



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 192**

Утверждаю
Заведующий  Л.А.Сидорова
Приказ № 13/0 от 02.03.2022 г.



Примерное 10 – дневное меню для детей 3 – 7 лет

С 10,5 – часовым пребыванием

Екатеринбург

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1 (понедельник)								
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180,00	5,60	5,60	2,90	189,25		7.2/4/1
	Батон с маслом, сыром	45,00	4,60	8,20	16,00	145,79		7.357/4
	Какао с молоком	180,00	2,90	2,70	2,10	126,60		7.14/10/5
Итого завтрак		405,00	13,10	16,50	21,00	461,64	0,00	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	2,00	92,40		7.031-1
Итого второй завтрак		200,00	1,00	0,20	2,00	92,40	0,00	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	55,00	0,58	2,36	2,42	29,85		7.291/1
	Борщ со сметаной	180,00	1,60	4,10	1,10	89,54		7.2/2/2
	Капуста тушеная	150,00	0,41	0,24	1,18	93,50		7.н76с/3
	Котлета из мяса	180,00	1,30	1,20	1,80	256,59		7.н163/5
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,00	1,50	67,10		7.115/3
	Хлеб пшеничный	20,00	0,15	0,18	1,00	46,42		7.050
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
Итого обед		805,00	4,71	8,09	10,70	655,40	0,00	
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	180,00	2,30	3,40	11,27	95,75		7.21/2/2
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	0,09	36,95		7.354/6
	Ватрушка с повидлом	80,00	4,70	6,00	41,00	258,20		7.150/1
	Хлеб пшеничный	20,00	0,15	0,18	1,00	46,42		7.050
Итого полдник		460,00	7,15	9,58	53,36	437,32	0,00	
Итого за 1 день		1870,00	25,96	34,37	87,06	1646,76	0,00	

День 2 (вторник)								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180,00	5,30	7,10	25,75	188,60		7.8/4/1
	Батон с маслом	36,00	2,20	5,20	14,59	115,38		7.035/3
	Чай с молоком	180,00	1,18	1,27	10,09	60,66		2021/30/10
	Итого завтрак	396,00	8,68	13,57	50,43	364,64	0	
Второй завтрак	Фрукт	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Итого второй завтрак		100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60,00	1,35	9,12	4,15	101,48		7.19/1
	Суп-лапша на курином бульоне	180,00	1,60	2,80	10,96	80,06		7.20/2/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	180,00	12,44	10,80	29,10	283,84		7.6/9/2
	Соус сметанный	15,00	0,18	1,21	0,60	15,78		7.6./11/3
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,00	1,50	67,10		7.115/3
	Хлеб пшеничный	20,00	0,15	0,18	1,00	46,42		7.050
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
	Итого обед	675,00	16,39	24,12	49,01	667,08	0	
Уплотненный полдник	Суфле творожное	120,00	14,40	22,20	16,35	360,71		7.19/6
	Сгущенное молоко	15,00	1,11	1,31	8,60	49,15		7.004
	Хлеб пшеничный	20,00	0,15	0,18	1,00	46,42		7.050
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	0,09	36,95		7.354/6
Итого полдник		335,00	15,66	23,69	26,04	493,23	0	
Итого за 2 день		1506,00	41,07	61,73	135,83	1564,95	10	

День 3 (среда)

Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180,00	5,30	5,10	29,87	199,69		7.14/4/1
	Батон с маслом	36,00	2,20	5,20	14,59	115,38		7.035/3
	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,80	14,14	104,50		7.13/10
	Итого завтрак	416,00	10,30	13,10	58,60	419,57		
Второй завтрак	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	2,00	92,40		7.031-1
Итого второй завтрак		200,00	1,00	0,20	2,00	0,00		
Обед	Салат из припущенной моркови с яблоком	50,00	3,40	3,40	6,45	53,90		7.13/1/1
	Свекольник со сметаной	180,00	1,58	4,11	12,64	96,00		7.5/2/2
	Рыба, запеченная в молочном соусе	80,00	8,87	2,28	4,26	95,62		7.6/7/1
	Рис припущенный с овощами	120,00	3,26	5,77	25,96	175,23		7.179/2
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,00	1,50	67,10		7.115/3
	Хлеб пшеничный	20,00	0,15	0,18	1,00	46,42		7.050
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
Итого обед		670,00	17,93	15,75	53,51	606,67	0	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	0,09	36,95		7.354/6
	Омлет с картофелем запеченный	180,00	11,54	10,47	17,68	229,93		7.4/6/5
	Вафли	25,00	0,80	0,70	20,23	87,50		7.015/1
	Хлеб пшеничный	20,00	0,15	0,18	1,00	46,42		7.050
Итого полдник		405,00	12,49	11,35	39,00	400,80	0	
Итого за 3 день		1691,00	41,72	40,40	153,11	1427,04	0	

День 4 (четверг)

Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200,00	5,24	7,14	22,46	194,93		7.н119с
	Батон с маслом	36,00	2,20	5,20	14,59	115,38		7.035/3
	Какао с молоком	180,00	2,90	2,70	2,10	126,60		7.14/10/5
	Итого завтрак	416,00	10,34	15,04	39,15	436,91	0,00	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	2,00	92,40		7.031-1
Итого второй завтрак	200,00	1,00	0,20	2,00	92,40	0		
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	30,00	0,60	2,70	2,80	36,54		7.130/1
	Уха рыбацкая	180,00	6,15	2,10	9,93	99,09		7.30/2/2
	Суфле из мяса кур паровое	80,00	11,76	12,00	6,90	201,68		7.8/9
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120,00	2,52	4,12	15,90	119,38		7.44/3/4
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,002	1,5	67,1		7.115/3
	Хлеб пшеничный	20,00	0,15	0,18	1,00	46,42		7.050
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
	Итого обед	650,00	21,85	21,11	39,73	642,61	0	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	150,00	10,45	13,28	38,73	343,63		7.н180/2
	Хлеб пшеничный	20,00	0,15	0,18	1,00	46,42		7.050
	Чай с сахаром	180	0	0	0,09	36,95		7.354/6
Итого полдник	350,00	10,60	13,46	39,82	427,00	0		
Итого за 4 день		1616,00	43,79	49,81	120,70	1598,92	0	

День 5 (пятница)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180,00	4,30	6,30	18,50	163,04		7.н124с-4
	Батон с повидлом (джемом)	60,00	3,60	1,20	33,99	142,00		7.035/8
	Чай с молоком	180,00	1,18	1,27	10,09	60,66		2021/30/10
	Итого завтрак	420,00	9,08	8,77	62,58	365,70	0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	2,00	92,40		7.031-1
Итого второй завтрак		200,00	1,00	0,20	2,00	92,40	0	
Обед	Салат из отва карт, морк, свеклы с репчатым луком, сол.огурцом	60,00	0,85	3,26	6,69	63,01		2021/49/2
	Щи из капусты (вегетарианские) со сметаной	180,00	1,42	2,50	7,30	58,00		7.8/2/2
	Каша перловая	130,00	3,97	4,80	30,22	188,88		7.142/5
	Гуляш из мяса свинины	80,00	1,12	1,15	3,72	181,06		7.11/8/1-1
	Хлеб пшеничный	20,00	0,15	0,18	1,00	46,42		7.050
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,00	1,50	67,10		7.115/3
Итого обед		690,00	8,18	11,90	52,13	676,87	0	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180,00	5,00	5,75	7,37	100,64		7.075-3
	Пудинг из творога с морковью	150,00	14,73	21,29	24,44	382,38		7.18/5/1
	Сгущенное молоко	15,00	1,11	1,31	8,60	49,15		7.004
	Хлеб пшеничный	20,00	0,15	0,18	1,00	46,42		7.050
Итого полдник		365,00	20,99	28,53	41,41	578,59	0	
Итого за 5 день		1675,00	39,25	49,40	158,12	1713,56	0	

День 6 (понедельник)

								7.н066
Завтрак	Каша манная молочная со сливоч. маслом	200,00	4,59	6,62	21,28	177,02		
	Батон с маслом, сыром	45,00	4,60	8,20	16,00	145,79		7.357/4
	Какао с молоком	180,00	2,90	2,70	2,10	126,60		7.14/10/5
	Итого завтрак	425,00	12,09	17,52	39,38	449,41	0	
Второй завтрак	Фрукт	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
	Итого второй завтрак	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60,00	0,72	3,00	10,39	64,92		4.12/1/1
	Суп-пюре гороховый	180,00	7,49	2,00	21,06	138,06		7.29/2/2
	Жаркое по - домашнему	180,00	11,78	12,93	17,39	253,30		7.н070/1
	Гренки	15,00	1,29	1,40	8,21	41,58		7.34/2/4
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,00	1,50	67,10		7.115/3
	Хлеб пшеничный	20,00	0,15	0,18	1,00	46,42		7.050
	Итого обед	635,00	21,83	19,51	59,55	611,38	0	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150,00	11,78	15,09	3,80	220,87		7.н038/5
	Хлеб пшеничный	20,00	0,15	0,18	1,00	46,42		7.050
	Печенье	20,00	2,10	1,04	15,36	91,60		7.308/6
	Чай с молоком	200,00	1,40	1,40	11,20	61,00		8.12/10
	Итого полдник	390,00	15,43	17,71	31,36	419,89	0	
	Итого за 6 день	1550,00	49,69	55,09	140,64	1520,68	10	

День 7 (вторник)

Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,1	5,9	23,8	168,96		7.6/4/2
	Батон с повидлом (джемом)	60	3,6	1,2	33,99	142,00		7.035/8
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17,18	104,52		7.067
Итого завтрак		410	11,5	9,92	74,97	415,48	0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	2,00	92,40		7.031-1
Итого второй завтрак		200	1	0,2	2,00	92,4	0	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	30	0,23	0,03	0,68	3,9		7.130/1
	Суп из овощей на курином бульоне	200	1,52	1,07	9,7	55,39		7.106
	Плов из мяса кур	180	17,42	16,28	26,71	346,33		7.4/9/2
	Хлеб пшеничный	20,00	0,15	0,18	1,00	46,42		7.050
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,002	1,5	67,1		7.115/3
	Хлеб ржаной	40	0,27	0,01	1,7	72,4		7.003
Итого обед		650	19,99	17,572	41,29	591,54	0	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	120	14,26	21,1	17,5	315,67		7.14/5/3
	Соус молочный сладкий	20	0,48	1,01	2,98	25,07	0	7.2/11/2
	Хлеб пшеничный	20,00	0,15	0,18	1,00	46,42		7.050
	Чай с сахаром	180	0	0	0,09	36,95		7.354/6
Итого полдник		340	14,89	22,29	21,57	424,11	0	
Итого за 7 день		1600	47,38	49,982	139,83	1523,53	0	

День 8 (среда)								
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200,00	4,58	6,33	22,20	179,74		8.4/4
	Батон с маслом, сыром	45,00	4,60	8,20	16,00	145,79		7.357/4
	Чай с молоком	180,00	1,18	1,27	10,09	60,66		2021/30/10
Итого завтрак		425,00	10,36	15,80	48,29	386,19	0	
Второй завтрак	Фрукт	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Итого второй завтрак		100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	60,00	7,90	1,81	5,56	40,28		7.133
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	180,00	1,19	2,54	9,13	68,04		7.13/2/2
	Пюре розовое	150,00	2,79	4,04	18,36	127,92		7.н047
	Биточки рыбные	80,00	15,03	6,69	7,00	161,84		7.355-1
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,002	1,5	67,1		7.115/3
	Хлеб пшеничный	20,00	0,15	0,18	1,00	46,42		7.050
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
Итого обед		710,00	27,73	15,27	44,25	584,00	0	
Уплотненный полдник	Рис в молоке со сливочным маслом	180,00	1,93	4,93	12,96	121,47		7.н253/3
	Хлеб пшеничный	20,00	0,15	0,18	1,00	46,42		7.050
	Сдоба обыкновенная	80,00	7,40	5,40	45,00	280,92		7.8/12/1
	Чай с лимоном	180,00	0,04	0,00	8,37	35,56		7.11/10/1
Итого полдник		460,00	9,52	10,51	67,33	484,37	0	
Итого за 8 день		1695,00	47,95	41,93	170,22	1494,56	10	

День 9 (четверг)

Завтрак	Каша из пшена и риса молочная	200,00	3,29	4,88	19,10	144,77		7.н091/1
	Батон с маслом	36,00	2,20	5,20	14,59	115,38		7.035/3
	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,82	17,18	104,52		7.067
	Итого завтрак	436,00	8,29	12,90	50,87	364,67	0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	2,00	92,40		7.031-1
	Итого второй завтрак	200,00	1,00	0,20	2,00	92,40	0	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	20,00	0,60	0,03	11,70	7,88		7.291
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200,00	1,95	2,99	14,02	95,75		7.165-1
	Гуляш из мяса кури	80,00	9,00	9,90	2,90	151,50		7.190-1с/3
	Макаронные изделия отварные	110,00	4,30	2,60	30,00	170,27		7.н151-6
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,002	1,5	67,1		7.115/3
	Хлеб пшеничный	20,00	0,15	0,18	1,00	46,42		7.050
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
	Итого обед	650,00	16,67	15,71	62,82	611,32	0	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180,00	18,07	8,12	29,38	313,83		7.н117/3
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	0,09	36,95		7.354/6
	Печенье	20,00	2,10	1,04	15,36	91,60		7.308/6
	Хлеб пшеничный	20,00	0,15	0,18	1,00	46,42		7.050
Итого полдник	400,00	20,32	9,34	45,83	488,80	0		
Итого за 9 день		1686,00	46,28	38,15	161,52	1557,19	0	

День 10 (пятница)

Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200,00	6,18	6,86	37,56	249,37		7.7/4
	Батон с повидлом (джемом)	60,00	3,60	1,20	33,99	142,00		7.035/8
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17,18	104,52		7.067
Итого завтрак		460,00	12,58	10,88	88,73	495,89	0	
Второй завтрак	Фрукт	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Итого второй завтрак		100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	60,00	0,51	2,09	2,51	28,41		7.130/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180,00	1,57	0,98	11,83	65,99		7.18/2/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150,00	5,87	6,61	36,39	221,99		7.44/3/4
	Печень по-строгановски	80,00	10,63	12,38	2,20	181,43		7.9/8/2
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,002	1,5	67,1		7.115/3
	Хлеб пшеничный	20,00	0,15	0,18	1,00	46,42		7.050
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
Итого обед		710,00	19,40	22,25	57,13	683,74	0	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	120,00	4,56	5,79	38,62	234,42		7.9/5/1
	Хлеб пшеничный	20,00	0,15	0,18	1,00	46,42		7.050
	Чай с сахаром	180	0	0	0,09	36,95		7.354/6
	Сгущенное молоко	15,00	1,11	1,31	8,60	49,15		7.004
Итого полдник		335,00	5,82	7,28	48,31	366,94	0	
Итого за 10 день		1605,00	38,14	40,76	204,52	1586,57	10	
Итого за весь период		16494,00	421,23	461,64	1471,55	15633,76	40	
Среднее значение за период		1649,40	42,12	46,16	147,16	1563,38	4	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				3,35	3,36	13,28		