УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ Речанский детский сад
_____О.А. Фёдорова
Приказ № 14
«02» сентября 2024 года

Примерное 10-дневное сбалансированное меню
организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет
с 10 часовым пребыванием
на весенне-летний период
МБДОУ Речанский детский сад

Десятидневное меню для детей 3-7 лет

ДЕНЬ 1

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
Каша манная с маслом	185	4,52	4,07	30,57	177,00	168
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43,00	392
Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
итого за завтрак	405	7,39	8,06	59,51	334,66	
второй завтрак						
фрукты: яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	11001
итого за второй завтрак	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
обед						
салат из капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	20
Суп гороховый	200	5,49	5,27	16,32	135,00	81
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,00	313
Гуляш из отварного мяса	100	13,75	10,86	3,49	166,66	277
Кисель	180	1,22	0,00	26,11	104,57	233
Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103,00	1
итого за обед	720	33,08	26,35	110,40	804,67	
полдник						
Омлет натуральный с маслом	80	9,01	12,51	2,24	156,25	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43,00	392
Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103,00	1
итого за полдник	290	12,26	13,02	34,65	302,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1515**	**53,13**	**47,83**	**214,36**	**1488,58**	

Десятидневное меню для детей 3-7 лет

ДЕНЬ 2

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
Каша вязкая пшеничная с маслом	185	5,43	4,23	33,38	193,00	168
чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43,00	392
Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
итого за завтрак	405	8,30	8,22	62,32	350,66	
второй завтрак						
Сок	150	0,90	0,00	18,18	76,00	
итого за второй завтрак	150	0,90	0,00	18,18	76,00	
обед						
Огурцы свежие	50	0,48	0,06	1,50	8,40	70
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,81	4,91	12,74	102,50	57
Жаркое по-домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259,00	276
Компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	25,10	102,40	168
Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103,00	1
итого за обед	665	28,00	12,25	79,72	575,30	
полдник						
Манник	60	5,15	9,86	28,88	186,90	274
чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43,00	392
итого за полдник	240	5,21	9,88	40,86	229,90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1460**	**42,41**	**30,35**	**201,08**	**1231,86**	

Десятидневное меню для детей 3-7 лет

ДЕНЬ 3

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
Каша вязкая геркулесовая (овсяная) с маслом	185	7,01	8,04	28,39	213,00	168
бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
чай с лимоном	180	0,12	0,02	12,13	47,00	200,264
итого за завтрак	405	9,94	12,03	57,48	374,66	
второй завтрак						
фрукты: яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	11001
итого за второй завтрак	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
обед						
Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	33
Рассольник со сметаной	205	7,62	5,06	10,93	104,00	73
Рагу из овощей с мясом	150	21,71	16,55	15,02	280,00	
чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43,00	392
Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103,00	1
итого за обед	625	33,43	25,77	63,55	586,34	
полдник						
Булочка с повидлом	80	4,60	1,87	44,44	212,80	454
Какао с молоком	180	3,52	3,72	25,49	145,20	959
итого за полдник	260	8,12	5,59	69,93	358,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1390**	**51,89**	**43,79**	**200,76**	**1366,00**	

Десятидневное меню для детей 3-7 лет

ДЕНЬ 4

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
Каша рисовая вязкая с маслом	185	5,55	9,03	32,50	236,21	283
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43,00	392
Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
итого за завтрак	405	8,42	13,02	61,44	393,87	
второй завтрак						
сок	150	0,90	0,00	18,18	76,00	
итого за второй завтрак	150	0,90	0,00	18,18	76,00	
обед						
салат из свежих помидор с луком	60	0,67	3,70	2,80	47,46	14
Суп вермишелевый	200	2,68	2,83	17,14	104,70	233
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	138,00	321
Котлеты рыбные	80	10,59	6,47	4,17	117,00	248
Компот из сухофруктов	180	0,69	1,95	3,09	31,00	7
Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103,00	1
итого за обед	700	20,88	20,24	68,06	541,16	
полдник						
Оладьи со сгущённым молоком	145	12,20	10,29	70,70	429,00	449
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43,00	392
итого за полдник	325	12,26	10,31	82,68	472,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1580**	**42,46**	**43,57**	**230,36**	**1483,03**	

Десятидневное меню для детей 3-7 лет

ДЕНЬ 5

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
Каша вязкая пшенная с маслом	185	5,67	5,28	32,55	200,00	168
бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43,00	392
итого за завтрак	405	8,54	9,27	61,49	357,66	
второй завтрак						
фрукты: яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	11001
итого за второй завтрак	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
обед						
Огурцы свежие	50	0,48	0,06	1,50	8,40	70
Суп картофельный со сметаной	205	2,34	2,82	16,71	101,00	77
Голубцы ленивые	80	13,63	13,25	5,63	228,29	103
Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,46	465
Кисель	180	1,22	0,00	26,11	104,57	233
хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103,00	1
итого за обед	595	21,40	18,48	73,84	578,72	
полдник						
Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264,00	206
Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103,00	1
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	12,13	47,00	200,264
итого за полдник	410	14,48	10,79	64,34	414,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1510**	**44,82**	**38,94**	**209,47**	**1397,38**	

Десятидневное меню для детей 3-7 лет

ДЕНЬ 6

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
Каша манная с маслом	185	4,52	4,07	30,57	177,00	168
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43,00	392
Бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	3
итого за завтрак	420	11,03	11,36	60,32	382,25	
второй завтрак						
фрукты: яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	11001
итого за второй завтрак	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
обед						
Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	33
Щи из капусты со сметаной	205	6,30	3,50	18,80	170,00	67
Плов из отварной птицы	180	17,01	14,35	30,10	317,25	0,304
Кисель	180	1,22	0,00	26,11	104,57	233
Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103,00	1
итого за обед	655	28,57	21,99	100,63	751,16	
полдник						
Булочка сдобная	80	5,82	10,01	43,13	286,00	469
чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43,00	392
итого за полдник	260	5,88	10,03	55,11	329,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1435**	**45,88**	**43,78**	**225,86**	**1509,41**	

Десятидневное меню для детей 3-7 лет

ДЕНЬ 7

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
Каша вязкая геркулесовая (овсяная) с маслом	185	7,01	8,04	28,39	213,00	168
бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
чай с лимоном	180	0,12	0,02	12,13	47,00	200,264
итого за завтрак	405	9,94	12,03	57,48	374,66	
второй завтрак						
сок	150	0,90	0,00	18,18	76,00	
итого за второй завтрак	150	0,90	0,00	18,18	76,00	
обед						
салат из капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	20
Рассольник со сметаной	205	7,62	5,06	10,93	104,00	73
Жаркое по-домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259,00	276
компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	25,10	102,40	168
хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103,00	1
итого за обед	675	34,17	15,98	81,82	620,84	
полдник						
Ватрушка с творогом	70	8,26	3,07	48,78	255,58	
чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43,00	392
итого за полдник	250	8,32	3,09	60,76	298,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1480**	**53,33**	**31,10**	**218,24**	**1370,08**	

Десятидневное меню для детей 3-7 лет

ДЕНЬ 8

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
Каша гречневая вязкая	185	6,21	5,28	27,90	184,00	168
чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43,00	392
Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
итого за завтрак	405	9,08	9,27	56,84	341,66	
второй завтрак						
фрукты: яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	11001
итого за второй завтрак	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
обед						
Помидоры свежие	50	0,48	0,06	1,50	8,40	41
Суп свекольный со сметаной	205	1,92	6,33	10,05	104,12	
Макароны отварные с маслом	150	5,50	7,60	2,47	164,80	317
Фрикадельки из птицы	80	11,82	10,55	7,70	173,00	308
Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,46	465
Кисель	180	1,22	0,00	26,11	104,57	233
хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103,00	1
итого за обед	745	24,67	26,89	71,72	691,35	
полдник						
Манник	60	5,15	9,86	28,88	186,90	274
чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43,00	392
итого за полдник	240	5,21	9,88	40,86	229,90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1490**	**39,36**	**46,44**	**179,22**	**1309,91**	

Десятидневное меню для детей 3-7 лет

ДЕНЬ 9

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
Каша вязкая ячневая с маслом	185	4,39	4,20	28,30	169,00	168
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43,00	392
бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
итого за завтрак	405	7,26	8,19	57,24	326,66	
второй завтрак						
сок	150	0,90	0,00	18,18	76,00	
итого за второй завтрак	150	0,90	0,00	18,18	76,00	
обед						
салат из капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	20
Суп рыбный	200	10,57	3,09	5,36	92,99	41
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	138,00	321
Гуляш из отварного мяса	100	13,75	10,86	3,49	166,66	277
Кисель	180	1,22	0,00	26,11	104,57	233
Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103,00	1
итого за обед	720	32,63	22,88	81,23	657,66	
полдник						
Блинчики со сгущённым молоком	85	6,24	8,10	34,31	234,00	265
Какао с молоком	180	3,52	3,72	25,49	145,20	959
итого за полдник	265	9,76	11,82	59,80	379,20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1540**	**50,55**	**42,89**	**216,45**	**1439,52**	

Десятидневное меню для детей 3-7 лет

ДЕНЬ 10

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	170	7,18	6,50	23,54	181,00	93
бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	3
чай с лимоном	180	0,12	0,02	12,13	47,00	200,264
итого за завтрак	405	13,75	13,79	53,44	390,25	
второй завтрак						
фрукты: яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	11001
итого за второй завтрак	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
обед						
Огурцы свежие	50	0,48	0,06	1,50	8,40	70
Суп крестьянский со сметаной	205	2,51	5,52	16,39	118,51	204
Капуста тушеная с мясом	150	19,70	15,00	13,65	269,00	336
компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	25,10	102,40	168
хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103,00	1
итого за обед	615	26,38	21,07	77,07	601,31	
полдник						
Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	33
Яйцо вареное	1	5,08	4,60	0,28	63,00	78
чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43,00	392
Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103,00	1
итого за полдник	271	9,18	8,76	37,88	265,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1391**	**49,71**	**44,02**	**178,19**	**1303,90**	

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

3-7 лет

	вес блюда, Г	пищевая ценность, Г			энергетическая ценность, кал
		белки	жиры	углеводы	
1 день	1515	53,13	47,83	214,36	1488,58
2 день	1460	42,41	30,35	201,08	1231,86
3 день	1390	51,89	43,79	200,76	1366,00
4 день	1580	42,46	43,57	230,36	1483,03
5 день	1510	44,82	38,94	209,47	1397,38
за 5 дней	**7455**	**234,71**	**204,48**	**1056,03**	**6966,85**
6 день	1435	45,88	43,78	225,86	1509,41
7 день	1480	53,33	31,1	218,24	1370,08
8 день	1490	39,36	46,44	179,22	1309,91
9 день	1540	50,55	42,89	216,45	1439,52
10 день	1391	49,71	44,02	178,19	1303,90
за 5 дней	**7336**	**238,83**	**208,23**	**1017,96**	**6932,82**
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	14791	473,54	412,71	2073,99	13899,67