

Утверждаю  
заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 4»  
Бугрова С.М.

26 августа 2019г.



**Примерное 10-дневное меню  
для питания детей  
в возрасте от 3 до 8 лет, посещающих  
МБДОУ «Детский сад № 4»  
(с марта по август)**

г. Касимов  
2019 год

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.		масса порций	пищевые вещества			Энерг. цен. ( ккал)	витамины мг.			минераль н. вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
49	Макароны отварные с маслом сливочным и сахаром	150	5.9	8.11	31,29	229,76	0,06	0,02	0	7	0,8
113	Чай	200	12.0	3.1	14.0	53.06	0.0004	0,006	6	12.0	0.5
3	Бутерброд с маслом слив.	60/8	1,4	3,8	14,6	81,2	0,026	0,018	-	40	0,3
<b>Обед</b>											
	Щи из св.капусты на мяс.бул. со сметаной	200	1,67	1,3	7,37	49,36	0,6	0,04	19,7	67,8	0,62
443	Плов мясной	200	21.8	23.4 4	33.8	448.44	0,06	0,06	4.54	37,5 7	1,18
40	Компот из с/ фруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	0,003	0,006	0,6	25	0,9
130 03	Хлеб ржаной	50	3.3	0,55	20.5	100.0	0,032	0,02	-	8,4	0,8
<b>Полдник</b>											
965	Молоко	200	5.22	4.5	8.64	97.2	0,07	0,28	2.34	216	0.2
726	Блины	100	6.87	8.10	35.43	241.99	0,61	0,039	0.24	11,9	0,578
<b>Ужин</b>											
29	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	6.66	10.9 9	22.64	216.4	0,11	0,2	0,9	191	0,9
114	Чай с молоком	200	2,3	2,4	13,2	81,9	0,02	0,14	0.66	128	0,6
	Печенье юбил.	20	2.34	7.76	14.53	139.1	0.03	0,01	-	9.0	0,3
	<b>ИТОГО</b>		<u>70.4</u> 8	<u>76.8</u>	<u>299,4</u>	<u>1865,2</u>	<u>0,69</u>	<u>8,3</u>	<u>40,8</u>	<u>903,</u>	<u>18,6</u>

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.		масса порций	пищевые вещества			Энерг. цен. ( ккал)	витамины мг.			минераль н. вещества мг.		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>												
33	Каша рисовая молочная	200	6,3	10,0	26,3	223,1	0,08	0,2	0,9	183, 8	0,54	
45	Кофейный напиток	200	3,4	3,7	16,1	109,0	0,09	0,225	5,52	142, 9	0,105	
3	Бутиерброд маслом сливочным	60/8	3,0	6,9	20,6	152,9	0,061	0,033	-	11,9 2	0,616	
<b>Обед</b>												
98	Суп картофельный с вермешелью на кур.б	200	3,4	0,5	14,5	85,6	0,08	0,08	2,96	23,5 8	0,58	
500	Биточки рубленые куриные	70	1,8	15,1	18,8	262,5	0,015	0,1	10,1	80,4	2,34	
64	Овощи тушеные	130	14,8	12,1	14,5	223,0	0,15	0,6	80,8	45,0	23,0	
40	Компот из с/ фруктов	200	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,8 5	0,51	
130 03	Хлеб ржаной	50	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8	
<b>Полдник</b>												
113	Чай	200	12,0	3,1	14,0	53,06	0,0004	0,006	6	12,0	0,5	
	Печенье овсяное	20	8,8	67,4	1,9	206,0	0,6	0,044	-	15,9	0,7	
<b>Ужин</b>												
17	Запеканка творожная	200	30,9	24,2	23,5	449,8	0,11	0,5	0,41	263, 27	1,38	
220. 01	Кисель плодоваягодный	200	2,3	2,4	13,2	81,9	0,015	0,1	0,5	96,1	0,48	
200 102	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45	
	<b>ИТОГО</b>		<u>58,6</u>	<u>49,5</u>	<u>196,5</u>	<u>1384,0</u>	<u>0,67</u>	<u>6,0</u>	<u>144, 0</u>	<u>638,</u>	<u>79,5</u>	

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.		масса порций	пищевые вещества			Энерг. цен. ( ккал)	витамины мг.			минераль н. вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
34	Каша манная молочная	200	6,3	10,0	26,3	223,1	0,08	0,2	0,9	183, 8	0,54
22	Какао	200	4,6	4,8	16,7	127,3	0,03	0,18	0,81	165, 8	0,525
3	Бутерброд маслом сливочным	60/8	3,0	6,9	20,6	152,9	0,061	0,033	-	11,9 2	0,616
<b>Обед</b>											
6	Борщ со сметаной	200	3,0	1,7	5,4	64,9	0,06	6,7	9,98	59,1	0,88
42	Котлета мясная	70	7,3	2,9	2,7	62,5	0,03	0,06	-	6,8	0,51
	Гречневый гарниром	80	2,5	3,6	14	125,1	0,17	0,078	18,2	12,1 1	1,0
	Соус	50	9,8	3,2	-	45,0	0,08	0,098	0,00 9	0,07 8	0,006
40	Компот из с/ фруктов	200	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,8 5	0,51
130 03	Хлеб ржаной	50	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
<b>Полдник</b>											
340	Йогурт	200	3,0	3,0	11,0	80,0	0,015	0,1	0,5	96,1	0,48
	Пряники сливочные	30	1,4	3,8	14,6	81,2	0,026	0,018	-	40	0,3
<b>Ужин</b>											
31	Каша пшенная молочная	200	6,3	10,8	26,2	222,1	0,08	0,2	0,9	183, 8	0,54
113	Чай	200	2,3	2,4	13,2	81,9	0,015	0,1	0,5	96,1	0,48
200 102	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
	<b>ИТОГО</b>		<u>78,6</u>	<u>69,8</u>	<u>305,4</u>	<u>1764,5</u>	<u>0,57</u>	<u>0,009</u>	<u>39,2</u>	<u>897,</u>	<u>8,87</u>

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.		масса порций	пищевые вещества			Энерг. цен. ( ккал)	витамины мг.			минераль н. вещества мг.		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>												
27	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,6	11,0	22,6	216,4	0,1	0,2	0,9	190, 8	0,9	
45	Кофейный напиток	200	3,4	3,7	16,1	109,0	0,09	0,225	5,52	142, 9	0,105	
3	Бутерброд с маслом сливочным	60/8	3,0	6,9	20,6	152,9	0,061	0,033	-	11,9 2*	0,616	
<b>Обед</b>												
204	Суп крестьянский с мясом и сметаной	200	2,4	1,6	13,2	98,0	0,1	0,06	7,08	38,2	0,92	
43	Рыбные котлеты	70	8,7	15,5	0,04	49,0	0,13	0,08	-	10,3	45,08	
511	Рис отварной	80	13,4	9,3	18,6	154,9	0,08	0,15	6,8	54,3	1,24	
	Соус	50	7,0	23,8	0,07	32,78	0,06	0,012	1,3	0,07	6,98	
40	Компот из с/фруктов	200	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,8 5	0,51	
130 03	Хлеб ржаной	50	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8	
<b>Полдник</b>												
	Сок яблоко осветл.	200	-	-	14,7	60,0	0,45	0,45	22,5	6,75	-	
9	Булочка сдобная	90	5,2	5,4	16,5	143,6	0,04	0,08	0,5	33,9 2	0,455	
<b>Ужин</b>												
10	Вермишель молочная	200	6,9	10,4	25,0	222,3	0,1	0,22	0,9	184, 48	1,5	
113	Чай	200	9,0	2,2	9,7	36,9	-	0,00045	4,5	8,7	0,4	
	<b>ИТОГО</b>		<u>57,9</u>	<u>89,8</u>	<u>187,4</u>	<u>1956,9</u>	<u>1,08</u>	<u>32,3</u>	<u>46,0</u> <u>9</u>	<u>815,</u> <u>0</u>	<u>19,55</u>	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.		масса порций	пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	витамины мг.			минеральн. вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
1202 11	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,3	10,0	26,3	223,1	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
22	Какао	200	4,6	4,8	16,7	127,3	0,03	0,18	0,81	165,8	0,525
3	Бутерброд с маслом сливочным	60/8	3,0	6,9	20,6	152,9	0,061	0,033	-	119,2	0,616
<b>Обед</b>											
95	Суп рыбный	200	12,7	0,6	9,2	105,4	0,08	0,01	5,9	48,6	0,68
120 549	Гуляш из отварного мяса	70	10,0	9,4	2,5	135,4	0,024	0,066	0,288	23,064	1,356
63	Пюре картофельное	130	2,5	3,6	14,0	125,1	0,17	0,078	18,2	12,1	1,0
40	Компот из с/фруктов	200	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,85	0,51
130 03	Хлеб ржаной	50	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
<b>Полдник</b>											
114	Чай с молоком	200	2,3	2,4	13,2	81,9	0,015	0,1	0,5	96,1	0,48
	Сухари сливочные	20	1,7	2,1	14,2	79,4	0,024	0,016	-	4,8	0,22
<b>Ужин</b>											
56	Омлет	150	11,7	13,5	4,8	187,3	0,06	0,045	0,27	151,23	1,98
113	Чай	200	9,0	2,2	9,7	36,9	-	0,00045	4,5	8,7	0,4
200 102	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
	<b>ИТОГО</b>		<u>59,1</u>	<u>57,5</u>	<u>205,4</u>	<u>1567,3</u>	<u>0,77</u>	<u>0,61</u>	<u>28,8</u>	<u>924,78</u>	<u>12,96</u>
	<b>За 5 дней</b>		<b>78,0</b>	<b>57,6</b>	<b>208,4</b>	<b>1683,4</b>	<b>0,97</b>	<b>5,97</b>	<b>68,7</b>	<b>594,</b>	<b>11,09</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.		масса порций	пищевые вещества			Энерг. цен. ( ккал)	витамины мг.			минераль н. вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
1303 09	Каша гречневая рассыпчатая с мас./слив. и сахаром	200	7,9	6,7	45,6	273,2	0,196	0,098	-	13,2 8	4,242
113	Чай	200	9,0	2,2	9,7	36,9	-	0,00045	4,5	8,7	0,4
	Вафли	20	6,8	60,4	1,294	106,0	0,06	0,033	-	11,9	0,618
<b>Обед</b>											
88	Суп гороховый на кур/бул. с сухариками	200	2,4	1,6	13,2	98,0	0,1	0,06	7,08	38,2	0,92
	Макаронник с курицей	150	17,3	17,2	39,9	393,9	0,135	0,21	0,57 7	75,1 4	1,598
	Соус	50	7,0	23,8	0,07	32,78	0,06	0,012	1,3	0,07	6,98
40,	Компот из с/фруктов	200	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,8 5	0,51
130 03	Хлеб ржаной	50	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
<b>Полдник</b>											
22	Какао	200	4,6	4,8	16,7	127,3	0,03	0,18	0,81	165, 8	0,525
125	Бутерброд с сыром	60/10	5,8	12,3	13,3	190,5	0,115	0,09	0,27	204, 69	0,875
<b>Ужин</b>											
120 313	Сырники	150	28,6	17,9	24,5	285,6	0,1	0,5	0,5	281, 4	1,32
965	Молоко	200	1,5	6,8	14,7	60,0	0,45	0,45	22,5	6,75	-
200 102	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
	<b>ИТОГО</b>		<b><u>60,8</u></b>	<b><u>62,8</u></b>	<b><u>209,4</u></b>	<b><u>1715,2</u></b>	<b><u>0,65</u></b>	<b><u>1,3</u></b>	<b><u>30,8</u></b>	<b><u>903, 7</u></b>	<b><u>11,6</u></b>

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.		масса порций	пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	витамины мг.			минераль н. вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
29	Каша геркулесовая молочная	200	6,3	10,0	26,3	223,1	0,08	0,2	0,9	183, 8	0,54
45	Кофейный напиток	200	3,4	3,7	16,1	109,0	0,09	0,225	5,52	142, 9	0,105
125	Бутерброд с сыром	40/10	5,8	12,3	13,3	190,5	0,115	0,09	0,27	204, 69	0,875
<b>Обед</b>											
110 332	Суп с клецками на мяс.бул.	200	2,7	1,6	15,2	88,0	0,1	0,09	7,06	36,2	0,91
120 542	Голубцы ленивые с мясом	200	0,8	2,9	34,9	123,0	0,09	0,07	12,9	1,2	4,67
40	Компот из с/фруктов	200	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,8 5	0,51
130 05	Хлеб ржаной	50	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
<b>Полдник</b>											
	Сок яблоко осветл.	150	23,0	2,0	95,7	38,9	-	0,049	4,5	9,7	0,48
	Гренки сладкие	20	6,8	60,4	1,294	106,0	0,06	0,033	-	11,9	0,618
<b>Ужин</b>											
31	Каша пшениная молочная	200	6,3	10,0	26,3	223,1	0,08	0,2	0,9	183, 8	0,54
113	Чай	200	2,3	2,4	13,2	81,9	0,015	0,1	0,5	96,1	0,48
200 102	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
	<b>ИТОГО</b>		<u>78,1</u>	<u>56,6</u>	<u>819,6</u>	<u>1597,0</u>	<u>79,8</u>	<u>7215</u>	<u>40,3</u>	<u>827,</u>	<u>15,42</u>



День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.		масса порций	пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	витамины мг.			минеральн. вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
34	Каша манная молочная	200	6,3	10,0	26,3	223,1	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
113	Чай	200	9,0	2,2	9,7	36,9	-	0,00045	4,5	8,7	0,4
125	Бутерброд с сыром	60/10	5,8	12,3	13,3	190,5	0,115	0,09	0,27	204,69	0,875
<b>Обед</b>											
	Щи из свежей капусты с мясом	200	1,6	1,3	7,3	49,3	0,06	0,04	19,74	51,8	0,62
374	Рыба тушеная	100	18,9	9,9	8,8	200,0	0,14	0,14	8,67	77,16	1,48
63	Картофельное пюре	100	2,5	3,6	14	125,1	0,17	0,078	18,2	12,11	1,0
40	Компот из с/фруктов	200	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,85	0,51
130 03	Хлеб ржаной	50	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
<b>Полдник</b>											
114	Чай с молоком	200	2,3	2,4	13,2	81,9	0,015	0,1	0,5	96,1	0,48
190 301	Ватрушка	100	1,4	3,8	14,6	81,2	0,026	0,018	-	40	0,3
<b>Ужин</b>											
120 211	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,3	10,0	26,3	223,1	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
45	Кофейный напиток	200	-	-	14,7	60,0	0,45	0,45	22,5	6,75	-
200 102	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
	<b>ИТОГО</b>		<u>84,9</u>	<u>69,4</u>	<u>395,1</u>	<u>1539,1</u>	<u>0,74</u>	<u>3,24</u>	<u>40,5</u>	<u>994,</u>	<u>10,87</u>

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.		масса порций	пищевые вещества			Энерг. цен. ( ккал)	витамины мг.			минераль н. вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
27	Каша гречневая молочная	200	6,9	10,4	25,0	222,3	0,1	0,22	0,9	184, 48	1,5
22	Какао	200	4,6	4,8	16,7	127,3	0,03	0,18	0,81	165, 8	0,525
125	бутерброд с сыром	60/10	3,0	6,9	20,6	152,9	0,061	0,033	-	11,9 2	0,616
<b>Обед</b>											
99	Свекольник со сметаной	200	3,4	0,5	14,5	85,6	0,08	0,08	2,96	23,5 8	0,58
111	Тефтели мясные	150	15,8	18,1	19,8	282,5	0,159	0,17	8,1	80,4	2,84
	Соус	50	1,9	8,9	23,9	21,7	8,9	12,3	5,9	12,5	0,8
40	Компот из с/ фруктов	200	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,8 5	0,51
130 03	Хлеб ржаной	50	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
<b>Полдник</b>											
113	Чай	200	9,0	2,2	9,7	36,9	-	0,00045	4,5	8,7	0,4
5.04	Яйцо вареное	40	3,7	6,8	1,9	156,8	0,06	0,567	0,41 9	18,3	0,44
200 102	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
<b>Ужин</b>											
5.04	Оладья с джемом	150/20	0,09	0,01	0,02	34,0	12,3	0,008	-	34,9	0,007
113	Чай	200	9,0	2,2	9,7	36,9	-	0,0045	4,5	8,7	0,4
	<b>ИТОГО</b>		<u>45,3</u>	<u>54,2</u>	<u>233,7</u>	<u>1556,4</u>	<u>0,61</u>	<u>1,05</u>	<u>27,6</u>	<u>807,</u>	<u>8,22</u>
	<b>ИТОГО за 5 дн.</b>		<u>58,8</u>	<u>59,6</u>	<u>224,4</u>	<u>1590,9</u>	<u>0,92</u>	<u>1,09</u>	<u>38,3</u>	<u>847,</u>	<u>9,85</u>
	<b>ИТОГО за 10 дн.</b>		<u>59,4</u>	<u>59,1</u>	<u>212,4</u>	<u>1656,1</u>	<u>0,84</u>	<u>2,03</u>	<u>48,8</u>	<u>857</u>	<u>10,97</u>