

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 276

620062, г. Екатеринбург, пр. Ленина, 68В

тел. 375-27-98, detсад276@mail.ru

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ - Д/С № 276

С.Н. Дунаева

Приказ № 04-01/од от 05.02.2019



# ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей в возрасте от 3-х до 7-ми лет 10,5 часов

## ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	Рецептура №	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	5,26	30,73	195	0,42	14/4	
	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0	10/10	
	Йогурт отварное	20	2,54	2,3	0,14	31	0	1/6	
	сыр	10	2,4	2,5	0	29	0		
	Хлеб с маслом	60	3,88	7,7	23,48	90,44	0	1/13	
<b>Второй завтрак</b>	<b>СОК или ФРУКТЫ в ассортименте</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>10</b>		
<b>Обед</b>	<b>Суп крестьянский с крупной со сметаной</b>	<b>250</b>	<b>2,25</b>	<b>5,46</b>	<b>12,62</b>	<b>110</b>	<b>8,01</b>	<b>31/2</b>	
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,95	4,08	64	1,16	20/1	
	Рыбочки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,68	11,62	4,74	166	0	14/8	
	Капустя тушеная	130	3,03	2,48	11,76	81	27,13	8/3	
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	50,16	6/10	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,87	46,64	0		
	Хлеб ржаной "Дарницкий" новый обогащенный витаминами	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0		
	<b>Уплотненный молочник</b>	<b>Запеканка из творога</b>	<b>100</b>	<b>16,9</b>	<b>9,6</b>	<b>13,4</b>	<b>209</b>	<b>0,2</b>	<b>9/5</b>
		Кисломолочные продукты в ассортименте	200	5,8	6,4	9,4	116,5	2,6	
		Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0	
	Кондитерское изделие	25	0,83	0,67	20,5	89	0		
<b>Итого за первый день</b>		<b>1720</b>	<b>62,64</b>	<b>60,13</b>	<b>203,53</b>	<b>1505,07</b>	<b>99,68</b>		

## ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	Рецептура №
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	5,9	26,4	175	0,5	16/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0,5	14/10
	Хлеб с маслом, сыром	40	4,9	2,9	14,4	104	0,1	4/13
	<b>Второй завтрак</b>	СОК или ФРУКТЫ в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10
<b>Обед</b>	Суп пюре гороховый	250	6,6	2,2	21,8	119	0,6	29/2
	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,6	6	2,8	65	13,5	15/1
	Суфле из мяса кур паровые	80	15,8	18,2	3,6	241	0,4	8/9
	Картофельное пюре	130	3,7	5,1	26,8	162	12,9	3/3
	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,2	65	89	15/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	
	Хлеб ржаной "Дарницкий" новый обогащенный витаминами	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	
<b>Ужин</b>	Рыба (филе) припущенная с овощами	100	11,5	2,6	2,9	79	0,7	3/7
	Кисломолочные продукты в ассортименте	205	5,8	6,4	9,4	116,5	2,6	
	Хлеб пшеничный	25	1,55	0,15	12,3	58,3	0	
<b>Итого за второй день</b>		<b>1650</b>	<b>64,01</b>	<b>54,05</b>	<b>196,1</b>	<b>1478,63</b>	<b>130,8</b>	

### ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура №
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	202	0,4	8/4
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	36	0,8	11/10
	Хлеб с маслом	30/6	1,94	3,85	11,74	90,44	0	1/13
<b>Второй завтрак</b>	СОК или ФРУКТЫ в асортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	
	Свекольник со сметаной	250	2,2	5,5	17,2	116	6,8	5/2
<b>Обед</b>	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,9	60	5,5	14/1
	Голубцы с мясом говядины и рисом(гленяные)	180	11,3	11,6	11,5	190	3	31/8
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,87	46,64	0	
	Хлеб ржаной "Дарницкий" новый обогащенный витаминами	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	
<b>Употребленный напиток</b>	Пудинг маняный с яблоком	120	5,5	6	30,6	192	1,9	4/5
	Соус молочный для подачи к блюду	50	1	2,9	3,4	43	0,1	1/11
	Кисломолочные продукты в асортименте	200	5,8	6,4	9,4	116,5	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0	
	Кондитерское изделие	25	0,83	0,67	20,5	89	0	
<b>Итого за третий день</b>		<b>1670</b>	<b>41,98</b>	<b>51,37</b>	<b>208,37</b>	<b>1424,07</b>	<b>78,66</b>	

## ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	Рецептура №
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	28,6	178	0	5/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,5	13/10
	Хлеб с маслом, сыром	45	5	6,6	14,1	137	0,1	3/13
Второй завтрак	СОК или ФРУКТЫ в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	
	Рассольник с крупной со сметаной	250	2,3	5,6	17,4	123	6,7	11/2
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,9	4	6,7	61	22,4	6/1
	Виточки (котлеты) из мяса говядины запеченные в сметанном соусе	80	9	7,9	8,4	140	0,2	16/8
	Рагу из овощей	150	2,9	4,6	20,4	127	10,2	20/3
	Компот из сухофруктов и цитрусовика	200	0,4	0,1	20	71	70,1	7/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,87	46,64	0	
	Хлеб ржаной "Дарницкий" новый обогащенный витаминами	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	
Углотенный полдник	Запеканка из творога с изюмом	120	19,4	11,5	21	265	0,3	11/5
	Соус сметанный	30	0,4	2,2	1,3	26	0	7/11
	Кисломолочные продукты в	200	5,8	6,4	9,4	116,5	2,6	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0	
Итого за четвертый день		1675	60,41	58,05	206,03	1550,63	123,1	

## ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	Рецептура №
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,5	5,9	22,5	159	0,6	4/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0,5	14/10
	Хлеб с маслом и яйцом	55	4,9	6,2	14,3	133	0	2/13
	СОК или ФРУКТЫ в асортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	
<b>Второй завтрак</b>	Суп овощной с мясными фрикадельками	250	6,4	15,4	19,2	235	8,9	15/2
	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,7	4	7,3	62	1,8	13/1
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	29,6	163	0	43/3
	Тефтели из говядины паровые в молочном соусе	85	9,4	9,7	8,8	157	0,9	21/8
	Компот из черноплода и изюма	200	0,7	0	23,7	85	50,2	5/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,87	46,64	0	
	Хлеб ржаной "Дарницкий" новый обогащенный витаминами	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	
<b>Уплотненный полдник</b>	Биточки(котлеты) картофельные запеченные	150	4,4	5,6	30,2	183	12,5	21/3
	Кисломолоочные продукты в асортименте	200	5,8	6,4	9,4	116,5	2,6	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0	
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1660</b>	<b>51,31</b>	<b>61,15</b>	<b>234,83</b>	<b>1645,63</b>	<b>88</b>	

## ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура №	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	33,5	206	0,4	2/4	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,5	13/10	
	Хлеб с маслом и сыром	30/10	5	6,6	14,1	137	0,1	4/13	
	СОК или ФРУКТЫ в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10		
Обед	Борщ со свеклой и фасолью	250	3,5	5,5	16,7	118	6,6	3/2	
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,9	60	5,5	14/1	
	Картофель отварной	150	2,9	4,2	23,8	139	6	1/3	
	Бифштекс рубленый паровой	80	17,9	17,4	0,3	230	0,1	13/8	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	78,3	72	50,2	6/10	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,87	46,64	0		
	Хлеб ржаной "Дарницкий" новый обогащенный витаминами	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0		
	Омлет паровой	100	9,8	13,1	1,7	164	0,1	2/6	
	Углеводный напиток	Кисломолочные продукты в ассортименте	200	5,8	6,4	9,4	116,5	2,6	
		Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0	
<b>Итого за исслемой день</b>		<b>1625</b>	<b>62,01</b>	<b>69,75</b>	<b>238,43</b>	<b>1348,63</b>	<b>82,1</b>		

## ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	Рецептура №
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога	120	20,2	12,1	13,8	270	0,2	9/5
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,3	12/10
	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,74	90,44	0	1/13
Второй завтрак	СОК или ФРУКТЫ в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	
	Ци из свежей капусты со сметаной	250	1,9	3,2	9,3	67	13,6	6/2
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0,8	5,9	5,7	73	4,5	21/1
	Греча рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	45,6	250	0,9	44/3
	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,3	11,7	12,1	211	0,3	5/9
	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,2	65	89	15/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,87	46,64	0	
	Хлеб ржаной "Дарницкий" новый обогащенный витаминами	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	
Употребленный напиток	Терфегги рыбные с рисом в соусе	120	11	3,9	10,9	121	0,8	12/7
	Кисломолочные продукты в ассортименте	200	5,8	6,4	9,4	116,5	2,6	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0	
<b>Итого за седьмой день</b>		<b>1565</b>	<b>72,15</b>	<b>56,5</b>	<b>193,27</b>	<b>1542,07</b>	<b>122,2</b>	



## ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	Рецептура №
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	32,5	206	0,4	11/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,5	13/10
	Хлеб с маслом и сыром	45	5	6,6	14,1	137	0,1	4/13
Второй завтрак	СОК или ФРУКТЫ в асортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	
	Уха рыбалка	250	8,5	2,7	13,6	108	6,7	30/2
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	1,3	6,6	2,3	71	0,9	19/1
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135	10,7	3/3
	Бифштекс рубленый паровой	80	17,9	17,4	0,3	287	0,1	13/8
	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	19,3	71	50,1	4/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,87	46,64	0	
Уплотненный колдник	Хлеб ржаной "Дарницкий" новый обогащенный витаминами	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	
	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,3	5	27,7	178	0	9/3
	Кисломолочные продукты в асортименте	200	5,8	6,4	9,4	117	2,6	
Итого за восьмой день	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0	
		1655	63,71	58,95	200,23	1616,13	82,1	

## ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	Рецептура №
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,4	95	0,4	21/2
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0,5	14/10
	Хлеб с сыром	40	4,9	2,9	14,1	104	0,1	3/13
Второй завтрак	СОК или ФРУКТЫ в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	0
Обед	Суп -пюре из картофеля	250	3,1	3,3	15,9	102	6,1	25/2
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,9	60	5,5	14/1
	Капустга тушеная	150	3,5	2,9	17,4	94	31,3	8/3
	Гуляш из отварного мяса говядины	80	11,7	12,5	2,9	171	0	12/8
	Кисель из сухофруктов	200	1	0,1	32	115	50,3	9/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	
	Хлеб ржаной "Дарницкий" новый обогащенный витаминами	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	
	Углопленный колдчик	80	11,8	3,4	2,7	89	0,1	14/7
	Карофель отварной	180	3,5	5	28,5	167	7,2	1/3
	Кисломолочные продукты в ассортименте	200	5,8	6,4	9,4	116,5	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0	
<b>Итого за девятый день</b>		<b>1785</b>	<b>59,01</b>	<b>50,75</b>	<b>207</b>	<b>1465,63</b>	<b>111,5</b>	

**ДЕНЬ 10**

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	Рецептура №
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным)	200	5,1	5,9	26,2	172	0,5	18/4
		200	0	0	9,1	35	0	10/10
		25	1,62	3,21	9,78	75,37	0	1/13
		100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	0
<b>Второй завтрак</b>	СОК или ФРУКТЫ в ассортименте	250	1,9	6,6	12,2	109	8,6	14/2
		60	1	4	7,1	64	18	4/1
<b>Обед</b>	Суп из овощей со сметаной	150	2,8	4,1	19,2	118	8,2	4/3
		80	12,1	12,8	6	188	0,1	22/8
		200	1	0,1	32	115	50,3	9/10
		20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	
		40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	
		120	20,6	11,3	24,9	284	0,2	6/5
		50	1,2	2,4	7,5	55	0,2	2/11
		200	5,8	5,9	9	111	1,1	
		25	0,83	0,67	20,5	89	0	
		25	1,65	0,15	12,3	58,3	0	
<b>Итого за девятиый день</b>		<b>1720</b>	<b>59,96</b>	<b>58,13</b>	<b>228,78</b>	<b>1632,5</b>	<b>97,2</b>	
<b>Итого за весь период:</b>		<b>16450</b>	<b>598,02</b>	<b>579,5</b>	<b>2137,07</b>	<b>15498</b>		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1675</b>	<b>59,8</b>	<b>57,95</b>	<b>213,7</b>	<b>1549,8</b>		