

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ с. Большое Попово
Е.В. Хрусталёва

« 01 » сентября 20 20 г.



Примерное 10 – дневное меню
для организации питания детей в
возрасте от 3 до 7 лет, посещающих
муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение с. Большое
Попово с 10,5 – часовым пребыванием

2020 год-2021год

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ с. Большое Попово
Е.В. Хрусталёва

« 01 » сентября 20 20 г.

Примерное 10 – дневное меню

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК 1							
Макароны с маслом и сахаром	130/6 /6	9,02	8,70	35,32	274	0,00	204
Печенье	20	3	3,9	29,8	166,8	0	
Чай	200	9	2,3	10,5	39,8	4,5	113
Всего за завтрак	362						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Свежие фрукты	30	0,12	0,12	2,9	14,1	3	
ОБЕД							
Салат свекольный	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	33
Суп гороховый с мясом и гренками	250	6,5	0,8	29,8	148	15,1	69
Жаркое по-домашнему	180	13,49	8,31	23,04	224,13	9,54	590
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,1	24,37	96,76	0,28	40
Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25	106,5	0	
Всего за обед	740						
ПОЛДНИК							
Булочка йодированная с повидлом	40/10	0,8	0,73	5	29,67	0	561
Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	965
Всего за полдник	230						
Итого за день:	1362	50,72	33,42	199,39	1253,3	40,46	

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ с. Большое Попово
Е.В. Хрусталёва

« 01 » сентября 20 20 г.

Примерное 10 – дневное меню

День: вторник

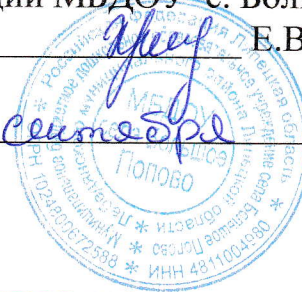
Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4	0,9	29
Хлеб пшеничный с маслом ,сыром	25/7/12	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	125
Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	45
Всего за завтрак	444						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2	532
ОБЕД							
Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	14
Суп картофельный с вермишелью и говяд.	250	6,5	5,7	23,6	172,4	6,6	100
Капуста тушёная с отварным мясом	180	5,3	6,17	12,46	140,96	45	534
Кисель	200	0	0	30	129	0	233
Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25	106,5	0	
Всего за обед	840						
ПОЛДНИК							
Омлет	80	6,28	7,25	2,56	100	0,13	76
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,9	235	0	299.19
Чай	150	9	2,3	10,5	39,8	4,5	113
Всего за полдник	270						
Итого за день:	1554	51,63	53,04	199,17	1578,78	77,49	

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ с. Большое Попово
Е.В. Хрусталёва

« 01 » сентября 20 20 г.



Примерное 10 – дневное меню

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
Вермишель молочная	200	6,58	9,0	26,12	187,04	0,90	10
Хлеб пшеничный с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0	3
Какао на молоке	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	22
Всего за завтрак	432						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Свежие фрукты	30	0,12	0,12	2,9	14,1	3	
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов	60	0,44	6,06	1,37	61,58	2,73	16
Суп картофельный с фрикадельками	250	18,66	14	15,7	263,51	19,68	154/175
Мясные биточки с соусом	70/30	13,0/ 11,1	9,0/7, 4	7,5/6,3	162/136	0,61/0,0 54	171/451
Рис отварной рассыпчатый	130	7,57	12,67	65	388	0	255
Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,37	3,2	39
Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25	106,5	0	299.17
Всего за обед	790						
ПОЛДНИК							
Сырники из творога запечённые	120	20,4	15,71	15,71	367,2	1,056	327
Кисель	200	0	0	30	129	0	233
Всего за полдник	320						
Итого за день:	1572	96,57	96,08	253,33	2204,58	33,57	

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ с. Большое Попово
Е.В. Хрусталёва

« 01 » сентября 20 20 г.



Примерное 10 – дневное меню

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,9	34
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/7/12	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	125
Кофейный напиток	200	1,58	5,24	9,81	93,87		3
Всего за завтрак	444						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	532
ОБЕД							
Салат из свежей капусты с морковью	60	0,68	6,06	6,38	84	8,95	3
Суп картофельный с рыбой	250	11,92	4,75	19,97	170,77	24,025	156
Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	0,67	42
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34	63
Компот из сухофрукт.	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	40
Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25	106,5	0	299.17
Всего за обед	780						
ПОЛДНИК							
Коржик молочный	70	4,79	8,76	47,55	288	2	279
Йогурт фруктовый	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9	
Всего за полдник	195						
Итого за день:	1519	55,72	64,42	236,3	1713,6	49,18	

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ с. Большое Попово
Е.В. Хрусталёва

« 01 » сентября 20 20 г.

Примерное 10 – дневное меню

День: пятница

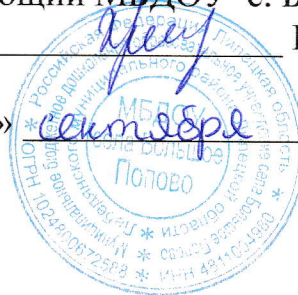
Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
Каша пшённая молочная жидкая	200	7,79	9,90	35,91	266,89	1,46	282
Хлеб пшеничный с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0	3
Какао на молоке	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	22
Всего за завтрак	432						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Свежие фрукты	30	0,12	0,12	2,9	14,1	3	
ОБЕД							
Салат из свежих овощей	60	0,44	6,06	1,37	61,58	2,73	16
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	9,05	13,55	8,35	192,1	29,88	147
Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	0	49
Мясная запеканка с рисом	85	13,06	11,39	16,76	223,08	3,536	411
Кисель	200	0	0	30	129	0	233
Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25	106,5	0	299.17
Всего за обед	795						
ПОЛДНИК							
Пирожок печённый с повидлом из дрожжевого теста	80	4,6	1,87	44,44	212,8	0,03	454
Чай	150	9	2,3	10,5	39,8	4,5	113
Всего за полдник	230						
Итого за день:	1487	60,9	67,66	246,39	1795,89	43,94	

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ с. Большое Попово
Е.В. Хрусталёва

« 01 » сентября 20 20 г.



Примерное 10 – дневное меню

День: понедельник

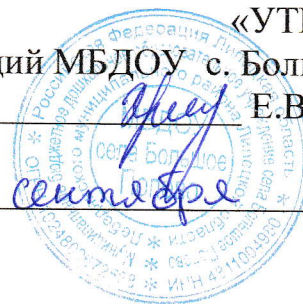
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК							
Каша гречневая, молочная	200	5,08	5,5	31,42	195,48	0,36	157
Печенье	25	1,87	2,5	17,6	104,25	0	604
Чай	200	0	0	15,04	60,12	0	505
Всего за завтрак	425						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	408
ОБЕД							
Салат из зелёного горошка	60	1,57	5,8	3,9	67	3,2	
Рассольник с мясом и со сметаной	250	9,88	7,30	23,80	201,8	21,98	139
Голубцы ленивые	160	15,81	18,9	13,46	281,89	56,096	377
Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	62,28	3,2	39
Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	21	105	0	
Всего за обед	720						
ПОЛДНИК							
Хлеб пшеничный с маслом , сыром	25/7/ 12	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	125
Йогурт фруктовый	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9	
Всего за полдник	169						
Итого за день:	1364	66,83	69,99	162,48	1386,72	93,086	

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ с. Большое Попово
Е.В. Хрусталёва

« 01 » сентября 20 20 г.



Примерное 10 – дневное меню

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК							
Каша манная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,9	34
Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,81	3,97	16,96	114,66	0	1
Какао на молоке	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	22
Всего за завтрак	430						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Свежие фрукты	30	0,12	0,12	2,9	14,1	3	
ОБЕД							
Икра кабачковая	60	2,4	5,4	5,16	73,2	4,2	41.24
Суп картофельный с клёцками на мясном бульоне	250	8,10	9,45	12,90	168,88	10,20	151
Плов с мясом	200	14,37	15,98	35,4	344	1,8	258
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	40
Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	21	105	0	
Всего за обед	740						
ПОЛДНИК							
Винегрет овощной	150	6,33	9,51	24,31	207,36	19,155	82
Чай	150	9	2,3	10,5	39,8	4,5	113
Хлеб пшеничный	40	30,04	0,24	20,9	235	0	299.19
Всего за полдник	340						
Итого за день:	1560	62,04	63,63	226,54	1801,32	46,375	

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ с. Большое Попово
Е.В. Хрусталёва

« 01 » сентября 20 20 г.

Примерное 10 – дневное меню

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК							
Каша молочная «Дружба»	200	5,38	6,22	29,74	195,62	0,62	266
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/7/12	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	125
Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	45
Всего за завтрак	434						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	532
ОБЕД							
Салат из св. овощей	60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	14
Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной	250/10/ 5	5,0	7,7	12,7	142,9	8,0	76
Каша гречневая	150	6,33	3,2	28,59	168,17	0	243
Гуляш	90	12,67	6,93	8,84	149,17	4,068	373
Компот из св.фруктов	200	7,76	7,76	17,86	62,28	3,2	39
Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	21	105	0	
Всего за обед	815						
ПОЛДНИК							
Омлет натуральный	80	6,28	7,25	2,56	100	0,13	56
Хлеб пшеничный с маслом	25/7	2,34	7,76	214,53	139,1	0	3
Чай	150	9	2,3	10,5	39,8	4,5	113
Всего за полдник	262						
Итого за день:	1620	70,71	69,61	182,3	1540,76	40,878	

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ с.Большое Попово
Е.В.Хрусталёва

«01» сентября 2020 г.

Примерное 10 – дневное меню

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК							
Каша вязкая рисовая молочная	200	5,5	7,47	21,5	26,08	1,95	173
Хлеб пшеничный с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0	3
Какао на молоке	200	5,95	6,57	20,72	162,33	2,51	397
Всего за завтрак	432						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Свежие фрукты	30	0,12	0,12	2,9	14,1	3	
ОБЕД							
Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	14
Суп крестьянский с мясом, крупой и сметаной	250/12/ 5	6,3	7,6	17,14	154	8,0	43
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,33	63
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27	0,03	43
Компот из сухофруктов	200	0,361	0,01	24,37	96,76	0,28	40
Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25	106,5	0	299.7
Всего за обед	807						
ПОЛДНИК							
Запеканка из творога	100	13,6	9,26	9,92	183,13	0,27	114
Кисель	200	0	0	30	129	0	233
Всего за полдник	300						
Итого за день:	1564,5	62,34	53,82	206,32	1518,57	31,62	

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ с. Большое Попово
Е.В. Хрусталёва

«01» сентября 2020 г.

Примерное 10 – дневное меню

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК							
Каша пшённая молочная	200	7,79	9,90	35,91	266,89	1,46	282
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/7/ 12	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	125
Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	45
Всего за завтрак	436						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2	532
ОБЕД							
Салат из огурцов	60	0,44	6,06	1,37	61,58	2,73	16
Свекольник с мясом и сметаной	250	1,92	6,33	10,5	104,12	12,35	34
Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	0	49
Тефтели мясные с соусом	70/30	8,85	6,64	4,53	118,11	0,56	111
Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,37	3,2	39
Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	21	105	0	
Всего за обед	810						
ПОЛДНИК							
Булочка домашняя	70	5,05	9,64	33,52	181,42	0,23	274
Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	965
Всего за полдник	370						
Итого за день:	1604	58,2	75,72	213,3	1624,71	65,63	