

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Большенагаткинский детский сад «Ромашка»  
муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий ДОУ  М.И. Аликяна  
Приказ № 100 от «14» марта 2016 г.

## **ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для детей 3 — 7 лет  
с 12-ти часовым пребыванием

***весенне-летний период***

*(март — август)*

**Примерное 10-ти дневное меню для детей 3 – 7 лет с 12-ти часовым пребыванием**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День первый</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша пшеничная молочная со сл./маслом	200	7,49	11,27	39,35	289,0	1,36	172
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	56
	Батон со слив маслом и сыром	36	4,22	4,76	11,6	106,2	0,06	3
<b>Обед:</b>								
	Салат из огурцов и помидор на раст масле	70	0,6	3,1	1,8	36,4	12,5	15
	Борщ на к/м бульоне со сметаной	200	1,5	4,8	6,65	75,0	20,01	66
	Суфле из отварного мяса	80	20,9	17,9	4,4	236,6	0,71	124
	Соус томатный	30	2,32	8,4	16,03	149	4,75	348
	Рожки отварные	150	38,42	5,49	207,62	1034,0	0	
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	180	0,41	0,02	27,76	113,0	2,5	376
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,9	15,1	29,0	272,0	0	1
<b>Полдник:</b>								
	Плошка	50	2,11	2,4	16,66	97,0	0,01	474
	Сок	180	0,9	0,0	18,18	76,0	3,6	399
<b>Ужин:</b>								
	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10	63
	Кондитерские изделия (зефир)	40	0,4	0,05	36,0	150,0	0	
	Рисовая запеканка	200	5,53	4,78	42,56	235,0	0,49	202
	Соус молочный сладкий	30	9,8	22,59	66,27	50,75	1,62	351
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,0	0,03	392
<b>Итого за первый день:</b>		1986	104	103,59	569,44	3146,95	58,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День второй</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Суп молочный с крупой	200	7,18	6,5	23,54	182,0	1,13	93
	Кофейный напиток	150	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	56
	Батон со сл/маслом и сыром	36	4,22	4,76	11,6	106,2	0,06	3
<b>Обед:</b>								
	Салат из свежих огурцов	70	7,9	61,0	24,0	473,0	0	13
	Суп картофельный с крупой (пшено) на к/м бульоне	200	2,15	2,81	14,25	91,1	8,21	80
	Биточки из отварного мяса	80	12,44	9,24	12,56	183,0	0,12	282
	Соус томатный	30	2,32	8,4	16,03	149	4,75	348
	Рис отварной	150	3,6	4,32	37,59	205,05	0	332
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	180	0,44	0,02	27,76	113,0	2,5	376
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,9	15,1	29,0	272,0	0	1
<b>Полдник:</b>								
	Булочки ванильная	50	3,86	4,06	27,24	162,0	0	467
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
<b>Ужин:</b>								
	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10	63
	Кондитерские изделия (зефир)	40	0,4	0,05	36,0	150,0	0	
	Каша пшеница молочная со сл/маслом	150	7,51	8,2	30,1	220,0	0,81	177
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,0	0,03	392
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,5	136,0	0	1
<b>Итого за второй день:</b>		1916	63,96	134,96	359,93	2710,35	31,61	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День третий</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша «Геркулес» молочная со сл/маслом	200	10,0	11,0	41,0	307,0	1,02	177
	Какао с молоком	180	3,07	3,19	15,82	107,0	1,43	397
	Батон со сл/маслом и сыром	36	4,22	4,76	11,6	106,2	0,06	3
<b>Обед:</b>								
	Салат капустный на р/масле	70	0,706	2,56	4,51	43,9	16,22	29
	Суп картофельный с рыбой	200	6,01	3,43	12,13	118,7	11,0	84
	Плов с курицей	180	17,39	14,57	30,39	323	0,86	31
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	180	0,44	0,02	27,76	113,0	2,5	376
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,9	15,1	29,0	272,0	0	1
<b>Полдник:</b>								
	Венская сдоба	50	1,04	1,18	13,07	73,0	0	466
	Сок	180	0,9	0,0	18,18	76,0	3,6	399
<b>Ужин:</b>								
	Омлет натуральный	160	18,1	30,8	2,4	268,0	0,34	216
	Винегрет	70	0,91	4,6	3,62	63,2	6,68	43
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,5	136,0	0	1
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1806</b>	<b>71,156</b>	<b>98,8</b>	<b>236,4</b>	<b>2046</b>	<b>46,54</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День четвертый</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша Ассорти молочная со со/маслом	200	5,23	5,12	42,12	238	0,43	178
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	56
	Батон со сл/маслом и сыром	36	4,22	4,76	11,6	106,2	0,06	3
<b>Обед:</b>								
	Салат из свежих помидор на масле	70	0,76	4,31	2,43	51,59	17,43	14
	Суп лапша домашняя на к/м бульоне	200	1,77	4,05	9,53	81,8	0,4	17
	Котлеты из отварного мяса	80	12,41	9,24	12,56	183,0	0,12	282
	Соус томатно-сметанный	30	0,58	1,66	2,34	26,7	0,44	355
	Гречневая каша	150	7,3	5,8	29,0	200,6	0,81	179
	Компот из свежих ягод	180	0,14	10,9	21,89	89,09	0,87	372
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,9	15,1	29,0	272,0	0	1
<b>Полдник:</b>								
	Ватрушка с творогом	50	5,06	8,4	13,5	140,0	0,04	458
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
<b>Ужин:</b>								
	Фрукт (яблока)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10	63
	Рыба отварная	80	14,08	1,91	0,62	76	0,4	256
	Картофельное пюре	150	3,4	53,35	20,52	157,5	20,17	321
	Кисель	180	0,4	0,18	25,24	102,72	0,36	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,5	136,0	0	1
<b>Итого за четвертый день:</b>		1986	66,1	135,46	269,21	2032,2	55,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День пятый</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша манная молочная со сл/маслом	200	6,0	8,2	29,3	215,0	0,22	14
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	56
	Батон со сл/маслом и сыром	36	4,22	4,76	11,6	106,2	0,06	3
<b>Обед:</b>								
	Салат из свежих огурцов и помидор на р/масле	70	0,6	3,1	1,8	36,4	12,5	15
	Суп картофельный с гречками	200	2,43	2,6	11,14	77,8	6,06	85
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	274
	Соус томатно-сметанный	30	0,58	1,66	2,34	26,7	0,44	355
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	180	0,44	0,02	27,76	113,0	2,5	376
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,9	15,1	29,0	272,0	0	1
<b>Полдник:</b>								
	Плюшка	50	2,11	2,4	16,66	97,0	0,01	474
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,0	0,03	392
<b>Ужин:</b>								
	Творожная запеканка	200	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
	Соус молочный сладкий	30	9,8	22,59	66,27	50,75	1,62	351
	Кондитерские изделия (печенье)	40	3,0	3,9	29,7	166,8	11,6	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1816</b>	<b>68,83</b>	<b>87,87</b>	<b>297,74</b>	<b>1800,65</b>	<b>59,31</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День шестой</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша пшеничная молочная со сл/маслом	200	7,49	11,27	39,35	289,0	1,36	172
	Какао с молоком	180	3,07	3,19	15,82	107,0	1,43	397
	Батон со сл/маслом и сыром	36	4,22	4,76	11,6	106,2	0,06	3
<b>Обед:</b>								
	Салат из свежих огурцов на р/масле	70	7,9	61,0	24,0	473,0	0	13
	Суп картофельный с крупой (вермишель) на к/м бульоне	200	2,15	2,81	14,25	91,1	8,21	80
	Картофельная запеканка с мясом	200	14,86	10,98	34,04	295	29,76	308
	Соус томатно-сметанный	30	0,58	1,66	2,34	26,7	0,44	355
	Компот из свежих ягод	180	0,14	10,9	21,89	89,09	0,87	372
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,9	15,1	29,0	272,0	0	1
<b>Полдник:</b>								
	Домашняя булочка	50	364	6,26	26,96	170,0	0	469
	Сок	180	0,9	0,0	18,18	76,0	3,6	399
<b>Ужин:</b>								
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10	63
	Кондитерские изделия (пряники)	40	1,92	1,12	31,1	134,3	3,6	
	Винегрет	70	0,91	4,6	3,62	65,2	6,68	45
	Яйцо отварное	40	2,72	2,16	0,13	29,6	0	213
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,5	136,0	0	1
<b>Итого за шестой день:</b>		1876	418,73	143,78	308,78	2443,19	68,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День седьмой</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша рисовая молочная со сл/маслом	200	10,06	11,34	41,26	307,0	11,2	177
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	56
	Батон со сл/маслом и сыром	36	4,22	4,76	11,6	106,2	0,06	3
<b>Обед:</b>								
	Салат из свежих помидор	70	0,76	4,31	2,43	51,59	17,43	14
	Суп картофельный с крупой (гречка) на к/м бульоне	200	2,15	2,81	14,25	91,1	8,21	80
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	100	13,75	10,86	3,49	166,6	0,74	277
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	38,42	5,49	207,62	1034,0	0	201
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	180	0,44	0,02	27,76	113,0	2,5	376
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,9	13,1	29,0	272,0	0	1
<b>Полдник:</b>								
	Пирожок печеный с картошкой (морковью)	50	3,13	1,82	20,46	111	0,34	437
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,0	0,03	392
<b>Ужин:</b>								
	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10	63
	Кондитерские изделия (печенье)	40	3,0	3,9	29,7	166,8	11,6	
	Пшеничная каша	130	6,29	6,99	25,53	190,0	0,76	177
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,5	136,0	0	1
<b>Итого за седьмой день:</b>		1916	94,18	77,9	483,36	3013,29	66,87	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День восьмой</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша «Геркулес» молочная со сл/маслом	200	10,0	11	41	307	1,02	177
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	56
	Батон со сл/маслом и сыром	36	4,22	4,76	11,6	106,2	0,06	3
<b>Обед:</b>								
	Салат капустный на р/масле	70	0,766	2,56	4,51	43,9	16,22	20
	Суп лапша домашняя на к/м бульоне	200	1,77	4,05	9,53	81,8	0,4	17
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	100	13,75	10,86	3,49	166,6	0,74	277
	Каша перловая	150	4,45	4,33	31,68	183,6	0	179
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	180	0,14	10,9	21,89	89,09	0,87	372
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,9	15,1	29,0	272,0	0	1
<b>Полдник:</b>								
	Булочка домашняя	50	36,1	6,26	26,96	170,0	0	469
	Сок	180	0,9	0,0	18,18	76,0	3,6	399
<b>Ужин:</b>								
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10	63
	Рыба запеченная в омлете	150	24,5	8,19	4,82	191,25	1,54	263
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,5	136,0	0	1
<b>Итого за восьмой день:</b>		1646	416,96	73,2	216,35	1649,24	37,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День девятый</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша «Дружба» молочная со со/маслом	200	6,76	10,42	25,86	221,84	0,9	16
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	56
	Батон со сл/маслом и сыром	36	4,22	4,76	11,6	106,2	0,06	3
<b>Обед:</b>								
	Салат из свежих огурцов и помидор на р/масле	70	0,6	3,1	1,8	36,4	12,5	15
	Суп картофельный с гренками на к/м бульоне	200	2,43	2,6	11,14	77,8	6,06	85
	Биточки из отварного мяса	80	12,44	9,24	12,56	183,0	0,12	282
	Соус томатный	30	2,32	8,4	16,03	149	4,75	348
	Гречневая каша	150	7,3	3,8	29,0	200,6	0,81	179
	Компот из свежих ягод	180	0,14	10,9	21,89	89,09	0,87	372
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,9	15,1	29,0	272,0	0	1
<b>Полдник:</b>								
	Плюшка	50	2,11	2,4	16,66	97,0	0,01	474
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
<b>Ужин:</b>								
	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10	63
	Макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	206
	Кисель	180	0,4	0,18	25,24	102,72	0,36	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	7,55	14,5	136,0	0	1
<b>Итого за девятый день:</b>		1956	61,71	93,66	292,62	2165,65	40,58	