

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение детский сад «Теремок»
Парфеньевского муниципального округа Костромской области

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МКДОУ детский сад «Теремок»

Е.В. Кочкарёва

Е.В.Кочкарёва

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей от 3 до 7 лет

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для
питания детей в дошкольных образовательных
организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.
Тутельяна,

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	200	6.21	5.28	32.79	203	182
	Бутерброд с сыром	30\16	3.87	5.62	11.9	113.7	3
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	416
ИТОГО		426	13.75	14.09	60.51	423.7	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Бананы	100	1.50	0.50	21.00	95	386
ОБЕД	С-т: Из горошка зелёного консервированного	50	1.49	2.59	3.12	41.8	10
	Борщ с капустой	200	1.45	3.92	20.19	82.0	63
	Жаркое по- домашнему	180	10.77	6.72	26.75	138.5	292
	Сельдь	25	4.25	2.13		36.0	8
	Компот из сухофруктов	180	0.479	0.024	29.96	126	394
	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.52	65.25	
ИТОГО		672.5	20.91	15.83	92.56	489.55	
ПОЛДН ИК	Омлет	100	3.80	16.9	1.6	195.4	229
	Пряники	25	0.0015	0.0015	0.0177	90	608
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	
	Чай с сахаром	150	0.049	0.016	8.3	33.3	411
ИТОГО		305	6.22	17.2	24.40	389.7	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1503.5	42.39	47.62	198.47	1397.95	

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	4.40	4.06	31.93	182	199
	Бутерброд с маслом	30\10	2.45	7.55	14.62	136	1
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	411
ИТОГО		420	6.9	11.6	56.54	358	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Мандарин с сахаром	100	0.8	0.20	22.47	95	389
ОБЕД	С-т: из моркови и яблок	50	0.43	2.62	3.94	40.95	41
	Рассольник Ленинградский	200	1.6	4.09	13.54	97.4	82
	Рыба припущенная	70	11.74	0.455	0.186	51.3	259
	Овощное рагу	130	4.8	13.9	10.8	135.6	148
	Компот из сухофруктов	180	0.479	0.024	29.96	126	394
	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.52	65.25	
ИТОГО		667.5	21.52	21.54	70.95	516.5	
ПОЛДНИК	Оладьи с повидлом	100.10	6.97	8.39	43.4	295.9	431
	Молоко	150	4.56	4.06	7.55	85.0	419
ИТОГО		260	11.53	12.45	50.95	380.9	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1447.5	40.75	45.79	200.96	1350.4	

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	2.17	3.87	27.45	154	199
	Бутерброд с сыром	30\16	3.87	5.62	11.9	113.7	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	414
ИТОГО		426	8.89	11.9	53.71	358.7	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	0.5		10.1	42.67	399
ОБЕД	С-т: Икра кабачковая	50	0.6	2.36	3.85	38.75	57
	Суп картофельный	200	1.87	2.26	13.31	81	83
	Сырники с сметаной	180\20	20.64	22.8	20.52	421.2	245
	Компот из сухофруктов	180	0.479	0.024	29.98	126	394
	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.52	65.25	
ИТОГО		667.5	26.05	27.89	80.18	732.2	
ПОЛДНИК	Запеканка картофельная с мясом	100	4.5	5.9	26.05	148.1	308
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	
	Чай с сахаром	150	0.049	0.016	8.3	33.3	411
ИТОГО		280	6.9	6.2	48.8	252.4	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1473.5	42.3	45.99	192.79	1385.97	

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Лапша молочная	200	6.03	5.47	19.77	152.46	100
	Бутерброд с повидлом	30\10	2.45	0.3	27.49	123	2
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	416
ИТОГО		420	12.15	8.96	63.08	382.46	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Апельсин с сахаром	100	0.90	0.20	23.07	98	389
ОБЕД	С-т из кукурузы (консервированной)	50	1.44	3.09	4.0	49.65	12
	Щи из свежей капусты	200	1.39	3.9	6.78	67.8	73
	Тефтели мясные	70.0	5.17	13.73	0.99	99.75	303
	Каша гречневая	130	7.45	5.28	23.48	161.25	330
	Соус томатный	30.0	0.35	1.26	2.4	22.35	366
	Компот из сухофруктов	180.0	0.479	0.024	29.96	126	394
	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.52	65.25	
ИТОГО		697.5	18.74	27.73	80.13	592.05	
ПОЛДНИ К	Винегрет	100.0	1.36	6.17	8.44	94.8	46
	Печенье	20.0	4.1	2.3	3.2	94	151
	Хлеб пшеничный	30.0	2.37	0.3	14.49	71	
	Чай с сахаром	150.0	0.049	0.016	8.3	33.3	411
ИТОГО		300	7.87	8.78	34.43	293.1	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1517.5	39.66	45.67	200.71	1365.61	

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» молочная	200.0	3.38	4.39	29.35	170.5	199
	Бутерброд с маслом	30\10	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	414
ИТОГО		420	8.68	14.35	58.33	397.5	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Бананы	100	1.50	0.50	21.0	95	386
ОБЕД	С-т Из моркови	50	0.62	0.048	5.8	26.15	42
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.27	4.2	13.05	107.8	87
	Капуста тушеная	150.0	3,13	5,56	14,38	120	143
	Сосиска отварная	60.0	6.6	14.3	0.24	156.0	291
	Компот из сухофруктов	180.0	0.479	0.024	29.96	126	394
	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.52	65.25	
ИТОГО		677.5	17.56	24.58	75.95	601.2	
ПОЛДНИК	Рыба .запечённая в омлете	100.0	15.9	4.5	3.2	117.5	263
	Хлеб пшеничный	30.0	2.37	0.3	14.49	71	
	Кисель из повидла	150.0	0.066		16.7	67.05	401
ИТОГО		280	18.34	4.8	34.39	255.55	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1477.5	46.08	44.23	189.67	1349.25	

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	200.0	6.21	5.28	32.79	203	182
	Бутерброд с маслом	30\10	2.45	7.55	14.62	136	1
	Какао с молоком	180.0	3.67	3.19	15.82	107	416
ИТОГО		420	12.33	16.02	63.23	446	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	0.5		10.1	42.67	399
ОБЕД	С-т: Из белокочанной капусты с яблоком	50.0	0.705	2.54	4.32	42.95	22
	Борщ с фасолью	200	2.83	4.08	11.62	94.6	69
	Гуляш мясной	70.0	8.99	7.23	2.31	110.25	293
	Картофельное пюре	130.0	2.65	4.16	17.71	118.95	339
	Компот из сухофруктов	180	0.479	0.024	29.96	126	394
	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.52	65.25	
ИТОГО		667.5	18.12	18.48	78.44	558	
ПОЛДНИК	Макароны запечённые с яйцом	100\5	4.89	4.62	25.14	121.95	222
	Вафли	20.0	0.8	5.8	12.6	106	
	Молоко	150.0	4.56	4.06	7.55	85.0	419
ИТОГО		275	10.25	14.48	45.29	312.95	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1462.5	41.2	48.98	197.06	1359.6	

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	200.0	4.39	4.20	33.19	188	199
	Бутерброд с повидлом	30\10	2.45	0.3	27.49	123	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	414
ИТОГО		420	9.69	6.91	75.04	402	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Апельсин с сахаром	100	0.90	0.20	23.07	98	389
ОБЕД	С-т: Икра кабачковая	50.0	0.6	2.36	3.85	38.75	57
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200.0	2.15	2.27	13.71	83.8	88
	Запеканка творожная с сметаной	180\20	18.57	21.7	10.87	244.6	251
	Компот из сухофруктов	180.0	0.479	0.029	29.96	126	394
	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.52	65.25	
ИТОГО		667.5	24.26	26.8	70.91	558.4	
ПОЛДН ИК	Плов из птицы	100.0	5.45	10.63	8.73	126.25	321
	Пряник	25	0.0015	0.0015	0.0177	90	608
	Хлеб пшеничный	30.0	2.37	0.3	14.49	71	
	Чай с сахаром	150	0.049	0.016	8.3	33.3	411
ИТОГО		305	7.8	10.94	31.5	320.55	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1492.5	42.6	44.85	200.5	1378.95	

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	200.0	3.79	5.48	23.97	160	199
	Бутерброд с маслом	30\10	2.45	7.55	14.62	136	1
	Какао с молоком	180.0	3.67	3.19	15.82	107	416
ИТОГО		420	9.9	16.2	54.4	403	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Бананы	100	1.50	0.50	21	95	186
ОБЕД	С-т: Морковь из моркови и яблок	50.0	0.43	2.62	3.94	40.95	41
	Суп с рыбными консервами	200.0	6.88	6.72	11.47	133.8	95
	Шницель рыбный	70.0	10.47	10.13	6.81	96.83	274
	Пюре картофельное с морковью	150.0	2.86	4.62	18.02	125.1	340
	Компот из сухофруктов	180.0	0.479	0.024	29.96	126	394
	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.52	65.25	
ИТОГО		687.5	23.5	24.5	82.7	587.9	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	100\8	5.96	4.6	17.6	204.78	220
	Кисель из повидла	150.0	0.066		16.7	67.05	401
ИТОГО		258	6.03	4.6	34.3	271.8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1465.5	40.93	45.8	192.4	1357.7	

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность (ккал)	№ рецеп т.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200.0	3.18	3.89	26.38	153	199
	Бутерброд с сыром	30\16	3.87	5.62	11.9	113.7	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	414
ИТОГО		426	9.9	11.9	52.6	357.7	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Груша	100.0	0.40	0.30	10.3	46	386
ОБЕД	С –т из кукурузы(консервированн ой)	50.0	1.44	3.09	4.0	49.65	12
	Рассольник Ленинградский	200.0	1.6	4.09	13.54	97.4	82
	Блины сладкие с маслом	180\12	9.34	5.01	41.7	369.09	430
	Сок	180.0	0.9		18.1	76.7	418
	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.52	65.25	
ИТОГО		659.5	15.7	12.6	89.8	658.09	
ПОЛДНИ К	Кнели куриные с рисом	80.0	8.03	14.14	5.30	117	329
	Соус томатный	30.0	0.35	1.26	2.4	22.35	366
	Печенье	20.0	4.1	2.3	13.2	94	151
	Чай с сахаром	150.0	0.049	0.016	8.3	33.3	411
	Хлеб пшеничный	30.0	2.37	0.3	14.49	71	
Итого		310	14.8	18.0	43.7	337.6	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1495.5	40.8	42.8	196.4	1399.3	

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК	Каша пшѐнная молочная	200.0	4.4	4.06	31.93	182	199
	Бутерброд с маслом	30\10	2.45	7.55	14.62	136	1
	Какао с молоком	180.0	3.67	3.19	15.82	107	416
ИТОГО		420	10.5	14.8	62.4	424	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Апельсины с сахаром	100.0	0.90	0.20	23.07	98	389
ОБЕД	С-т: Салат из картофеля с огурцами	50.0	0.85	2.16	6.35	48.2	24
	Лапша домашняя	200.0	1.77	4.05	9.54	81.8	94
	Голубцы ленивые	160.0	14.1	17.04	10.26	259	315
	Соус сметанный	40.0	0.7	3.99	2.8	32.04	372
	Компот из сухофруктов	180.0	0.479	0.024	29.96	126	394
	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.52	65.25	
ИТОГО		667.5	20.4	27.7	71.4	612.29	
ПОЛДНИК	Биточки манные с повидлом	100\15	8.23	3.11	34.08	182.1	213
	Чай с сахаром	150.0	0.049	0.016	8.3	33.3	411
ИТОГО		265	8.3	3.1	33.4	178.8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1452.5	40.1	45.8	199.2	1350.7	

**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение детский сад «Теремок»
Парфеньевского муниципального округа Костромской области**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ детский сад «Теремок»

_____ **Е.В.Кочкарёва**

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей от 3 до 7 лет

**Составлено по сборнику рецептов на продукцию для
питания детей в дошкольных образовательных
организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.
Тутельяна,.**
