



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ «Дюймовочка» г. Зуевка

Н.Ю.Клабукова

«22» мая

2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей от 3-х до 7 лет

Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

детского сада «Дюймовочка» г. Зуевка Кировской области

(режим работы детского сада 10 часов)

Наименование изделий блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	Эц, ккал	Минеральные элементы, мг.		Витамины, мг		
						Са	Fe	В1	В2	С
День 1										
Завтрак										
Каша геркулесовая, молочная с маслом сливочным	200	6,38	7,41	27,2	201	104,7	1,24	0,14	0,1	0,4
Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,7	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103	100	0,07			0,1
		14,3	13,22	54,57	392,7	310,6	1,42	0,17	0,2	1
2 завтрак										
Сок фруктовый	200	1,5	0,3	30,3	184	20,1	4,2	0,03	0,03	4
Обед										
Салат из белок. капусты с луком	60	0,94	3,97	5,56	6,06	24,82	0,33	0,02		22
Рассольник со сметаной	250	1,79	3,27	11,69	84	20,94	0,67	0,06		4,6
Кнели мясные	80	13,23	13,5	4,71	189	47,69	1,74	0,05	0,1	0,2
Картофельное пюре	150	2,55	4,12	15,45	110	39,32	2,91	0,1	0,1	8,1
Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,7	14,48	0,32	0,01		50
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	8,58	0,32	0,05		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	14	1,56	0,07		
		22,96	25,04	78,87	631,4	169,8	7,85	0,36	0,2	85
Полдник										
Омлет натуральный	140	13,65	18,41	2,38	229,25	96,53	2,36	0,07	0,35	0,18
Чай	200	0,04	0,01	9,09	34,8	0,26	0,03			
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,7	0,4	0,06		
		15,34	18,57	23,77	322,35	107,49	2,79	0,13	0,35	0,18
Итого за день										
		54,1	57,13	187,51	1530,45	607,99	16,26	0,69	0,78	90,18
День 2										
Завтрак										
Рыба припуш. с молоком и овощами	80	9,2	2,04	2,02	62,86	46,23	0,45	0,04	0,1	0,5
Каша гречневая вязкая	120	3,07	2,69	13,35	91,14	7,31	1,62	0,09	0,1	
Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61,02	53,06	0,07	0,01	0,1	0,3
Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,74	90,44	1,2	0,01			
		15,6	10	38,4	305,5	107,80	2,16	0,15	0,2	0,8
2 завтрак										
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	58,5	20,8	2,3	0,04	0,04	8

Обед										
Салат из отв. картоф. с огурцом и раст.маслом	60	0,88	4,08	5,83	63,78	12,65	0,46	0,04		2,9
Свекольник со сметаной	250	2,17	5,46	14,59	115,1	36,68	1,33	0,06	0,1	6,8
Фрикадельки из мяса говядины туш в соусе	85	9,14	9,94	5,43	148	32,04	1,11	0,03	0,1	0,1
Рагу из овощей	150	2,34	3,69	13,49	96,27	34,2	0,94	0,07	0,1	11
Кисель	200	0,0	0,0	19,6	80	9	0	0,6	0,6	30
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	8,58	0,32	0,05		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,91	14	1,56			
		18,5	23,8	82,14	619,6	147,1	5,72	0,85	0,9	50,8
Полдник										
Пудинг из творога с морковью	100	12	9,25	15,64	192,3	100,5	0,65	0,04	0,2	0,6
Кисло-мол.продукт в ассортименте(витаминизир.)	200	5,8	6,4	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06		
		19,5	15,79	37,34	367,1	351,2	1,26	0,18	0,5	3,2
Итого за день		55,1	50,09	179,58	1385	649,3	12,04	0,7	1,04	83
День 3										
Завтрак										
Каша перловая вязкая с маслом сливочным	200	6,61	5,72	36,01	223	121,1	0,83	0,07	0,1	0,5
Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	134	111,8	1,1	0,03	0,1	0,5
Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103	100	0,07			0,1
		15,39	12,13	72,92	460	332,8	2	0,1	0,3	1,1
2 завтрак										
Банан	100	2,2	0,2	29	134	9,9	7,5	0,03	0,04	
Обед										
Горошек зеленый с яйцом	50/20	5,05	4,05	4,31	74	24,24	0,85	0,18	0,2	13
Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,95	3,19	8,06	68	42,91	0,71	0,05	0,1	14
Бифштекс рубленый	80	17,87	17,42	0,33	230	19,89	2,6	0,06	0,2	0,1
Картофельное пюре с морковью	150	2,82	4,11	17,09	117	44,03	1,03	0,1	0,1	8,2
Компот из изюма	200	1,04	0	26,96	107,44	41,14	0,68	0,02	0,04	0,8
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	47	8,58	0,32	0,05		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	14	1,56	0,07		
		32,69	29,4	79,95	713,4	194,8	7,39	0,52	0,6	85

Сок фруктовый	200	1,5	0,3	30,3	184	20,1	4,2	0,03	0,03	4
Обед										
Салат из припущ.морк.и яблок с раст.маслом	60	0,65	4	6,06	61,7	14,33	0,55	0,03		1,8
Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	5,44	5,91	20,05	154,5	37,4	1,6	0,09	0,22	7,12
Биточки рыбные	70	13,7	6,4	2,6	120,9	42,2	0,5	0,057	0,67	0,05
Картофель в молоке	150	3,36	3,9	18,78	125	64,8	1,02	0,13	0,1	8,9
Напиток из щиповника	200	0,23	0,09	16,68	65,2	4,09	0,21	0,01		89
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	8,58	0,32	0,05		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	14	1,56	0,07		
		27,34	20,9	87,37	643,4	185,4	5,26	0,4	0,9	106,8
Полдник										
Запеканка морковная	200	5,18	6,04	33,74	208	65,68	1,83	0,12	0,1	4,2
Кисломолочный продукт (витаминозир.)	100	2,9	3,2	4,7	58,3	120	0,1	0,04	0,2	1,3
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06		
		9,73	9,38	50,74	324	196,6	2,33	0,22	0,3	5,5
Итого за день		52,66	42,08	232,84	1567	718	13,34	0,77	1,61	115,5
День 6										
Завтрак										
Каша молочная ассорти(пшен-гречн) с мас.слив.	200	5,95	6,03	27,41	188	117,2	0,64	0,09	0,1	0,5
Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,7	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
Хлеб с маслом	35	2,26	4,49	13,7	106	1,4	0,01			
		11,23	13,4	54,46	382	224,5	0,76	0,12	0,3	1,1
2 завтрак										
Фрукты	100	2,2	0,2	29	134	9,9	7,5	0,03	0,04	
Обед										
Салат с морковью и с растительным маслом	60	0,69	3,97	6,59	63,5	14,38	0,38	0,03		2,7
Щи из свежей капусты с крупой и сметаной	250	2,02	5,37	9,61	94,5	42,09	0,6	0,03		12
Мясо куриное отварное в соусе	100	12,16	13,12	2,07	175	13,96	1,03	0,04	0,1	0,6
Картофель отварной	150	2,88	4,2	18,12	438,78	18,37	1,24	0,12	0,12	6
Компот из яблок	200	0,18	0,18	24,28	96,48	51,2	1,6	0,0	0,13	0,36
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	8,58	0,32	0,05		

Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	14	1,56	0,07		
		21,89	27,44	83,87	684,36	168,58	6,73	0,34	0,35	21,66
Полдник										
Сырники из творога с морковью	120	15,65	10,92	12,97	211	119,4	0,57	0,04	0,2	0,5
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06		
Чай	200	0,04	0,01	9,09	34,8	0,26	0,03			
		17,34	11,08	34,36	304	130,4	1	0,1	0,3	0,5
Итого за день		52,66	52,12	201,69	1504,36	527,38	15,99	0,59	0,99	23,26
День 7										
Завтрак										
Каша пшеничная молоч. с маслом	200	6,53	5,97	31,23	205,6	97,53	1,05	0,144	0,1	0,4
Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	133,9	111,8	1,1	0,03	0,1	0,5
Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4	100	0,07			0,1
		15,31	12,37	68,15	442,8	309,3	2,21	0,18	0,3	1
2 завтрак										
Сок	200	1	1	25,4	117	41,6	4,6	0,08	0,08	16
Обед										
Салат из отварной свеклы с раст.маслом	60	0,82	4,95	4,08	63,35	19,25	0,73	0,01		1,2
Суп пюре из разных овощей	250	3,35	4,46	11,81	100,4	65,65	0,66	0,09	0,1	7,8
Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	85	9,42	9,67	8,04	156,7	47,9	1,2	0,04	0,1	0,9
Капуста тушеная	150	3,5	2,85	13,56	91,81	81,89	1,11	0,05	0,1	3,1
Кисель	200	0,0	0,0	19,6	80	9	0	0,6	0,6	30
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,54	14	1,56	0,07		
		21,05	22,53	80,65	608,44	246,27	5,58	0,37	0,9	43
Полдник										
Вареники ленивые	150	24,37	12,8	41,5	387,5	190,78	0,77	0,06	0,025	
Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9	34,63	1,97	0,05			
		24,45	12,81	50,5	422,13	191,75	0,82	0,06	0,025	
Итого за день		61,81	48,71	224,7	1590,37	788,92	13,21	0,69	1,305	60
День 8										
Завтрак										
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	247	112,7	0,56	0,06	0,1	0,5
Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61	53,06	0,07	0,01	0,1	0,3

Хлеб с маслом	35	2,26	4,49	13,7	106	1,4	0,01			
		9,71	11,72	67,28	414	167,2	0,64	0,07	0,2	0,8
2 завтрак										
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	58,5	20,8	2,3	0,04	0,04	8
Обед										
Салат из белокач.капусты с луком и раст.маслом	60	0,94	3,97	5,56	60,6	24,82	0,33	0,02		22
Суп пюре из моркови	250	3,18	4,98	10,37	97,9	78,91	0,6	0,06	0,1	1,9
Рулет мясной фарширован.луком и яйцом	80	12,36	10,73	4,92	166	14,89	1,6	0,03	0,1	
Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,77	32,41	187,8	12,82	74	0,06		
Компот из яблок	200	0,18	0,18	24,28	96,48	51,2	1,6	0,0	0,13	0,36
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	8,58	0,32	0,05		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	14	1,56	0,07		
		25,93	24,23	100,74	724,88	205,22	80,01	0,29	0,33	24,26
Полдник										
Рагу из овощей с соусом молочным	250	5,14	8,91	24,26	197	101,5	1,53	0,13	0,2	18
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	8,58	0,2	0,05		
Кисломолочный продукт(витаминиз.)	100	2,9	3,2	4,7	58,3	120	0,1	0,04	0,2	1,3
		9,36	12,23	38,8	301,9	230	1,95	0,22	0,4	19,3
Итого за день		45,5	48,68	219,52	1499,28	623,22	84,9	0,62	0,97	52,36
День 9										
Завтрак										
Каша овсяная молочная с маслом	200	7,38	7,86	29,47	219	131,8	1,48	0,17	0,2	0,5
Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,7	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103	100	0,07			0,1
		15,3	13,67	56,84	411	337,7	1,67	0,2	0,3	1,1
2 завтрак										
Фрукты	100	1,4	0,3	12	60	222	0,8	0,09	0,03	45
Обед										
Салат овощной с ябл., яйцом и раст.маслом	60	2,03	4,99	5,62	75,4	14,15	0,83	0,05	0,1	4,2
Борщ с капустой и сметаной	250	2,07	5,44	9,94	96,5	42,48	3,64	0,05	0,1	8,3
Мясо говядина, тушеная с овощами	200	15,72	15,66	19,81	284	26,07	2,77	0,14	0,2	11

Кисель из сухофруктов	200	0,99	0,05	28,6	115	31,37	0,6	0,01		50
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	8,58	0,32	0,05		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	14	1,56	0,07		
		24,78	26,74	81,17	687	136,7	9,72	0,37	0,4	73
Полдник										
Винегрет овощной	200	1,4	10,0	10,4	131	23,6	0,8			4,2
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	8,58	0,32	0,05		
Чай	200	0,04	0,01	9,09	34,8	0,26	0,03			
		2,76	10,13	29,33	212,4	32,44	1,15	0,05		4,2
Итого за день		44,24	50,84	179,34	1370	728,84	13,34	0,8	0,8	123,3
День 10										
Завтрак										
Каша ячневая молочная с маслом слив.	200	5,97	5,26	30,7	195	116,2	0,73	0,1	0,1	0,4
Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	133,9	111,8	1,1	0,03	0,1	0,5
Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,7	90,44	1,2	0,01			
		11,78	12,59	65,4	419,3	229,1	1,84	0,13	0,3	0,9
2 завтрак										
Сок	200	1	1	25,4	117	41,6	4,6	0,08	0,08	16
Обед										
Салат из картофеля с зеленым гор.и раст.маслом	60	1,79	6,7	6,06	91,94	13,78	0,57	0,05	0,1	3,9
Суп молочный с овощами	200	3,95	4,6	12,7	107,4	118,3	0,6	0,08	0,2	6,5
Котлета из говядины	70	14,81	17,3	0,01	213,6	6,4	2,26	0,06	0,1	
Гарнир овощной сборный	150	3,92	3,94	16,6	117,6	63,31	0,96	0,11	0,1	6,7
Напиток из шиповника	200	0,23	0,09	16,7	65,24	4,09	0,21	0,01		89
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	8,58	0,32	0,05		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,5	14	1,56	0,07		
		28,66	32,23	75,31	711,93	228,46	6,48	0,43	0,5	106,1
Полдник										
Запеканка из творога с картофелем	100	13,59	10,45	13,5	201,9	110,7	0,66	0,05	0,2	0,6
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,9	10,73	0,4	0,06		
Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9	34,63	1,97	0,05			0,8
		15,32	10,61	34,8	294,9	123,4	1,11	0,11	0,2	0,3
Итого за день		56,76	56,43	200,7	1542,5	622,56	14,03	0,75	1,04	123,3

Примерное десятидневное меню составлено на основании :

- 1.Картотека блюд и кулинарных изделий для пищеблоков детских дошкольных учреждений (Департамент образования г.Киров.)
- 2.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания)