

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад №96»

Т.О. Пронина

2021г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
ПОСЕЩАЮЩИХ МБДОУ «ЦРР-ДЕТСКИЙ САД №96»  
В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ  
ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ



	Фрукты						
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	80	7,90	0,050	24,15	117	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		54,63	59,45	262,65	1832	
			+0,63	-0,55	+2,65	+32	
<b>2 ДЕНЬ</b>							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная, вязкая	200	5,39	6,38	27,13	187	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб с сыром, маслом	63	7,15	8,02	19,39	178	3
ОБЕД	Салат овощной	60	0,73	0,12	4,55	52,9	20
	Суп рассольник на м/б-не	200	1,30	4,05	10,24	73,6	74
	Голубцы ленивые	200	17,65	11,3	25,32	273	298
	Сметан.соус	50	0,70	2,50	2,83	37	354
	Компот из св.ягод	180	0,32	0,08	24,0	99	372
ПОЛД НИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	401
УЖ ИН	Салат овощной	60	0,73	0,12	4,55	52,9	20
	Пудинг рыбный	200	23,60	12,25	17,5	274	269

	Сок	200	1,0	-	20,20	84	399
	Фрукты						
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	80	7,90	0,050	24,15	117	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		57,13	62,32	261	1894	
			+3,13	+2,32	+1	+94	
<b>3 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная, вязкая	200	3,05	0,44	36,92	164	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб с маслом	48	1,96	6,04	11,71	108,8	1
<b>ОБЕД</b>	Суп куриный с лапшой	200	2,74	0,66	11,50	63,2	110
	Котлета рубленая куриная	80	14,23	7,17	13,30	175	305
	<i>ИЛИ</i>						
	Курица тушеная	120	13,24	12,77	10,94	165	301
	Сметанный соус						354
	Картофельное пюре	150	2,64	4,85	20,61	138	321
Компот сух.фр.	180	0,89	0,06	28,58	118	376	

ПОЛД НИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	401
УЖИН	Рагу из овощей	155	1,79	9,24	11,17	135	137
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	469
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	80	7,90	0,050	24,15	117	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		54,12	59,80	269,25	1844	
			+12	-20	+8,25	+44	
<b>4 ДЕНЬ</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	4,52	4,07	30,57	177	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб с сыром, маслом	63	7,15	8,02	19,39	178	3
ОБЕД	Суп из рыбных консервов	200	6,88	6,72	11,46	134	87
	Гуляш из вар.печени с гречкой	80	10,31	8,15	2,62	125	277
		150	8,86	5,98	39,81	248	165
	Компот из лимонов	180	0,4	0,09	30,9	126	374

ПОЛД НИК	Бифилайф	180	5,22	4,50	7,20	90	401
УЖИН	Салат из картофеля, с зеленым горошком	200	3,9	10,5	19,5	188	25
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Сок	200	1,0	-	20,20	84	399
	Фрукты						
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	80	7,90	0,050	24,15	117	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		58,86	63,12	268,75	1835	
			+4,86	+3,12	+7,75	+35	
<b>5 ДЕНЬ</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная вязкая	200	5,67	5,28	32,55	200	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб с маслом	48	1,96	6,04	11,71	108,8	1

ОБЕД	Салат овощной	60	0,73	0,12	4,55	52,9	20
	Щи на м/б-не из св. капусты, со сметаной	200	1,36	3,86	209,8	62	67
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Картофельное пюре	150	2,17	5,82	24,74	166	321
	Компот с/фр	180	0,44	0,02	27,77	113	276
ПО ЛДНИ	Сок	200	1,04	-	20,20	84	399
	Печенье	25	2,12	4,36	14,86	107	492
УЖИН	Пудинг рисовый с изюмом	200	6,90	10,72	65,92	388	195
	Снежок	180	5,22	4,50	7,20	90	401
	Фрукты						
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	80	7,90	0,050	24,15	117	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		56,92	59,72	264,12	1845	
			+2,92	-28	+4,12	+45	

**6 ДЕНЬ**

ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,79	6,77	53,06	320	165
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	395
	Печенье	25	2,12	4,36	14,76	107	492
ОБЕД	Суп картофельный на курином б-не со сметаной	200	1,87	2,26	13,31	80,8	77
	Капуста тушеная с отв.курицей	150	5,6	5,41	15,98	127	336
		80	18,08	13,60	-	195	300
	Компот с/фр	180	0,89	0,06	28,58	118	376
ПОЛД НИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	401
УЖИН	Сырники из творога	200	37,38	25,34	22,8	368	231
	Кисель из св.ягод	180	0,162	0,09	24,40	98,9	378
	Фрукты						
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87	

	Хлеб пшеничный	80	7,90	0,050	24,15	117	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		55,12	59,81	268,65	1841	
			+1,12	-0,19	+8,65	+41	
<b>7 ДЕНЬ</b>							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная, вязкая	200	5,39	6,38	27,13	187	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб с маслом	48	1,96	6,04	11,71	108,8	1
ОБЕД	Суп гороховый на м/б-не	200	4,39	4,22	13,06	108	81
	Шницель рубл. мясной	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Рагу из овощей с маслом	150	1,79	9,24	11,17	135	137
	Компот из св.ягод	180	0,3	0,12	22,15	91	375
ПОЛД НИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	401
УЖИН	Салат овощной	60	0,73	0,12	4,55	52,9	20
	Рыбная котлета	80	10,95	3,70	8,69	112	256
	с пшенной кашей рассыпчатой с маслом	150	9,06	4,35	40,08	225	165
	Соус томат с овоц.	50	0,73	3,54	6,29	60	349
	Сок яблочный	200	0,90		18,18	76	399

	Фрукты						
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	80	7,90	0,050	24,15	117	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		54,33	60,25	261,03	1828	
			+33	+25	+1,03	+28	
<b>8 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная, вязкая	200	3,05	0,44	36,92	164	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб с маслом	48	1,96	6,04	11,71	108,8	1
<b>ОБЕД</b>	Салат овощной	60	0,73	0,12	4,55	52,9	20
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,35	108	83
	Картофель запеч. с сердцем	200	12,13	9,50	26,70	237	291
	Соус сметан.	50	0,70	2,50	2,93	37	354
	Компот из плодов шиповника	180	0,89	0,06	28,58	118	398

ПОЛД НИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	401
УЖИН	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,79	6,77	53,06	320	165
	Молоко	180	5,48	4,08	7,58	102	400
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	469
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	80	7,90	0,050	24,15	117	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		54,51	63,18	268,35	1853	
			+51	+3,18	+7,35	+53	
<b>9 ДЕНЬ</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	4,52	4,07	30,57	177	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб с сыром, маслом	63	7,15	8,02	19,39	178	3
ОБЕД	Борщ на м/б-не	200	1,46	3,93	10,19	82	57
	Плов с мясом	250	23,47	22,69	35,69	409	304
	Компот из лимонов	180	0,4	0,09	30,9	126	374

ПОЛД НИК	Бифилайф	180	5,22	4,50	7,20	90	401
УЖИН	Салат овощной	60	0,73	0,12	4,55	52,9	20
	Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,51	157	215
	Сок	200	1,0	-	20,20	84	399
	Фрукты						
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	80	7,90	0,050	24,15	117	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		56,13	63,21	267	1835	
			+6,13	+3,21	+6	+35	
<b>10 ДЕНЬ</b>							
ОБЕД	Каша рисовая молочная, вязкая	200	3,05	0,44	36,92	164	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб с маслом	48	1,96	6,04	11,71	108,8	1

ОБЕД	Салат овощной	60	0,73	0,12	4,55	52,9	20
	Рассольник на м/б-не со сметаной	200	1,30	4,05	10,24	74	74
	Суфле из отв. мяса	80	15,56	11,39	16,70	232	279
	Картофельное пюре с маслом	150	3,17	5,82	24,74	166	321
	Компот из суш.фруктов	180	0,89	0,06	28,58	118	376
ПОЛДНИК	Сок	200	1,0	-	20,20	84	399
	Печенье	25	2,12	4,36	14,76	107	492
УЖИН	Крупеник	200	22,47	15,95	43,86	409	186
	Снежок	180	5,22	4,50	7,20	90	401
	Фрукты						
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	80	7,90	0,050	24,15	117	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		55,95	60,72	264,48	1878	
			+5,95	+0,72	+3,48	+78	