

Утверждаю  
заведующий  
МБДОУ «ДС № 17»  
\_\_\_\_\_ М.А. Маслова  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

# Примерное 10-дневное меню для детей с 3 до 7 лет

день - ПОНЕДЕЛЬНИК, неделя - ПЕРВАЯ, возрастная категория - от 3-х до 7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	250	8,45	13	32,33	280,1	31
	Чай с сахаром	200	16	4,1	18	70,74	113
	Бутербод с маслом сливочным	50/10	2,92	9,7	18,16	173,8	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>27,37</b>	<b>26,8</b>	<b>68,49</b>	<b>524,64</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	2,3	7	11,3	118,3	67
	Плов мясной	200	14,5	15,62	26,25	298,96	443
	Компот из сухофруктов	200	0,41	0,01	32,49	129,00	40
	Хлеб ржаной	50	8,25	1,37	51,2	250	146
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>25,46</b>	<b>24</b>	<b>121,24</b>	<b>796,26</b>	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	16	4,1	18	70,74	113
	Печенье юбилейное	30	4,5	5,8	44,7	250,2	12
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>20,5</b>	<b>9,9</b>	<b>62,7</b>	<b>320,94</b>	
УЖИН	Каша геркулесовая молочная	250	8,32	13,73	28,3	270,5	29
	Чай с сахаром	200	16	4,1	18	70,74	113
	Хлеб пшеничный	30	12	4,4	75	390	145
<b>Итого за ужин</b>		<b>480</b>	<b>36,32</b>	<b>22,23</b>	<b>121,3</b>	<b>731,24</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1920</b>	<b>109,65</b>	<b>82,93</b>	<b>373,73</b>	<b>2373,08</b>	

день - ВТОРНИК, неделя - ПЕРВАЯ, возрастная категория - от 3-х до 7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	250	8,72	13	31,25	277,97	33
	Какао на молоке	200	8,2	8,2	33,78	241,51	22
	Бутербод с маслом сливочным	50/10	2,92	9,7	18,16	173,8	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>19,84</b>	<b>30,9</b>	<b>83,19</b>	<b>693,28</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	2,77	2,35	13,98	88,15	98
	Капуста тушеная с курицей	180	5,3	7,2	20,8	178,6	64
	Компот из сухофруктов	200	0,41	0,01	32,49	129,00	40
	Хлеб ржаной	50	8,25	1,37	51,2	250	146
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>16,73</b>	<b>10,93</b>	<b>118,47</b>	<b>645,75</b>	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	16	4,1	18	70,74	113
	Вафли	40	2	17,6	37,6	308,4	30
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>18</b>	<b>21,7</b>	<b>55,6</b>	<b>379,14</b>	
УЖИН	Каша гречневая молочная	250	8,71	13	31,25	277,97	27
	Чай с сахаром	200	16	4,1	18	70,74	113
	Хлеб пшеничный	30	12	4,4	75	390	145
<b>Итого за ужин</b>		<b>480</b>	<b>36,71</b>	<b>21,5</b>	<b>124,25</b>	<b>738,71</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1910</b>	<b>91,28</b>	<b>85,03</b>	<b>381,51</b>	<b>2456,88</b>	

**день - СРЕДА, неделя - ПЕРВАЯ, возрастная категория - от 3-х до 7 ЛЕТ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	250	7,32	12,4	33,6	276,72	34
	Кофейный напиток	200	6,4	6,4	33,22	212,74	45
	Бутербод с маслом сливочным	50/10	2,92	9,7	18,16	173,8	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>16,64</b>	<b>28,5</b>	<b>84,98</b>	<b>663,26</b>	
ОБЕД	Борщ с мясом и сметаной	250	2,43	5,67	13,16	87,5	6
	Котлета рыбная	70	25,3	7,26	6,03	192,81	43
	Пюре картофельное	100	3,39	4,69	27,66	128,92	63
	Компот из сухофруктов	200	0,41	0,01	32,49	129,00	40
	Хлеб ржаной	50	8,25	1,37	51,2	250	146
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>39,78</b>	<b>19</b>	<b>130,54</b>	<b>788,23</b>	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	16	4,1	18	70,74	113
	Хлеб пшеничный	30	12	4,4	75	390	145
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>28</b>	<b>8,5</b>	<b>93</b>	<b>460,74</b>	
УЖИН	Запеканка из творога с повидлом	150	13,6	9,26	9,92	183,13	17
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	22	85,00	130
<b>Итого за ужин</b>		<b>350</b>	<b>13,6</b>	<b>9,26</b>	<b>31,92</b>	<b>268,13</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1760</b>	<b>83,81</b>	<b>42,43</b>	<b>268,62</b>	<b>1604,6</b>	

день - ЧЕТВЕРГ, неделя - ПЕРВАЯ, возрастная категория - от 3-х до 7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	250	8,32	13,73	28,3	270,5	29
	Чай с сахаром	200	16	4,1	18	70,74	113
	Бутербод с маслом сливочным	50/10	2,92	9,7	18,16	173,8	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>27,24</b>	<b>27,53</b>	<b>64,46</b>	<b>515,04</b>	
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	250	3	6,34	24,7	133,1	204
	Гуляш куриный	80	13,84	12,15	2,73	157,98	120601
	Рис отварной	100	3,08	3,53	34,15	173,73	130301
	Компот из сухофруктов	200	0,41	0,01	32,49	129,00	40
	Хлеб ржаной	50	8,25	1,37	51,2	250	146
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>28,58</b>	<b>23,4</b>	<b>145,27</b>	<b>843,81</b>	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	16	4,1	18	70,74	113
	Плюшка с сахаром	80	6,79	9,16	41,7	295,75	9
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>22,79</b>	<b>13,26</b>	<b>59,7</b>	<b>366,49</b>	
УЖИН	Вермишель молочная	250	8,22	11,25	32,65	233,8	10
	Чай с сахаром	200	16	4,1	18	70,74	113
	Хлеб пшеничный	30	12	4,4	75	390	145
<b>Итого за ужин</b>		<b>480</b>	<b>36,22</b>	<b>19,75</b>	<b>125,65</b>	<b>694,54</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1950</b>	<b>90,59</b>	<b>62,75</b>	<b>355,32</b>	<b>2037,94</b>	

день - ПЯТНИЦА, неделя - ПЕРВАЯ, возрастная категория - от 3-х до 7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	250	8,71	13	31,25	277,97	27
	Кофейный напиток	200	6,4	6,4	33,22	212,74	45
	Бутербод с маслом сливочным	50/10	2,92	9,7	18,16	173,8	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>18,03</b>	<b>29,1</b>	<b>82,63</b>	<b>664,51</b>	
ОБЕД	Суп рыбный	250	30,8	2,32	16,48	242,6	95
	Тефтели мясные	70	10,3	7,74	5,28	137,7	74
	Макароны отварные	130	5,9	8,11	31,29	229,76	46
	Соус	15	0,48	1,37	2,16	21,7	351
	Компот из сухофруктов	200	0,41	0,01	32,49	129,00	40
	Хлеб ржаной	50	8,25	1,37	51,2	250	146
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>56,14</b>	<b>20,92</b>	<b>138,9</b>	<b>1010,76</b>	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	16	4,1	18	70,74	113
	Хлеб пшеничный	30	12	4,4	75	390	145
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>28</b>	<b>8,5</b>	<b>93</b>	<b>460,74</b>	
УЖИН	Омлет	100	6,28	7,25	2,56	100	56
	Салат из капусты с растительным маслом	50	1,64	10,08	9,63	136,84	43
	Чай с сахаром	200	16	4,1	18	70,74	113
	Хлеб пшеничный	30	12	4,4	75	390	145
<b>Итого за ужин</b>		<b>380</b>	<b>35,92</b>	<b>25,83</b>	<b>105,19</b>	<b>697,58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1835</b>	<b>130,36</b>	<b>62,99</b>	<b>342,37</b>	<b>2306,78</b>	

**день - ПОНЕДЕЛЬНИК, неделя - ВТОРАЯ, возрастная категория - от 3-х до 7 ЛЕТ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	250	8,32	13,73	28,3	270,5	29
	Чай с сахаром	200	16	4,1	18	70,74	113
	Бутербод с маслом сливочным	50/10	2,92	9,7	18,16	173,8	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>27,24</b>	<b>27,53</b>	<b>64,46</b>	<b>515,04</b>	
ОБЕД	Суп с клёцками на курином бульоне	250	2,52	2,63	8,6	63,25	110332-2
	Курица отварная	90	11,85	11,44	1,9	158	142
	Гречневый гарнир	100	4,33	3,53	35,4	186,23	514
	Компот из сухофруктов	200	0,41	0,01	32,49	129,00	40
	Хлеб ржаной	50	8,25	1,37	51,2	250	146
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>27,36</b>	<b>18,98</b>	<b>129,59</b>	<b>786,48</b>	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	16	4,1	18	70,74	113
	Пряник	40	6	4,3	29,8	176,8	33
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>22</b>	<b>8,4</b>	<b>47,8</b>	<b>247,54</b>	
УЖИН	Каша рисовая молочная	250	8,72	13	31,25	277,97	33
	Чай с сахаром	200	16	4,1	18	70,74	113
	Хлеб пшеничный	30	12	4,4	75	390	145
<b>Итого за ужин</b>		<b>480</b>	<b>36,72</b>	<b>21,5</b>	<b>124,25</b>	<b>738,71</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1920</b>	<b>88,6</b>	<b>51,51</b>	<b>310,24</b>	<b>1835,98</b>	

день - ВТОРНИК, неделя - ВТОРАЯ, возрастная категория - от 3-х до 7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная	250	4,4	4,8	25,06	159,28	30
	Какао на молоке	200	8,2	8,2	33,78	241,51	22
	Бутербод с маслом сливочным	50/10	2,92	9,7	18,16	173,8	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>15,52</b>	<b>22,7</b>	<b>77</b>	<b>574,59</b>	
ОБЕД	Свекольник со сметаной на мясном бульоне/курином бульоне	250	4,67	4,42	12,72	109,7	99
	Макаронник с мясом/курицей	150	28,8	31,6	52,1	609	292
	Соус	15	0,48	1,37	2,16	21,7	351
	Компот из сухофруктов	200	0,41	0,01	32,49	129,00	40
	Хлеб ржаной	50	8,25	1,37	51,2	250	146
<b>Итого за обед</b>		<b>665</b>	<b>42,61</b>	<b>38,77</b>	<b>150,67</b>	<b>1119,4</b>	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	16	4,1	18	70,74	113
	Вафли	40	2	17,6	37,6	308,4	30
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>18</b>	<b>21,7</b>	<b>55,6</b>	<b>379,14</b>	
УЖИН	Каша гречневая молочная	250	8,71	13	31,25	277,97	27
	Чай с сахаром	200	16	4,1	18	70,74	113
	Хлеб пшеничный	30	12	4,4	75	390	145
<b>Итого за ужин</b>		<b>480</b>	<b>36,71</b>	<b>21,5</b>	<b>124,25</b>	<b>738,71</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1895</b>	<b>101,99</b>	<b>86,39</b>	<b>343,24</b>	<b>2346,95</b>	

**день - СРЕДА, неделя - ВТОРАЯ, возрастная категория - от 3-х до 7 ЛЕТ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	250	8,45	13	32,33	280,1	31
	Кофейный напиток	200	6,4	6,4	33,22	212,74	45
	Бутербод с маслом сливочным	50/10	2,92	9,7	18,16	173,8	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>17,77</b>	<b>29,1</b>	<b>83,71</b>	<b>666,64</b>	
ОБЕД	Рассольник на курином бульоне со сметаной	250	2,52	2,63	8,6	63,25	132
	Куриные котлеты	70	16,64	15,35	13,44	249,68	500
	Пюре гороховое	140	3,95	5,47	32,37	150,4	83
	Компот из сухофруктов	200	0,41	0,01	32,49	129,00	40
	Хлеб ржаной	50	8,25	1,37	51,2	250	146
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>31,77</b>	<b>24,83</b>	<b>138,1</b>	<b>842,33</b>	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	16	4,1	18	70,74	113
	Хлеб пшеничный	30	12	4,4	75	390	145
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>28</b>	<b>8,5</b>	<b>93</b>	<b>460,74</b>	
УЖИН	Сырники	150	17,68	9,82	28,21	271,69	358
	Кисель	25	0	0	17	64	43
	Чай с сахаром	200	16	4,1	18	70,74	113
<b>Итого за ужин</b>		<b>375</b>	<b>33,68</b>	<b>13,92</b>	<b>63,21</b>	<b>406,43</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1825</b>	<b>95,97</b>	<b>49,88</b>	<b>302,91</b>	<b>1772,75</b>	

**день - ЧЕТВЕРГ, неделя - ВТОРАЯ, возрастная категория - от 3-х до 7 ЛЕТ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	250	7,32	12,4	33,6	276,72	34
	Чай с сахаром	200	16	4,1	18	70,74	113
	Бутербод с маслом сливочным	50/10	2,92	9,7	18,16	173,8	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>26,24</b>	<b>26,2</b>	<b>69,76</b>	<b>521,26</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,66	3,3	15,01	134,3	42
	Рыба тушеная	70	11,85	11,44	1,9	158	374
	Макароны отварные	130	5,9	8,11	31,29	229,76	46
	Компот из сухофруктов	200	0,41	0,01	32,49	129,00	40
	Хлеб ржаной	50	8,25	1,37	51,2	250	146
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>29,07</b>	<b>24,23</b>	<b>131,89</b>	<b>901,06</b>	
ПОЛДНИК	Кефир	110	3	3	11	80,00	134
	Печенье юбилейное	30	4,5	5,8	44,7	250,2	12
<b>Итого за полдник</b>		<b>140</b>	<b>7,5</b>	<b>8,8</b>	<b>55,7</b>	<b>330,2</b>	
УЖИН	Каша гречневая молочная	250	8,71	13	31,25	277,97	27
	Чай с сахаром	200	16	4,1	18	70,74	113
	Хлеб пшеничный	30	12	4,4	75	390	145
<b>Итого за ужин</b>		<b>480</b>	<b>36,71</b>	<b>21,5</b>	<b>124,25</b>	<b>738,71</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1830</b>	<b>75,94</b>	<b>57,83</b>	<b>326,85</b>	<b>2104,27</b>	

день - ПЯТНИЦА, неделя - ВТОРАЯ, возрастная категория - от 3-х до 7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	250	8,22	11,25	32,65	233,8	10
	Кофейный напиток	200	6,4	6,4	33,22	212,74	45
	Бутербод с маслом сливочным	50/10	2,92	9,7	18,16	173,8	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>17,54</b>	<b>27,35</b>	<b>84,03</b>	<b>620,34</b>	
ОБЕД	Суп гороховый на курином бульоне	250	2,76	3,05	20,1	232,2	88
	Жаркое по домашнему с курицей	200	25,36	22,97	26,73	430,1	63
	Компот из сухофруктов	200	0,41	0,01	32,49	129,00	40
	Хлеб ржаной	50	8,25	1,37	51,2	250	146
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>36,78</b>	<b>27,4</b>	<b>130,52</b>	<b>1041,3</b>	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	16	4,1	18	70,74	113
	Хлеб пшеничный	30	12	4,4	75	390	145
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>28</b>	<b>8,5</b>	<b>93</b>	<b>460,74</b>	
УЖИН	Блины с маслом, сахаром	110	7,55	8,91	38,97	266,18	726
	Салат из свеклы с растительным маслом	50	1,42	10,08	8,31	129,55	45
	Чай с сахаром	200	16	4,1	18	70,74	113
<b>Итого за ужин</b>		<b>360</b>	<b>24,97</b>	<b>23,09</b>	<b>65,28</b>	<b>466,47</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1800</b>	<b>48,14</b>	<b>38,56</b>	<b>209,64</b>	<b>1280,27</b>	