

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 10,5 ЧАСОВ САД С 3 ДО 7 ЛЕТ  
В МБДОУ д/с №4**

№ тех карт	День: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Приём пищи, наименование блюда</b>					ккал	
	<b>Завтрак</b>						
317	Макароны с маслом	160	5,50	4,57	26,44	168,00	0
392	Чай с сахаром	200/7	0,6	0,02	9,99	40,0	0,03
4	Печенье с маслом	20/5	1,51	6,93	14,88	127,2	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>335,2</b>	
	<b>Обед</b>						
81	Суп гороховый с курицей	200	8,87	5,41	23,76	132,64	5,32
298	Голубцы ленивые с курицей	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,24	0,011	15,26	62,15	0,40
1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	96	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>509,79</b>	
	<b>Полдник</b>						
372	Яблоко	100	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
	<b>Всего ккал за полдник</b>					<b>73,2</b>	
	<b>Ужин</b>						
450	Блины /оладьи	80/10	6,52	11,3	30,95	252,3	0
351	Соус молочный сладкий	40	0,77	1,8	5,3	40,6	0,15
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>399,9</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>44,26</b>	<b>42,93</b>	<b>200,47</b>	<b>1196,77</b>	<b>28,65</b>

№ тех н. карт ы	День: вторник Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы		
	Приём пищи, наименование блюда					ккал	
	<b>Завтрак</b>						
168 в	Каша молочная геркулесовая	200	5,39	6,38	27,13	187,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Булка с маслом	50/8	3,06	9,43	18,27	170	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>228,5 2</b>	
	<b>Обед</b>						
73	Рассольник со сметаной	200	6,76	5,16	13,27	138,1 6	9,12
321	Пюре картофельное	150/5	3,06	4,8	20,43	138	18,15
255	Котлеты рыбные	70	10,09	3,26	6,79	97,0	0,24
370	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86
1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	96	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>380,4 2</b>	
	<b>Полдник</b>						
370	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76	3,60
	<b>Всего ккал за полдник</b>					<b>85,0</b>	
	<b>Ужин</b>						
237	Запеканка творожная	200	26,31	18,09	25,74	372	0,36
351	Соус молочный сладкий	40	0,77	1,8	5,3	40,6	0,15
392	Чай с сахаром	200/7	0,6	0,02	9,99	40,0	0,03
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>354,4 5</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>68,19</b>	<b>51,15</b>	<b>198,31</b>	<b>1048, 39</b>	<b>26,53</b>

№ тех. карты	День: среда Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы		
	Приём пищи, наименование блюда					ккал	
	<b>Завтрак</b>						
168 б	Каша молочная пшеничная	200/5	5,67	5,28	32,55	200	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Булка с маслом	50/8	3,06	9,43	18,27	170	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>461</b>	
	<b>Обед</b>						
25	Салат «Зимний»	60	3,94	10,48	19,55	1,65	31,32
67	Щи со сметаной	200	1,74	4,88	9,21	85	18,45
283	Пельмени	200	19,3	9,42	39,6	325	0,3
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,24	0,011	15,26	62,15	0,40
1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	96	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>569,8</b>	
	<b>Полдник</b>						
41	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	<b>31,38</b>	2,88
	<b>Ужин</b>						
215	Омлет	200	12,92	19,85	3,51	244,34	0
392	Чай с сахаром	200/7	0,6	0,02	9,99	40,0	0,03
1/1	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	45/45	3,19/2,34	0,49/0,54	20,43/19,93	9/13,05	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>293,34</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>56,59</b>	<b>62,87</b>	<b>209,23</b>	<b>1355,52</b>	<b>54,55</b>

№ тех н. карт ы	День: четверг Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы		
	Приём пищи, наименование блюда					ккал	
	<b>Завтрак</b>						
168 а	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	3,09	4,07	32,09	177,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Булка с маслом	50/8	3,06	9,43	18,27	170	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>438</b>	
	<b>Обед</b>						
75	Суп «крестьянский» со сметаной	200	2,31	7,73	15,42	140,5 8	11
321	Пюре картофельное	200	3,06	4,8	20,43	138	18,4
282	Котлета (биточки, тефтели, печень)	75	11,9 2	8,80	11,64	173	0
370	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86
1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	96	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>645,5 8</b>	
	<b>Полдник</b>						
400	Молоко	200	5,58	4,88	9,07	102,0	2,46
603	Зефир (пастила)	50	0,4	0	39,24	152,0	0
						<b>254,0</b>	
	<b>Ужин</b>						
236	Пудинг творожный-морковный	150	15,7	13,4	25,8	224,0 6	2,04
351	Соус молочный сладкий	40	0,77	1,8	5,3	40,6	0,15
392	Чай с сахаром	200/7	0,6	0,02	9,99	40,0	0,03
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>304,1 2</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>51,8</b>	<b>42,5</b>	<b>245,59</b>	<b>1641,</b>	<b>38,57</b>

			<b>4</b>	<b>4</b>		<b>58</b>	
--	--	--	----------	----------	--	-----------	--

№ тех н. карт ы	День: пятница Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы		
	Приём пищи, наименование блюда					ккал	
	<b>Завтрак</b>						
168 д	Каша молочная манная	200	4,52	4,07	30,57	177,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Булка с маслом	50/8	3,06	9,43	18,27	170	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>438</b>	
	<b>Обед</b>						
93	Суп молочный с вермишелью (рисовый)	140	4,81	5,17	16,53	134,1 7	0,91
276	Жаркое по-домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259	8,15
19	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,46	3,06	1,19	35,17	2,92
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,24	0,011	15,26	62,15	0,40
1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	96	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>586,4 9</b>	
	<b>Полдник</b>						
117	Гренка	30	158,50	60,38	599,28	44,74	1,83
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	<b>Всего ккал за полдник</b>					<b>111,8 1</b>	
	<b>Ужин</b>						
335	Овощное рагу с курицей	180	10,69	12,98	16,91	235,5 6	10,45
392	Чай с сахаром	200/7	0,6	0,02	9,99	40,0	0,03
1/1	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	45/45	3,19/2, 34	0,49/0, 54	20,43/19, 93	9/13,0 5	0

	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>284,5 6</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>216,95</b>	<b>161,6</b>	<b>798,46</b>	<b>1490, 09</b>	<b>27,29</b>

№ тех. карты	День: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы		
	Приём пищи, наименование блюда					ккал	
	<b>Завтрак</b>						
168	Каша гречневая с маслом	200/5	6,21	5,28	27,90	184,0	0
392	Чай с сахаром	200/7	0,6	0,02	9,99	40,0	0,03
4	Печенье с маслом	20/5	1,51	6,93	14,88	127,2	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>351,2</b>	
	<b>Обед</b>						
81	Суп картофельный с зеленым горохом, с курицей	200	5,49	5,27	16,32	135	5,81
298	Голубцы ленивые с курицей	200	14,12	9,04	20,26	219,0	20,03
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,24	0,011	15,26	62,15	0,40
1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	96	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>512,15</b>	
	<b>Полдник</b>						
338	Яблоко(сок)	100	0,8	5,5	4,3	67,1	1,8
	<b>Всего ккал за полдник</b>					<b>67,1</b>	
	<b>Ужин</b>						
198	Манные котлеты	150	7,68	5,78	40,84	246	0,52
604	Молоко сгущенное /повидло	30	2,37	2,61	16,35	96,3	0



397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>449,3</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>45,03</b>	<b>44,17</b>	<b>201,82</b>	<b>1234,02</b>	<b>29,39</b>

№ тех н. карт ы	День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы		
	Приём пищи, наименование блюда					ккал	
	<b>Завтрак</b>						
168 ж	Каша молочная «дружба»	200/5	5,5	8,77	29,27	213	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Булка с маслом	50/8	3,06	9,43	18,27	170	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>474</b>	
	<b>Обед</b>						
78	Борщ со сметаной	200	6,98	6,08	11,2	87,38	12,4
322	Картофельная запеканка с мясом	200	15,24	11,95	32,21	297,5	4,75
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,8	0,86
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>546,4 3</b>	
	<b>Полдник</b>						
401	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
	<b>Всего ккал за полдник</b>					<b>90,0</b>	
	<b>Ужин</b>						
255	Котлеты рыбные	70	10,09	3,26	6,79	97,0	0,24
137	Овощи тушеные со сметаной	200	5,4	10,6	21,0	178,2	10,11
392	Чай с сахаром	200/7	0,6	0,02	9,99	40,0	0,03
1/1	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	45/45	3,19/2, 34	0,49/0, 54	20,43/19, 93	9/13,05	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>424,2</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>59,85</b>	<b>100,6</b>	<b>207,89</b>	<b>1534,63</b>	<b>30,82</b>

№ тех н. карт ы	День: среда Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы		
	Приём пищи, наименование блюда					ккал	
	<b>Завтрак</b>						
168 б	Каша молочная пшенная	200/5	5,67	5,28	32,55	200	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Булка с маслом	50/8	3,06	9,43	18,27	170	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>461</b>	
	<b>Обед</b>						
126	Суп рыбный со сметаной	200/5	7,28	3,11	17,34	118,5 7	4,42
317	Макароны с маслом	160	5,50	4,57	26,44	168	0
277	Гуляш из говядины	140	18,05	14,26	4,58	218	0,97
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,24	0,011	15,26	62,15	0,40
1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	96	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>662,7 2</b>	
	<b>Полдник</b>						
38	Салат яблочно-морковный	60	0,64	0,10	5,17	24,24	3,75
	<b>Ужин</b>						
215	Омлет	150	12,92	19,85	3,51	244,3 4	0
33	Салат из свеклы	60/3	0,84	4,26	6,33	61,28	2,8
1/1	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	45/45	3,19/2, 34	0,49/0, 54	20,43/19, 93	9/13,05	0
392	Чай с сахаром	200/7	0,6	0,02	9,99	40,0	0,03
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>385,7 6</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>63,18</b>	<b>64,34</b>	<b>194,13</b>	<b>1509,48</b>	<b>13,54</b>

№ тех н. карт ы	День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белк и	жир ы	углевод ы		
	Приём пищи, наименование блюда					кка л	
	<b>Завтрак</b>						
168 а	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	3,09	4,07	32,09	177 ,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91, 0	1,17
2	Булка с маслом	50/8	3,06	9,43	18,27	170	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>438 ,0</b>	
	<b>Обед</b>						
69	Щи из щавеля со сметаной	200/5	5,8	6,0	6,4	120 ,0	10,4
321	Пюре картофельное	150/5	3,06	4,8	20,43	138	18,15
172	Бефстроганов из печени	110	18,2	20	1,5	258	6,23
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97, 8	0,86
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64, 2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>678</b>	
	<b>Полдник</b>						
400	Молоко	200	5,58	4,88	9,07	102 ,0	2,46
118	Сухарик из пшеничного хлеба	30	4,5	1,8	27,3	163 ,1	0
	<b>Всего ккал за полдник</b>					<b>265 ,1</b>	
	<b>Ужин</b>						
240	Сырники морковные	160	23,8 4	18,4 8	33,79	392	1,17
351	Соус молочный сладкий	40	0,77	1,8	5,3	40,	0,15

						6	
392	Чай с сахаром	200/7	0,6	0,02	9,99	40, 0	0,03
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>347,97</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>64,2 1</b>	<b>70,2 1</b>	<b>215,67</b>	<b>1291,77</b>	<b>40,62</b>

№ тех н. карт ы	День: пятница Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы		
	Приём пищи, наименование блюда					ккал	
	<b>Завтрак</b>						
168 д	Каша молочная манная	200/5	4,52	4,07	30,57	177	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91, 0	1,17
2	Булка с маслом	50/8	3,06	9,43	18,27	170	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>358,83</b>	
	<b>Обед</b>						
68	Суп сборный со сметаной	200	6,76	6,17	9,01	127,89	8,8
454	Кулебяка с мясом и рисом	80	10,2 4	6,38	28,2	223 ,2	0,57
19	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,46	3,06	1,19	35, 17	2,92
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,24	0,011	15,26	62, 15	0,40
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64, 2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>512,61</b>	
	<b>Полдник</b>						
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
117	Гренка	30	158, 50	160,38	599,28	447 4	1,83
	<b>Всего ккал за полдник</b>					<b>458 1</b>	
	<b>Ужин</b>						
137	Овощи тушеные со сметаной	200	5,4	10,6	21,0	178 ,2	10,45

392	Чай с сахаром	200/7	0,6	0,02	9,99	40, 0	0,03
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64, 2	0
1	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19, 93	13, 05	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>295,45</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>255, 8</b>	<b>207</b>	<b>809,46</b>	<b>5757,89</b>	<b>27,6</b>

