,09	9,9	37,2	391
Итого за Ужин			22,07	16,12	32,5	358,2	
Итого за день			59,34	59,07	209,68	1581,89	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Творожок, сок фруктовый

День: пятница Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ККал	№ пер
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	1/180/5	6,21	5,28	27,9	165,0	168
	Кофейный напиток с молоком	1/180	2,85	2,41	14,31	90,54	54
	Бутерброд с маслом и сыром	1/35/6/5	4,03	9,0	13,87	192,2	3
Итого за Завтрак			13,09	16,69	56,08	447,74	
2 Завтрак							
	Фрукт	1/100	0,48	0,36	12	55	26
Итого за 2 Завтрак			0,48	0,36	12	55	
Обед							
	Салат витаминный (припущенный)	1/50	0,85	4,3	8,5	71	21
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	1/180	5,11	6,95	16,64	102,82	85
	Плов из птицы	1/180	12,71	7,85	26,8	229,0	291
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,59	0,08	28,8	119,52	349
	Хлеб пшеничный	1/40	2,64	0,36	15,84	106,14	17
Итого за Обед			21,9	19,54	96,54	628,48	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	1/180	5,15	4,01	8,7	90	2
	Кондитерское изделие	1/60	2,25	3,45	15,15	125,1	б/н
Итого за Полдник			3,96	2,69	59,29	277,84	
Ужин							
	Картофельное пюре	1/150	3,1	4,95	22,65	116,4	321
	Огурец соленый	1/20	0,51	3,06	1,56	12	
	Чай с лимоном	1/180	0,18	0,09	9,9	37,2	391
	Хлеб пшеничный	1/40	2,64	0,36	15,84	106,14	17
Итого за Ужин			6,43	8,46	49,95	271,74	
Итого за день			45,86	47,74	273,86	1680,8	

1. Рекомендации по организации здорового питания детей: Запеканка, твороженная с морковью и молочным соусом, кефир