

Примерное десятидневное меню

для детей МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"

День 1

сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

Утверждаю:

Заведующий

МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"

Ю.М.Варламова



		Ю.М. Барламова					
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
1	Каша вязкая пшениная с маслом	180	8,02	6,28	27,28	182,5	6
2	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,23	9,5	35,5	125
3	Масло сливочное	5	0,03	3,63	0,04	33	68
4	Чай с сахаром	180	0,09		11,4	80,2	106
5	Печенье	20	2,3	3,2	9,4	68,8	100
	Итого:	410	12,09	13,34	57,62	400	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Дрожжевой напиток	50	1,1	0,2	4,9	40,8	85
2	Яблоко	50	0,4	0,4	9,8	44	101
	Итого:	100	1,5	0,6	14,7	84,8	
	ОБЕД						
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,03	6,88	18,65	168,8	33
2	Котлета мясная	70	6,93	9,64	7,16	124,7	40
3	Гарнир перловый	100	3,8	3,03	17,93	138,8	48
4	Соус томатный	20	0,03	0,84	1,6	14,9	63
5	Компот сухофрукты	180	0,94		24,26	96,7	94
6	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19	71	125
	Итого:	620	18,03	20,84	88,6	614,9	
	ПОЛДНИК						
1	Булочка домашняя	100	6,72	8,32	21,15	183,2	111
2	Сок	150	0,75		15,15	66,5	103
	Итого:	250	7,47	8,32	36,3	249,7	
	Итого день:	1380	39,09	43,1	197,22	1349,4	

Примерное десятидневное меню
для детей МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"

День 2
Сезон: круглогодичный
Возраст: от 3 до 7 лет

Утверждаю:
Заведующий: МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"
Ю.М.Варламова



			Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
	ЗАВТРАК						
1	Каша вязкая геркулесовая с изюмом маслом	180	7,91	6,8	37,06	214,1	3
2	Сыр	10	2,32	2,68	0	35,2	82
3	Масло сливочное	5	0,03	3,63	0,04	33	68
4	Чай с сахаром	180	0,09		11,4	80,2	106
5	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,23	9,5	35,5	125
	Итого:	400	12	13,34	58	398	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Йогурт	100	2,9	2,5	11,5	78	89
	ОБЕД						
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	2,44	4,67	18,18	111,6	26
2	Запеканка вермишелевая	140	10,46	10,9	39,09	265,42	38
3	Салат из свеклы	50	1,03	3,98	4,78	58,23	79
4	Компот (курага, изюм)	180	0,81		5,95	94,33	95
5	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19	71	125
	Итого:	600	18,04	20	87	600,58	
	ПОЛДНИК						
1	Пирожок печеный с капустой	100	7,42	8,73	29,75	183,2	118
2	Чай с сахаром	150	0,08		9,5	66,8	106
	Итого:	250	7,5	8,73	39,25	250	
	Итого день:	1350	40,44	44,57	195,75	1326,58	

Примерное десятидневное меню меню
для детей МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"

День 3

Сезон: круглогодичный

Возраст: с 3 до 7 лет

Утверждаю:

Заведующий: МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"

Ю.М.Варламова



		Пищевые вещества (г)					№ рецептуры
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК							
1	Каша вязка пшеничная с маслом	180	7,93	6,28	27,66	182,5	5
2	Чай с сахаром	180	0,09		11,4	80,2	106
3	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,23	9,5	35,5	125
4	Масло сливочное	5	0,03	3,63	0,04	33	68
5	Печенье	20	2,3	3,2	9,4	68,8	100
	Итого:	410	12	13,34	58	400	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок	100	0,5		10,1	52,7	103
ОБЕД							
1	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	180	4,28	10,06	23,23	198,03	25
2	Гуляш	70	3,92	8,6	2,87	110,25	37
3	Рожки отварные	120	6,34	0,96	25,95	124,08	50
4	Кисель	180	0,16		15,95	96,76	92
5	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19	71	125
	Итого:	600	18	20,07	87	600,12	
ПОЛДНИК							
1	Вареники ленивые	100	6,72	8,5	16,03	169,42	83
2	Компот сухофрукты	150	0,78		20,22	80,58	94
	Итого:	250	7,5	8,5	36,25	250	
	Итого день:	1360	38	41,91	191,35	1302,82	

Примерное десятидневное меню
для детей МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"



День 4
Сезон: круглогодичный
Возраст: от 3 до 7 лет

Утверждаю
Заведующий МДОУ ЦРР - детский сад № 12 "Теремок"
Варламова Ю.М.

Барламова Ю.М.							
			Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
	ЗАВТРАК						
1	Каша ячневая вязкая с маслом	180	7,91	6,8	37,1	216,1	10
2	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,23	9,5	35,5	125
3	Масло сливочное	5	0,03	3,63	0,04	33	68
4	Сыр	10	2,32	2,68	0	35,2	82
5	Чай с сахаром	180	0,09		11,4	80,2	106
	Итого:	400	12	13,34	58,04	400	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Дрожжевой напиток	50	1,1	0,2	4,9	40,8	85
2	Груша	50	0,4	0,3	9,6	46	101
	Итого:	100	1,5	0,5	14,5	86,8	
	ОБЕД						
1	Рассольник ленинградский	180	3,68	4,42	33,05	110,86	16
2	Курица	70	6,35	9,01	2,03	200,46	41
3	Рис отварной	120	3,86	6,12	29,31	123,45	56
4	Соус томатный	20	0,03	0,84	1,6	14,9	63
5	Компот (курага, изюм)	180	0,81		5,95	94,33	95
6	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19	71	125
	Итого:	620	18,03	20,84	90,94	615	
	ПОЛДНИК						
1	Чай с сахаром	150	0,08		9,5	66,8	106
2	Рогалик со сгущенным молоком	50	6,31	7,59	19,15	129,8	123
3	Салат из моркови с яблоками	50	1,12	0,74	7,6	53,4	73
	Итого:	250	7,51	8,33	36,25	250	
	Итого день:	1370	39,04	43,01	199,73	1351,8	

Примерное десятидневное меню
для детей МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"

День 5

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

Утверждаю

Заведующий МДОУ ЦРР - детский сад № 12 "Теремок"

Варламова Ю.М.



			Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
	ЗАВТРАК						
1	Каша манная с маслом	180	4,87	3,95	24,84	166,55	9
2	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,23	9,5	35,5	125
3	Масло сливочное	5	0,03	3,63	0,04	33	68
4	Какао с молоком	180	3,26	3,06	14,72	127,06	88
5	Печенье	20	2,3	3,2	9,4	68,8	100
	Итого:	410	12,11	14,07	58,5	430,91	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Отвар шиповника	100	1,91	0,14	16,68	72	98
	ОБЕД						
1	Свекольник	180	6,26	8,46	17,89	168,39	17
2	Тефтели мясные	120	6,45	8,2	20,1	177,8	44
3	Соус сметанный	20	0,33	0,9	1,09	16,39	61
4	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	50	0,74	2,19	4,66	69,83	70
5	Компот сухофрукты	180	0,94		24,26	96,7	94
6	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19	71	125
	Итого:	600	18,02	20,2	87	600,11	
	ПОЛДНИК						
1	Коржик молочный	70	7,41	8,55	24,85	169,73	115
2	Чай с сахаром	180	0,09		11,4	80,2	106
	Итого:	250	7,5	8,55	36,25	249,93	
	Итого день:	1360	39,54	42,96	198,43	1352,95	

Примерное десятидневное меню
для детей МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"

День 6
Сезон: круглогодичный
Возраст: от 3 до 7 лет

Утверждаю:
Заведующий
МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"
Ю.М.Варламова



		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
1	Каша вязкая геркулесовая с маслом	180	7,91	6,8	37,06	214,1	4
2	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,23	9,5	35,5	125
3	Масло сливочное	5	0,03	3,63	0,04	33	68
4	Чай с сахаром	180	0,09		11,4	80,2	106
5	Вафля	20	2,32	2,68	1,57	37,2	84
	Итого:	410	12	13,34	59,57	400	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Дрожжевой напиток	50	1,1	0,2	4,9	40,8	85
2	Яблоко	50	0,4	0,4	9,8	44	101
	Итого:	100	1,5	0,6	14,7	84,8	
	ОБЕД						
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,03	6,88	18,65	168,8	33
2	Плов с мясом	150	12,13	13,15	31,3	285,46	52
3	Огурец соленый	25	0,15	0,02	0,55	2,8	69
4	Компот сухофрукты	200	1,04		26,96	107,44	94
5	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,23	9,5	35,5	125
	Итого:	600	18	20,28	86,96	600	
	ПОЛДНИК						
1	Булочка домашняя	100	6,72	8,32	21,15	183,2	111
2	Сок	150	0,75		15,15	66,5	103
	Итого:	250	7,47	8,32	36,3	249,7	
	Итого день:	1360	38,97	42,54	197,53	1334,5	

Примерное десятидневное меню

для детей МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"

День 7

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

Утверждаю:

Заведующий

МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"

Ю.М.Варламова



Ю.М.Варламова							
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
1	Каша вязкая рисовая с маслом	180	7,91	6,8	37,06	212,98	7
2	Сыр	10	2,32	2,68	0	35,2	82
3	Чай с сахаром	180	0,09		11,4	80,2	106
4	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,23	9,5	35,5	125
5	Масло сливочное	5	0,03	3,63	0,04	33	68
	Итого:	400	12	13,34	58	396,88	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Йогурт	100	2,9	2,5	11,5	78	89
	ОБЕД						
1	Суп с рыбными консервами	200	5,69	6,52	18,8	182,52	31
2	Котлеты или биточки рыбные	70	4,28	6,02	15,73	111,28	126
3	Картофельное пюре	120	5,24	7,19	35,45	170	53
4	Соус томатный	20	0,03	0,84	1,6	14,9	63
5	Компот (курага, изюм)	180	0,81		5,95	94,33	95
6	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	42,6	125
	Итого:	620	18,03	20,84	88,93	615,63	
	ПОЛДНИК						
1	Калач творожный	70	7,41	8,4	24,85	170	110
2	Чай с сахаром	180	0,09		11,4	80,2	106
	Итого:	250	7,5	8,4	36,25	250,2	
	Итого день:	1370	40,43	45,08	194,68	1340,71	

Примерное десятидневное меню

для детей МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"

День 8

Сезон: круглогодичный

Возраст: От 3 до 7 лет

Утверждаю:

Заведующий

МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"

Ю.М.Варламова



Ю.М.Барламова							
			Пищевые вещества (г)				
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	ЗАВТРАК						
1	Каша гречневая вязкая	180	8,22	6,28	27,28	181,45	8
2	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,23	9,5	35,5	125
3	Масло сливочное	5	0,03	3,63	0,04	33	68
4	Печенье	20	2,3	3,2	9,4	68,8	100
5	Чай с сахаром	180	0,09		11,4	80,2	106
	Итого:	410	12,29	13,34	57,62	398,95	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Сок	100	0,5		10,1	52,7	103
	ОБЕД						
1	Суп манный с гречками	200	4,15	6,3	14,2	131,43	27
2	Котлета мясная	70	6,93	9,64	7,16	124,7	40
3	Гарнир сложный	120	4,36	4,1	48,29	206,94	57
4	Соус томатный	20	0,03	0,84	1,6	14,9	63
5	Компот (яблоко, изюм)	180	0,81		5,95	94,33	93
6	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	42,6	125
	Итого:	620	18,26	21,15	88,6	614,9	
	ПОЛДНИК						
	Запеканка творожно-рисовая						
1	со сгущенным молоком	100	7,42	8,49	26,75	183,18	87
2	Чай с сахаром	150	0,08		9,5	66,8	106
	Итого:	250	7,5	8,49	36,25	249,98	
	Итого день:	1380	38,55	42,98	192,57	1316,53	

Примерное десятидневное меню

для детей МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"

День 9

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

Утверждаю:

Заведующий

МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"

Ю.М.Варламова



			Ю.М.Варламова				
			Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
	ЗАВТРАК						
1	Каша «Дружба» вязкая	180	6,51	6,16	30,26	157,88	2
2	Бутерброд с сыром	50	5,57	7,04	16,16	150	66
3	Чай с сахаром	180	0,09		11,4	80,2	106
	Итого:	410	12,17	13,2	57,82	388,08	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Дрожжевой напиток	50	1,1	0,2	4,9	40,8	85
2	Груша	50	0,4	0,3	9,6	46	101
	Итого:	100	1,5	0,5	14,5	86,8	
	ОБЕД						
1	Суп с домашней лапшой	180	3,85	4,26	4,15	109,4	20
2	Котлета куриная	70	5,08	8,4	6,26	153	39
3	Картофельное пюре	120	5,24	7,19	35,45	170	53
4	Соус томатный	20	0,03	0,84	1,6	14,9	63
5	Компот сухофрукты	180	0,94		24,26	96,7	94
6	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19	71	125
	Итого:	620	18,44	21,14	90,72	615	
	ПОЛДНИК						
1	Блины с маслом	100	7,6	8,53	26,19	183	108
2	Чай с сахаром	150	0,08		9,5	66,8	106
	Итого:	250	7,68	8,53	35,69	249,8	
	Итого день:	1380	39,79	43,37	198,73	1339,68	

Примерное десятидневное меню
для детей МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"

День 10
Сезон: круглогодичный
Возраст: от 3 до 7 лет

Утверждаю
Заведующий МДОУ ЦРР - детский сад № 12 "Теремок"
Варламова Ю.М.



			Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК							
1	Каша манная с маслом	180	4,87	3,95	24,84	166,55	9
2	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,23	9,5	35,5	125
3	Масло сливочное	5	0,03	3,63	0,04	33	68
4	Какао с молоком	180	3,26	3,06	14,72	127,06	88
5	Конфета	20	1,95	2,41	8,75	36,89	96
	Итого:	410	11,76	13,28	57,85	399	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Витаминный (лимонный)	100	0,11		10,65	56,29	99
ОБЕД							
1	Борщ с капустой и картофелем	180	3,92	8,04	16,32	135,87	12
2	Беф-строганов	70	6,34	7,26	12,65	114,08	35
3	Гарнир гречневый	120	4,48	4,27	28,63	182,57	49
4	Кисель	180	0,16		15,95	96,76	92
5	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19	71	125
	Итого:	600	18,2	20,02	92,55	600,28	
ПОЛДНИК							
1	Пирожок с картофелем	50	6,46	8,13	9,29	142,57	120
2	Компот сухофрукты	200	1,04		26,96	107,44	94
	Итого:	250	7,5	8,13	36,25	250,01	
Итого день:		1360	37,57	41,43	197,3	1305,58	