

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №9 г. Вязьмы Смоленской области

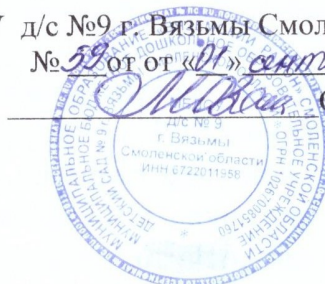
УТВЕРЖДЕНО

Приказом

МБДОУ д/с №9 г. Вязьмы Смоленской области

№ 59 от от «01» сентября 2023 года

О.В.Матюшкина



**10-дневное меню  
для детей 3-7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день:								
Завтрак:								
	Макароны с сыром	150	4,28	10,00	22,71	218	0,135	206
	Чай	180	0,1	0,02	10,0	40	0,003	392
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,6	14,62	136	0	1
	Итого за завтрак:		6,83	17,62	47,33	394	0,138	
2 завтрак:								
	Сок	200	0,9	0	25,0	105	8	399
Обед:								
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	5,7	33
	Суп картофельный с горохом с гренками	200	4,93	4,41	17,23	129,2	4,6	81
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	160/40	14,68	10,24	28,96	248,6	20,04	298/354
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33		
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	24,99	102	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87	0	
	Итого за обед:		24,24	22,55	93,37	656,14	27,7	
Полдник:								
	Запеканка творожная с морковью	100	11,66	10,29	42,30	234	0,71	238
	Масло сливочное	5	0,02	2,18	0,04	19,8		
	Какао	180	3,67	3,19	12,96	107	1,6	397
	Итого за полдник:		15,35	15,66	55,3	360,8	2,31	
Ужин:								
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Повидло	30	0	0	20,9	75,0		
	Хлеб пшеничный	50	3,1	1,07	20,9	107,2	1,6	397
	Итого за ужин:		8,58	5,95	50,87	284,2	4,06	
Итого за первый день:			52,9	61,78	271,87	1800,14	42,21	
Приём	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин	№

пищи	блюда	д блюда	Б	Ж	У	ская ценность (ккал)	С	рецепт уры
День 2:								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная	200	4,4	4,06	31,93	182	0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,6	14,6	136	0	1
	Итого за завтрак:		9,7	14,07	60,89	409	1,17	
2 завтрак:								
	Фрукт(апельсин)	200	1,5	0,3	40,12	170,4	22	368
Обед:								
	Салат из овощной с яблоком	60	0,70	0,12	4,37	21,36	13,48	37
	Суп пшеничный с картофелем	200	2,0	2,24	13,6	82,6	6,6	80
	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,29	109,37	0,48	277
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,95	15,7	321
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87	0	
	Итого за обед:		18,11	17,90	80,13	554,28	36,62	
	Полдни к:							
Салат из моркови		60	0,75	0,06	6,96	31,38	2,88	41
Рыба запеченная в омлете		100	17,72	4,62	2,92	123,33	1,03	249
Масло сливочное		3	0,02	2,18	0,07	19,8	0	
Чай		180	0,1	0,02	10	40	0,003	
Хлеб пшеничный		20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	
Итого за полдник:			19,82	7,31	28,32	257,4	3,913	
Ужин:								
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Пряник	50	0,31	0,33	48,47	263,95		
	Итого за ужин:		5,53	4,83	55,67	353,95	1,26	314
Итого за второй день:			54,16	44,41	265,13	1745,03	64,96	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
3 день:								
Завтрак:								
	Каша овсяная	200	4,91	6,0	23,47	168	0	185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,96	107	1,6	397
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,67	14,6	136	0	1
	Итого за завтрак:		11,03	16,69	51,03	411	1,6	
2 завтрак:								
	Сок	200	0,9		25	105	8	399
Обед:								
	Винегрет овощной	60	0,81	3,69	4,61	54,6	7,5	45
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8	14,78	67
	Биточки из мяса птицы	70	11,04	11,26	11,64	191,33	0,66	305
	Каша гречневая	130	6,14	5,03	24,79	171,6		165
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33		
	Компот из апельсин	180	0,4	0,09	30,59	124,74	11,61	374
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87	0	
	Итого за обед:		23,13	28,2	95,58	730,07	34,55	
Полдник:								
	Сельдь	30	5,1	2,56		43,2		8
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,95	15,7	321
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,8		
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	50	3,1	1,07	20,9	107,2		
	Итого за полдник:		10,99	10,09	48,85	330,15	18,53	
Ужин:								
	Ряженка	180	5,25	4,5	7,56	94,21	0,54	401
	Булочка «К чаю»	50	7,87	1,75	32,54	185	0,27	485
	Итого за ужин:		13,12	6,25	40,1	279,2	0,81	
Итого за третий день:			59,17	61,23	260,56	1895,42,	63,49	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4:								
Завтрак:	Вермишель молочная	200	6,04	5,6	23,64	187,04	0,92	93
	Чай	180	0,1	0,022	10	40	0,003	392
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,93	11,98	14,62	190	0,105	1/7
	Итого за завтрак:		12,07	17,6	48,22	417,04	1,28	
	2 завтрак:							
	Фрукт(яблоко)	200	0,8	0,8	18	82	10	371
Обед:								
	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,82	3,16	8,14	51,96	7,2	22
	Суп перловый с картофелем	200	2,0	2,24	13,6	82,6	6,6	80
	Котлеты из мяса запеченные	70	10,8	8,25	11,25	162,17	0,12	282
	Тушеная капуста	130	2,57	4,82	12,33	102,7	22,1	132
	Масло сливочное	5	0,04	2,63	0,07	33		
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87	0	
	Итого за обед:		19,93	22,72	87,08	621,43	36,38	
	Полдник:							
Сырники		100	18,69	12,67	11,4	234,0	0,25	231
Масло сливочное		3	0,02	2,18	0,04	19,8	0	
Повидло		30			29,9	75		
Кофейный напиток с молоком		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
Итого за полдник:			21,56	17,26	55,7	419,8	1,42	
Ужин:								
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Печенье	40	1,8	2,0	39,2	214		
	Итого за ужин:		7,2	6,5	46,4	304	1,26	
Итого за четвертый день:			61,5	59,26	255,4	1844,27	50,34	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
5 день:								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	4,55	1,31	31,1	155	0	185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,96	107	1,6	397
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,6	14,6	136	0	1
	Итого за завтрак:		10,67	15,1	58,66	398	1,6	
	2 завтрак:							
	Сок	100	0,3	0,4	16,3	68	2	399
Обед:	Салат из капусты и моркови	60	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97	20
	Борщ	200	7,9	5,82	10,98	128	12,5	62
	Запеканка из печени с рисом	150	13,59	16,86	20,51	253	8,71	294
	Молочный соус	50	1,33	2,76	4,09	46,4	0,24	354
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33		
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87	0	
	Итого за обед:		27,15	32,86	79,43	686,78	43,97	
	Полдник:	Биточки рыбные	70	9,64	4,29	8,16	109,32	0,35
Картофель тушеный		130	2,47	3,74	19,94	123,37	18,2	133
Масло сливочное		3	0,02	2,18	0,04	19,8		
Чай с лимоном		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Хлеб пшеничный		20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	
Итого за полдник:			13,48	10,66	46,81	336,38	21,38	
Ужин:		Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Хлеб пшеничный	50	3,1	1,07	20,9	107,2		
	Повидло	30			29,9	75		
	Итого за ужин:		8,58	5,95	59,87	284,2	2,46	
	Итого на пятый день:		60,18	64,97	261,07	1773,36	71,41	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6:								
Завтрак:								
	Каша кукурузная молочная	200	2,17	3,89	22,5	134		185
	Чай	180	0,1	0,02	10	40	0,003	392
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,6	14,6	136	0	1
	Итого за завтрак :		4,72	11,51	47,1	310	0,003	
2 завтрак:								
	Сок	200	0,6	0,4	32,6	136	4	399
Обед								
	Салат из свеклы и соленых огурцов	60	0,86	3,66	4,01	52,44	5,1	36
	Суп геркулесовый с картофелем	200	2,0	2,24	13,6	82,6	6,6	80
	Шницель из мяса	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,11	282
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,95	18,2	321
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33		
	Кисель	180	0,08		16,69	80,46	0,03	383
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87	0	
	Итого за обед:		19,71	22,54	80,43	616,62	30,04	
Полдник:								
	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	23,78	297,75	0,4	237
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,57	0,16	351
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,8		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Итого за полдник:		21,38	18,9	44,81	459,12	1,73	
Ужин:								
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Хлеб пшеничный	50	3,1	1,07	20,9	107,2		
	Повидло	30			29,9	75		
	Итого за ужин:		8,58	5,95	59,87	284,2	2,46	
Итого на шестой день:			54,99	59,29	264,81	1805,94	38,23	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
7 день:									
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	37,79	223	0	185	
	Какао	180	3,67	3,19	12,96	107	1,6	397	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,6	14,6	136	0	1	
	Итого за завтрак:		12,33	16,07	65,35	466	1,6		
	2 завтрак:	Фрукт(банан)	200	0,8	0,6	20,6	92	10,0	368
Обед:	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,18	3,14	6,05	56,52	9,4	25	
	Суп рисовый с картофелем	200	2,0	2,24	13,6	82,6	6,6	80	
	Тефтели	70	9,54	8,24	12,08	152,25	0,5	286	
	Капуста , тушеная в молоке	130	2,89	11,48	9,53	75,4	21,63	337	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33			
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87	0		
	Итого за обед :		19,33	29,35	83,42	588,77	38,49		
	Полдник:	Суфле из рыбы	70	12,13	5,63	2,85	110,83	0,56	268
		Каша перловая рассыпчатая	130	2,61	3,6	18,51	117	0	314
Масло сливочное		3	0,02	2,18	0,04	19,8			
Чай		180	0,1	0,02	10	40	0,003	392	
Итого за полдник:			14,86	11,43	31,39	287,63	0,56		
Ужин:		Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Вафли	50	1,6	3,5	43,5	215	0		
	Итого за ужин:		6,82	8	50,7	305	1,26		
	Итого на седьмой день:		54,14	65,42	251,46	1739,4	51,91		



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8 день:								
Завтрак:								
	Каша геркулесовая	200	3,79	5,48	23,95	160	0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	22,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,93	11,98	14,62	190	0,105	1/7
	Итого за завтрак:		12,57	19,87	52,94	441	1,27	
2 Завтрак:								
	Сок	200	0,6	0,4	32,6	136	4	399
Обед:								
	Салат из соленых огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88	3,33	19
	Щи по-уральски с крупой	200	1,62	3,94	5,88	65,4	9,48	72
	Котлета куриная	70	11,04	11,26	11,64	191,33	0,66	305
	Макароны	130	4,78	3,92	22,91	137,32		317
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33		
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87	0	
	Итого за обед;		21,7	26,44	84,16	651,93	13,83	
Полдник:								
	Салат из моркови и яблока	60	0,52	1,13	4,72	49,14	4,17	40
	Омлет	100	8,82	16,98	1,69	225,38	0,15	394
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,8		
	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92,39	1,42	394
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89		
	Итого за полдник :		13,78	23,51	28,39	429,6	5,74	
Ужин:								
	Ряженка	180	5,25	4,5	7,56	91,21	0,54	401
	Булочка домашняя	50	2,64	6,24	31,96	189	0	
	Итого за ужин:		7,89	10,76	39,52	280,21	0,54	
Итого на восьмой день:			56,54	80,98	237,61	1938,74	25,38	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
9 день:								
Завтрак:								
	Каша рисовая молочная	200	2,17	3,89	22,5	154	0	185
	Чай	180	0,1	0,02	10	40	0,003	392
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,6	14,6	136	0	1
	Итого за завтрак:		4,72	11,51	47,1	330	0,003	
2 завтрак:								
	Фрукт (груша)	200	0,8	0,6	20,6	92	10	368
Обед:								
	Салат из капусты и моркови	60	0,84	3,05	5,19	51,54	20,97	20
	Борщ	200	1,6	4,0	11,2	87,8	7,03	58
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	160	10,18	6,25	27,33	246	5,43	291
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33		
	Компот из апельсинов/мандаринов	180	0,4	0,9	30,59	124,76	11,61	374
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87	0	
	Итого за обед:		16,36	18,43	91,48	630,1	44,74	
Полдник:								
	Зразы творожные с изюмом	100	14,87	10,18	31,38	227	0,17	241
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,8	0	
	Какао	180	3,67	3,19	12,96	107	1,6	397
	Итого за полдник:		18,56	15,55	44,38	353,8	1,77	
Ужин:								
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Печенье	40	1,8	2,0	39,2	214		
	Итого за ужин:		7,02	6,5	46,4	304	1,26	
Итого на девятый день:			47,46	52,59	249,96	1709,9	57,77	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10:								
Завтрак:								
	Каша манная	200	3,18	3,89	26,3	163	0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,93	11,98	14,62	190	0,105	1/7
	Итого за завтрак:		11,96	18,28	55,28	444	1,275	
2 завтрак:								
	Сок	100	0,3	0,2	16,3	68	2	399
Обед:								
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,81	3,69	5,61	54,96	5,588	35
	Рассольник	200	2,24	2,98	10,24	73,60	5,5	74
	Биточки мясные запеченные	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,11	282
	Овощное рагу	130	2,14	5,25	21,06	109,76	9,45	137
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33		
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87	0	
	Итого за обед:		19,8	24,42	90,32	622,49	21,008	
Полдник:								
	Котлета рыбная	70	9,64	4,29	8,16	109,32	0,3	255
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,95	18,2	321
	Масло сливочное	3	0,2	2,18	0,04	19,8		
	Чай	180	0,1	0,02	10	40	0,003	392
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89		
	Итого за полдник:		13,82	11,08	44,28	330,96	18,503	
Ужин:								
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Хлеб пшеничный	50	3,1	1,07	20,9	107,2		
	Повидло	30			29,9	75		
	Итого за ужин:		8,58	5,95	59,87	284,2	2,46	
Итого на десятый день:			54,46	59,93	266,05	1749,65	45,246	
Итого за весь период:			55,53	60,99	258,39	1800,18	51,09	