

Утверждаю

приложение к приказу от 31.08.2023 года № 86 - оД
 заведующий МБДОУ Е.Ю. Могильницкая

Примерное 10-дневное меню в МБДОУ детский сад №7 "Радуга"

Категория : Дети с 3 до 7 лет

ПЛАН-МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша манная сладкая молочная с маслом	180	8,12	7,63	37,06	249,34	0,72	1145
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,00	38,86	0,04	25
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	1,73	0,63	15,74	74,73	0,123	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	9,95	8,26	61,80	362,93	0,883	
10:00	Сок фруктовый	100	0,10	0,10	10,62	55	1,88	1010
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,10	0,10	10,62	55	1,88	
ОБЕД	Борщ на м/б со сметаной	200	3,56	4,06	24,18	158,22	37,74	182
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	200	2,40	0,00	45,98	191,5	0,04	868
ОБЕД	Плов рисовый с мясом	200	14,06	15,56	63,98	482,8	1,5	682
ОБЕД	Салат свекольный с зеленым горошком	40	0,95	2,05	4,10	38,63	5,752	15
ОБЕД	Хлеб йодированный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	0	25
ОБЕД	Соль пищевая поваренная йодированная	5	0,00	0,00	0,00	0	0	22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		680	23,74	22,02	155,14	945,91	45,032	
ПОЛДНИК	Омлет яичный	85	6,08	8,79	2,25	192,61	0,204	438
ПОЛДНИК	Чай сладкий с лимоном	200	0,14	0,00	10,14	40,56	2,04	953
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		285	6,22	8,79	12,39	233,17	2,244	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	40,01	39,17	239,95	1597,01	50,039	
День 2								
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	1,73	0,63	15,74	74,73	0,123	3
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,00	38,86	0,04	25
ЗАВТРАК	Каша кукурузная сладкая молочная с маслом	180	8,89	7,92	49,99	306,59	0,72	1147
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	10,72	8,55	74,73	420,18	0,883	
10:00	Морковь с сахаром	35	0,41	0,03	3,64	16,6	1,575	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		35	0,41	0,03	3,64	16,6	1,575	
ОБЕД	Суп крестьянский с мясом кур	180	6,80	7,07	19,82	170,41	19,296	2

ОБЕД	Пюре картофельное	150	5,16	4,50	33,81	197,03	39,195	692
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	200	2,40	0,00	45,98	191,5	0,04	868
ОБЕД	Хлеб йодированный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	0	25
ОБЕД	Соль пищевая поваренная йодированная	5	0,00	0,00	0,00	0	0	22
ОБЕД	Кнели рыбные	80	1,27	3,46	7,48	166,47	0,904	5
ОБЕД	Соус томатный с овощами	30	0,43	2,04	2,73	31,31	0,618	830
ОБЕД	Огурец соленый	20	0,08	0,01	0,17	1,3	0,5	126
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	18,91	17,43	126,89	832,78	60,553	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,00	38,86	0,04	25
ПОЛДНИК	Сочник с творогом	80	8,74	18,53	29,93	322,2	0,336	470
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	8,84	18,53	38,93	361,06	0,376	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	38,88	44,54	244,19	1630,62	63,387	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная сладкая молочная с маслом	180	10,75	7,67	39,37	262,31	0,72	1146
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	1,73	0,63	15,74	74,73	0,123	3
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,00	38,86	0,04	25
ЗАВТРАК	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,5	847
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		485	12,88	8,60	71,46	411,15	8,383	
ОБЕД	Суп фасолевым с мясом кур	200	8,04	7,76	20,32	183,94	21,62	1117
ОБЕД	Мясной рулет с рисом и яйцом	100	10,40	10,56	10,10	275,85	1	520
ОБЕД	Кисель из сухофруктов с вит "С"	200	2,40	0,00	53,10	219,18	0,04	873
ОБЕД	Хлеб йодированный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	0	25
ОБЕД	Соль пищевая поваренная йодированная	5	0,00	0,00	0,00	0	0	22
ОБЕД	Овощной Гарнир	150	2,55	3,18	11,11	84,57	35,25	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		690	26,16	21,85	111,53	838,3	57,91	
ПОЛДНИК	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108	2,6	965
ПОЛДНИК	Расстегай с повидлом	80	5,91	5,66	34,30	214,72	0,392	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	11,71	10,66	43,90	322,72	2,992	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	50,75	41,11	226,89	1572,17	69,285	
День 4								
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	30	3,27	1,58	12,25	71,17	0,141	10
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,00	38,86	0,04	25
ЗАВТРАК	Каша ячневая сладкая молочная с маслом	180	9,81	7,97	46,96	298,49	0,72	1137
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	13,18	9,55	68,21	408,52	0,901	
10:00	Напиток из плодов шиповника	100	0,40	0,00	17,98	71,08	100	863
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,00	17,98	71,08	100	
ОБЕД	Суп с мясными фрикадельками	200	6,74	6,06	17,54	151,94	21,2	1104

ОБЕД	Печень по - строгановски со сметаной	70	9,39	5,91	5,49	113,65	17,36	5
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10,90	5,19	52,67	370,53	0	413
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	200	2,40	0,00	45,98	191,5	0,04	868
ОБЕД	Хлеб йодированный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	0	25
ОБЕД	Соль пищевая поваренная йодированная	5	0,00	0,00	0,00	0	0	22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		660	32,20	17,51	138,58	902,38	38,6	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,00	38,86	0,04	25
ПОЛДНИК	Творожное печенье	60	6,79	13,36	35,83	288,69	0,276	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	6,89	13,36	44,83	327,55	0,316	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	52,67	40,42	269,60	1709,53	139,817	
День 5								
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	2,56	2,64	14,06	88,68	0,4	951
ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	35	1,97	0,25	12,08	53,39	0	2
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	180	8,19	7,81	51,61	309,29	0,72	1135
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	12,72	10,70	77,75	451,36	1,12	
10:00	Сок фруктовый	100	0,10	0,10	10,62	55	1,88	1010
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,10	0,10	10,62	55	1,88	
ОБЕД	Суп гороховый с мясом кур	180	9,81	7,24	24,80	203,87	19,584	1107
ОБЕД	Вареники с картофелем и луком	150	10,64	7,83	68,73	393,93	16,935	1041
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	200	2,40	0,00	45,98	191,5	0,04	868
ОБЕД	Хлеб йодированный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	0	25
ОБЕД	Соль пищевая поваренная йодированная	5	0,00	0,00	0,00	0	0	22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		570	25,62	15,42	156,41	864,06	36,559	
ПОЛДНИК	Кекс "Столичный"	60	3,37	13,02	27,57	239,65	0,12	10
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	200	6,00	10,00	9,60	150,2	3	5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	9,37	23,02	37,17	389,85	3,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	47,81	49,24	281,95	1760,27	42,679	
День 6								
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,00	38,86	0,04	25
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	1,73	0,63	15,74	74,73	0,123	3
ЗАВТРАК	Каша пшеничная сладкая молочная с маслом	180	8,55	8,46	35,59	252,59	0,72	1134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	10,38	9,09	60,33	366,18	0,883	
10:00	Сок фруктовый	100	0,10	0,10	10,62	55	1,88	1010
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,10	0,10	10,62	55	1,88	
ОБЕД	Свекольник со сметаной на м/б	180	2,66	3,78	18,92	120,82	22,428	179
ОБЕД	Зраза манная с мясом	150	16,59	11,52	57,99	402,72	1,605	401
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	200	2,40	0,00	45,98	191,5	0,04	868

ОБЕД	Хлеб йодированный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	0	25
ОБЕД	Соль пищевая поваренная йодированная	5	0,00	0,00	0,00	0	0	22
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,37	2,04	0,98	24,66	2,36	8
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		610	24,79	17,69	140,77	814,46	26,433	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,00	38,86	0,04	25
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром и сливочным маслом	150	13,93	7,20	69,95	399,82	0,285	423
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	14,03	7,20	78,95	438,68	0,325	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	49,30	34,08	290,67	1674,32	29,521	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" сладкая молочная с маслом	180	8,51	8,57	40,43	272,84	0,72	10
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	1,73	0,63	15,74	74,73	0,123	3
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,00	38,86	0,04	25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	10,34	9,20	65,17	386,43	0,883	
10:00	Лимоны с сахаром	10	0,09	0,01	3,29	14,77	4	851
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		10	0,09	0,01	3,29	14,77	4	
ОБЕД	Суп картофельный с вермешелью с мясом кур	180	7,67	7,45	15,91	191,54	19,44	1
ОБЕД	Гречневый гарнир с маслом	150	12,66	6,38	57,14	336,04	0	1133
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	200	2,40	0,00	45,98	191,5	0,04	868
ОБЕД	Хлеб йодированный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	0	25
ОБЕД	Соль пищевая поваренная йодированная	5	0,00	0,00	0,00	0	0	22
ОБЕД	Котлета рыбная	80	0,79	3,29	3,50	47,08	0,904	502
ОБЕД	Соус томатный с овощами	30	0,43	2,04	2,73	31,31	0,618	830
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		680	26,72	19,51	142,16	872,23	21,002	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,00	38,86	0,04	25
ПОЛДНИК	Кулебяка с капустой и отварным яйцом	80	7,68	6,52	37,41	242,43	19,696	12
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	7,78	6,52	46,41	281,29	19,736	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	44,93	35,24	257,03	1554,72	45,621	
День 8								
ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	35	1,97	0,25	12,08	53,39	0	2
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,00	38,86	0,04	25
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая сладкая молочная с маслом	180	12,73	11,45	53,35	367,06	0,72	1144
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	14,80	11,70	74,43	459,31	0,76	
10:00	Банан	75	1,12	0,38	15,75	72	7,5	5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		75	1,12	0,38	15,75	72	7,5	
ОБЕД	Кисель из сухофруктов с вит "С"	200	2,40	0,00	53,10	219,18	0,04	873

ОБЕД	Хлеб йодированный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	0	25
ОБЕД	Рассольник ленинградский со сметаной на м/б	200	3,36	4,06	24,34	147,98	21,52	1109
ОБЕД	Жаркое по домашнему с мясом	200	10,36	7,08	37,30	255,04	45,4	544
ОБЕД	Соль пищевая поваренная йодированная	5	0,00	0,00	0,00	0	0	22
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с кукурузой	50	0,99	1,75	3,28	33,32	19	82
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		690	19,88	13,24	134,92	730,28	85,96	
ПОЛДНИК	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108	2,6	965
ПОЛДНИК	Плюшка с сахаром	80	5,91	6,49	38,70	238,83	0,392	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	11,71	11,49	48,30	346,83	2,992	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	47,51	36,81	273,40	1608,42	97,212	
День 9								
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	1,73	0,63	15,74	74,73	0,123	3
ЗАВТРАК	Каша гречневая сладкая молочная с маслом	180	8,64	8,33	24,25	251,44	0,72	1126
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,00	38,86	0,04	25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	10,47	8,96	48,99	365,03	0,883	
ОБЕД	Хлеб йодированный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	0	25
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	200	2,40	0,00	45,98	191,5	0,04	868
ОБЕД	Щи по уральски со сметаной на к/б	180	5,65	8,01	10,33	136,76	26,982	185
ОБЕД	Пюре гороховое	130	10,28	3,46	24,78	171,35	0	1
ОБЕД	Соль пищевая поваренная йодированная	5	0,00	0,00	0,00	0	0	22
ОБЕД	Биточек мясной	80	10,29	8,75	0,67	122,58	0,8	8
ОБЕД	Соус томатный с овощами	30	0,43	2,04	2,73	31,31	0,618	830
ОБЕД	Салат "Винегрет"	60	0,82	3,71	5,21	57,92	6,33	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		720	32,64	26,32	106,60	786,18	34,77	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,00	38,86	0,04	25
ПОЛДНИК	Калач творожный	75	8,29	15,27	39,85	329,32	0,33	7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		275	8,39	15,27	48,85	368,18	0,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	51,50	50,55	204,44	1519,39	36,023	
День 10								
ЗАВТРАК	Лапша молочная сладкая с маслом	180	7,45	7,33	10,55	238,64	0,72	3
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	1,73	0,63	15,74	74,73	0,123	3
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	2,66	2,66	14,02	89,1	0,4	959
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	11,84	10,62	40,31	402,47	1,243	
10:00	Сок фруктовый	100	0,10	0,10	10,62	55	1,88	1010
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,10	0,10	10,62	55	1,88	
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	200	2,40	0,00	45,98	191,5	0,04	868

ОБЕД	Хлеб йодированный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	0	25
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	180	2,52	2,11	21,06	113,65	18,99	1110
ОБЕД	Пельмени	150	16,82	9,58	56,13	383,76	1,485	1041
ОБЕД	Соль пищевая поваренная йодированная	5	0,00	0,00	0,00	0	0	22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		570	24,51	12,04	140,07	763,67	20,515	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,00	38,86	0,04	25
ПОЛДНИК	Пудинг творожный с сгущенным молоком	100	14,44	9,68	24,93	243,35	0,36	468
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	14,54	9,68	33,93	282,21	0,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	50,99	32,44	224,93	1503,35	24,038	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14225	474,35	403,60	2513,05	15809,8	597,622	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1422,5	47,44	40,36	251,31	1580,98	59,7622	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			12,00	22,98	63,58	15809,8	15,12	