

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ

«Детский сад №24 «Ладушки»

Г.Н. Ощукова



ПРИМЕРНОЕ
10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 – 7 ЛЕТ

1 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак	520	8,0	10,5	56,6	652,8	
Каша манная жидкая	200	6,1	6,7	21,2	169	№311
Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70	№ 1
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	№ 685
Фрукт в ассортименте	100	0,2	0,0	15,4	62	№ 458
Второй завтрак		0,1	0,0	22,2	89	
Сок в ассортименте	200	0,1	0,0	22,2	89	№ 518
Обед	660	20,5	22,0	83,7	614,3	
Салат из свеклы с чесноком ИЛИ	60	0,8	4,0	4,3	56	№ 59
Салат из огурцов с маслом	60	0,6	4,1	1,9	47	№ 14/1
Рассольник «Домашний» с мясом со сметаной	180/10/5	4,7	3,8	8,7	88	№ 131
Филе птицы запеченное с яйцом	70	9,2	8,4	3,1	125	№ 495
Каша гречневая вязкая	150	4,2	5,1	29,0	178	№ 510
Компот из свежих плодов ИЛИ	180	0,2	0,0	15,5	62,7	№ 585
Компот из изюма	180	0,3	0,0	14,1	58	№ 638
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58	
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51	
Полдник	250	9,0	10,5	34,2	267	
Булочка с джемом	50	2,2	4,1	25,0	146	№ 572
Кисломолочный напиток в ассортименте	200	6,8	6,4	9,2	122	№ 698
ИТОГО:		38	43	197	1324	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)		54	60	261	1800	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)		41	45	196	1350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)		38	43	186	1283	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)		43	47	206	1418	

2 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак	435	15,1	14,4	44,2	366,8	
Каша молочная ассорти (пшенично-ячневая)	200	6,5	6,5	21,1	169	№ 18/4
Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	№ 3
Какао с молоком	200	3,3	4,2	15,9	115	№ 497
Второй завтрак		0,7	0,7	20,1	88,9	
Яблоки печеные	150	0,7	0,7	20,1	88,9	№ 11.306
Обед	660	17,9	20,9	97,0	648	
Салат «Любительский» ИЛИ	60	2,2	4,1	7,8	77	№ 4
Салат из моркови и яблок	60	0,8	4,1	7,5	70	№ 9
Суп гороховый с гренками	180/20	4,4	3,1	22,9	137	№ 139
Жаркое по-домашнему	200	11,3	12,9	22,7	252	№ 436
Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,0	81,4	№ 631
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	
Полдник	250	8,6	10,3	34,8	266	
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	50	2,8	3,9	25,4	148	
Молоко питьевое кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	118	№ 260
ИТОГО:		42	46	196	1370	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)		54	60	261	1800	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)		41	45	196	1350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)		38	43	186	1283	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)		43	47	206	1418	

3 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак	415	12,5	14,5	48,7	375,3	
Каша рисовая жидкая	200	5,1	6,2	21,8	163	№ 311
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	4,5	5,9	7,9	103	№ 1,3
Чай с молоком	180	2,5	2,2	10,2	71	№ 435
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Второй завтрак		0,3	0,0	22,4	91	
Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,4	91	№ 518
Обед	665	20,2	22,0	91,5	645	
Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	60	1,1	4,1	5,3	63	№ 75
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	180/10/6	4,1	4,9	9,6	83	№ 142
Печень говяжья по-строгановски ИЛИ	80	11,2	9,6	2,9	143	№ 431
Бефстроганов из отварной говядины	70	11,9	9,7	4,1	151,3	№ 54-1
Макаронные изделия отварные	150	2,5	2,8	35,8	178	№ 516
Напиток из шиповника	180	0,3	0,0	22,4	91	№ 705
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	
Полдник	330	10,0	10,8	35,6	279,6	
Вареники ленивые с молоком сгущенным	150	9,9	10,8	25,0	237	№ 325
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43	№ 685
ИТОГО:		43,0	47,3	198,2	1391	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)		54,0	60,0	261,0	1800	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)		40,5	45,0	195,8	1350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)		38,5	42,8	186,0	1283	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)		42,5	47,3	205,5	1418	

4 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак	460	12,5	14,3	40,6	341	
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,9	20,3	157	№ 165
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 306
Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70	№ 1
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	№ 685
Второй завтрак		0,3	0,0	22,4	91	
Напиток из шиповника	180	0,3	0,0	22,4	91	№ 705
Обед	690	21,9	23,5	79,3	616,1	
Салат из капусты белокочанной ИЛИ	60	1,0	4,0	5,0	60	№ 1
Салат зеленый с огурцами и помидорами	60	0,6	4,0	2,0	46	№ 35
Суп картофельный с рыбой	180/50	6,4	6,4	15,1	144	№ 150
Котлета домашняя из говядины и свинины, запеченная	70	10,4	8,4	6,9	145	№ 450
Рагу овощное	150	2,7	4,1	17,0	116	№ 541
Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62	№ 508
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51	
Полдник	250	6,7	7,6	43,5	269,4	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	50	0,9	1,2	34,1	151	
Молоко питьевое кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	118	№ 260
ИТОГО:		41	45	186	1317	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)		54	60	261	1800	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)		41	45	196	1350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)		38	43	186	1283	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)		43	47	206	1418	

5 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак	440	9,7	9,1	60,9	364,2	
Каша гречневая жидкая	200	6,2	5,1	26,5	186	№ 54-20к
Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	№ 501
Бутерброд с джемом или вареньем	20/20	1,2	0,5	19,6	88	№ 2
Второй завтрак		0,3	0,0	22,4	90,6	
Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,4	91	№ 518
Обед	665	19,8	21,8	87,8	627	
Икра морковная ИЛИ	60	1,2	3,9	5,3	61	№ 119
Салат из свежих помидоров	60	0,9	4,1	3,9	56	№ 22
Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной	180/10/5	3,9	4,9	12,8	111	№ 110
Рыба припущенная в сметане	80	9,9	7,9	2,5	121	№ 338
Пюре картофельное	150	3,0	4,1	23,5	143	№ 520
Кисель	180	0,3	0,2	15,4	64,3	№ 505
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58,5	
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	68,5	
Полдник	250	10,3	12,0	29,7	267,6	
Сдоба обыкновенная	50	4,5	2,9	26,5	150	№ 570
Кисломолочный напиток в ассортименте (йогурт питьевой натуральный)	200	5,8	9,1	3,2	118	№ 698
ИТОГО:		40	43	201	1349	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)		54	60	261	1800	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)		41	45	195	1350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)		38	43	186	1283	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)		43	47	206	1418	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА 1 НЕДЕЛЮ		41	45	196	1350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%)		41	45	196	1350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)		54	60	261	1800	

6 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак	420	8,5	11,6	51,9	345,4	
Каша ячневая жидкая	200	6,5	7,7	25,3	196	№ 311
Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70	№ 1
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	№ 685
Хлеб пшеничный	15	0,3	0,2	6,6	29	
Второй завтрак		0,3	0,0	22,4	91	
Сок с содержанием витаминов и минералов в ассортименте	200	0,3	0,0	22,4	91	№ 518
Обед	655	18,9	20,9	88,0	615,8	
Салат «Степной» из разных овощей	60	1,0	3,0	4,5	49	№ 25
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/15	4,1	3,6	15,1	109	№ 137
Плов из птицы	200	12,4	13,5	24,5	269	№ 406
Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,0	81,4	№ 631
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	
Полдник	330	15,1	11,2	29,7	280,0	
Запеканка «Царская» из творога с молоком сгущенным	150	9,9	6,7	21,2	184,7	№ 10/5
Молоко питьевое кипяченое	180	5,2	4,5	8,5	95	№ 260
ИТОГО:		43	44	192	1332	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)		54	60	261	1800	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)		41	45	196	1350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)		38	43	186	1283	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)		43	47	206	1418	

7 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак	430	11,8	17,2	43,8	377,2	
Каша пшенная жидкая	200	4,2	7,2	20,0	162	№ 311
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	30	4,3	5,8	7,7	100	
Какао с молоком	200	3,3	4,2	15,9	115	№ 497
Второй завтрак		0,3	0,0	22,4	91	
Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,4	91	№ 518
Обед	665	23,5	20,1	88,8	629	
Салат картофельный с кукурузой и морковью («Мозаика») ИЛИ	60	1,3	4,0	7,5	71	№ 73
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	4,6	2,2	55	№ 54
Свекольник с мясом, со сметаной	180/10/5	4,1	4,2	12,5	104	№ 34
Гуляш из мяса говядины	80	11,9	12,5	3,7	220	№ 11/8
Каша гречневая вязкая	150	4,2	5,1	29,0	178	№ 510
Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62	№ 508
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38	
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	
Полдник	350	2,9	5,2	49,4	256,0	
Полоска песочная с молоком сгущенным	50	1,6	4,9	25,0	151	№ 586
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	№ 685
Фрукт в ассортименте	100	1,2	0,3	11,8	55	№ 458
ИТОГО:		38	43	204	1353	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)		54	60	261	1800	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)		41	45	196	1350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)		38	43	186	1283	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)		43	47	206	1418	

8 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак	480	11,7	12,0	53,7	369,2	
Суп молочный с крупой	200	3,1	4,4	19,0	128	№ 164
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 300
Бутерброд с джемом или вареньем	20/20	1,2	0,5	19,6	88	№ 2
Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	№ 501
Второй завтрак		0,3	0,0	22,1	89,4	
Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,1	89	№ 518
Обед	680	21,5	22,7	88,3	643,5	
Салат из свежих помидоров ИЛИ	60	0,9	4,1	3,9	56	№ 22
Свекла отварная с маслом растительным	60	1,0	4,0	4,3	57	№ 56
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	180/10/5	4,7	4,9	11,2	108	№ 129
Котлеты рыбные любительские	80	11,5	8,8	5,8	148	№ 346
Пюре картофельное	150	3,0	4,1	23,5	143	№ 520
Витошка	200	0,0	0,0	19,0	80	№30
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	
Полдник	250	6,7	10,1	34,4	255,3	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	50	4,2	7,9	19,5	166	
Чай с молоком	200	2,5	2,2	14,9	89	№ 495
ИТОГО:		40	45	198	1357	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)		54	60	261	1800	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)		41	45	196	1350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)		38	43	186	1283	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)		43	47	206	1418	

9 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак	415	17,0	12,5	44,6	358,7	
Омлет натуральный с подгарнировкой ИЛИ	180	10,6	8,4	8,4	151	№ 340
Яичная кашка натуральная с подгарнировкой	180	10,8	8,5	8,5	154	№ 279
Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	№ 3
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	№ 685
Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35	
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Второй завтрак		0,7	0,7	20,1	89	
Яблоки печеные	150	0,7	0,7	20,1	89	№ 11
Обед	650	17,8	22,9	81,5	602,9	
Салат из капусты белокочанной с морковью ИЛИ	60	1,2	4,1	7,6	72	№ 4
Винегрет овощной	60	1,0	4,1	7,6	71	№ 71
Суп лапша домашняя с курицей	180/10	4,1	4,2	15,2	115,0	№ 148
Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)	70	9,2	8,8	8,3	149	№ 451
Овощи припущенные в сметане	150	1,9	5,1	15,4	115	№ 210
Компот из кураги	180	0,5	0,0	16,2	67	№ 638
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,3	7,6	34	
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52	
Полдник	250	7,0	9,9	40,8	280	
Булочка «Нежная»	50	1,5	3,9	28,5	155	№ 560
Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,5	6,0	12,3	125	№ 698
ИТОГО:		42	46	187	1331	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)		54	60	261	1800	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)		41	45	196	1350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)		38	43	186	1283	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)		43	47	206	1418	

10 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак	410	7,8	13,5	49,2	350	
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	5,9	6,4	28,8	196	№ 311
Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111	№ 1
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42	№ 686
Второй завтрак		0,3	0,0	22,4	91	
Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,4	91	№ 518
Обед	690	20,8	23,1	92,0	658,5	
Салат из моркови с сыром	60	1,7	4,7	7,4	78,6	№ 89
Уха рыбацкая	180/50	6,2	6,1	15,1	140	№ 30/2
Биточки рубленые из птицы запеченные	70	8,7	8,9	10,3	156	№ 498
Макаронные изделия отварные с овощами	150	3,1	2,8	27,4	147	№ 294
Кисель	180	0,3	0,2	15,4	64,3	№ 505
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38	
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	
Полдник	330	13,0	9,6	35,0	278,4	
Суфле творожное со сладкой глазурью	150	12,9	9,6	24,4	236	№ 19/3
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43	№ 685
ИТОГО:		42	46	199	1377	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)		54	60	261	1800	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)		41	45	196	1350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)		38	43	186	1283	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)		43	47	206	1418	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА 1 НЕДЕЛЮ		41	45	196	1350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%)		41	45	196	1350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)		54	60	261	1800	