



Утверждено:
 приказом № 45/1-ор от 01.09.2017г
 МБДОУ Сосновский
 детский сад

Примерное 10-дневное меню

МБДОУ Сосновского детского сада

Питание 4-х разовое (завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник)

от 1,6 до 7 лет

Нижегородская область, Спасский район, д. Сосновка, ул. Мира, д.16

Режим работы с 7:30 до 16:30

Примерное меню	Выход блюда (г)	Плотность (ккал/г)	Энергетическая ценность (ккал)	БЖУ
Завтрак	230	1,6	368	10,5 / 1,2 / 14
2-й завтрак	100	1,6	160	4,5 / 0,6 / 5,6
Обед	420	1,6	672	19,8 / 2,4 / 24,6
Полдник	100	1,6	160	4,5 / 0,6 / 5,6
Ужин	140	1,6	224	6,3 / 0,8 / 7,1
Итого	1000	1,6	1600	30,6 / 3,8 / 38,4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Возраст	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептур
		2-3	3-7 лет		Б	Ж	У		
День 1									
завтрак:	Вермишель с сыром	110	140	140	7,38/9,4	7,38/9,4	24,0/30,5	186,68/237,6	32
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	40/10	40/10	1,8 / 3,3	0,65/ 1,3	11,5 / 23	56 / 112	14
	Чай с сахаром	150	200	200	0,10/0,12	-	11,85/15,8	45,5/60,6	263
2 завтрак:	Фрукты (банан)	115	135	135	1,7/ 2,02	0,11/0,13	22,0/25,9	102,3/120	
обед:	Салат из квашеной капусты	30	60	60	0,61/0,96	0,56/3,9	3,65/5,68	42,7/60,1	120
	Суп гороховый с гренками на м/б	150	200	200	2,5/3,9	5,2/6,7	19,7/28,3	78/104	138
	Гуляш из отварного мяса	50	55	55	12,8/21	14/15,7	2,56/5,2	221/229,5	117
	Картофельное пюре	120	150	150	3,44/5,5	3,1/4,04	20/30,3	130/198,7	101
	Компот из сухофруктов	150	200	200	0,4/0,54	-	20,9/27,85	80,7/107,7	127
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/30	50/30	50/30	3,08/2,0/ 3,9/2,0	1,2/0,36/ 1,5/0,36	19,9/10,3/ 24,9/10,3	104,8/54,3/ 131 / 54,3	
полдник:	Печенье	30	40	40	3,14/4,16	1,6/2,08	23/30,7	137/183	
	Чай на молоке с сахаром	200	200	200	4,28/4,28	4,8/4,8	22/22	143,7/143/7	149
Итого за 1 день:					45,7/59,12	40,1/48,8	205,9/245,8	1459,4/1665	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
		2-3	3-7 лет	Б	Ж	У		
День 2								
завтрак:	Суп молочный на рисовой крупе	150	200	4,16/5,5	6,3/7,12	12,26/19,8	128,97/162,8	161
	Сыр	5	10	1,15/2,3	1,45/2,9	0/0	18,0/36,0	
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04/3,04	1,2/1,2	19,88/19,88	104,8/104,8	
	Какао с молоком	150	200	2,82/3,77	2,95/3,93	19,46/25,95	115,4/153,92	248
2 завтрак:	Сок	150	200	0,75/1,0	-	13,6/18,2	57/76	
обед:	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	30	60	0,25/0,51	3,01/6,02	1,0/2,0	31,2/62,4	14
	Щи на м/б	150	200	1,23/1,78	5,2/6,24	9,61/11,6	101,2/105,9	130
	Мясной рулет с яйцом	50	55	12,61/19,8	10,38/15,83	11,41/13,77	185,2/267,6	140
	Капуста тушеная	120	150	3,23/4,33	4,71/6,62	16,61/23,27	118,7/166,5	133
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4/0,54	-	20,9/27,85	80,7/107,7	127
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/30	50/30	3,08/2,0/ 3,9/2,0	1,2/0,36/ 1,5/0,36	19,9/10,3/ 24,9/10,3	104,8/54,3/ 131 / 54,3	
полдник:	Блинчики с маслом, джемом	160	160	8,0/8,0	5,66/5,66	52,5/52,5	292,88/292,88	265
	Кефир с сахаром	150	200	4,2/5,6	4,8/6,4	13,9/19,4	124,9/153,9	303
Итого за 2 день:				48,8/60,17	48,4/62,6	215,9/254,8	1594,7/1799	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	N рецептуры
		2-3г.	3-7лет	Б	Ж	У		
День 3								
завтрак:	Суп молочный гречневый	110	130	6,0/7,4	8,0/9,5	22,0/27,5	182,5/225,0	161
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	40/10	1,8 / 3,3	0,65/ 1,3	11,5 / 23	56 / 112	14
	Чай с сахаром	150	200	0,10/0,12	-	11,85/15,8	45,6/60,6	263
2 завтрак:	Фрукты(яблоко)	115	135	0,46/0,54	0,46/0,54	11,27/13,2	51,7/60,7	
обед:	Салат зимний	40	60	0,47/1,03	2,09/4,1	5,36/7,35	46,7/62,7	118
	Суп картофельный с зеленым горошком	150	200	2,5 / 2,7	5,2/5,6	16,7/17,0	118/120	97
	Плов с мясом	50	55	17,51/18,3	13,3/14,1	29,46/30,2	342,0/349	132
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	200	1,02/1,36	-	21,7/29,02	87,0/116,19	233
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/30	50/30	3,08/2,0/ 3,9/2,0	1,2/0,36/ 1,5/0,36	19,9/10,3/ 24,9/10,3	104,8/54,3/ 131 / 54,3	
полдник:	Рыба тушеная в томате с овощами	60	100	6,4/10,2	4,1/5,5	3,4/4,6	78,0/104,8	102
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04/ 3,04	1,2/1,2	19,88/19,88	104,8/104,8	
	Чай на молоке с сахаром	200	200	4,28/4,28	4,8/4,8	22/22	143,7/143/7	149
Итого День				47,24/48,07	49,6/52,2	236,4/255,8	1518/1557,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	N рецептур
		2-3	3-7лет	Б	Ж	У		
День 4								
завтрак:	Каша пшеничная молочная, жидкая	150	200	5,1/6,8	6,5/8,7	15,9/21,2	102,0/136,3	с133
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	40/10	1,8 / 3,3	0,65/ 1,3	11,5 / 23	56 / 112	14
	Чай с сахаром	150	200	0,10/0,12	-	11,85/15,8	45,6/60,6	263
2 завтрак:	Йогурт	150	200	7,5/10	4,8/6,4	12,7/17,0	127,0/170,0	
обед:	Салат из моркови и яблок	30	50	0,24/0,4	3,06/5,1	2,76/4,6	36,84/61,5	2
	Борщ на м/б со сметаной	150/5	200/5	1,23/1,78	4,24/5,2	9,61/13,6	75,9/101,2	126
	Котлета	60	70	11,8/13,6	8,2/9,5	14,9/15,6	138,3/158	130с
	Макаронные изделия отварные	120	150	4,41/5,7	4,2/5,2	28,2/35,3	168,8/210,0	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4/0,54	-	20,9/27,85	80,7/107,7	127
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/30	50/30	3,08/2,0/ 3,9/2,0	1,2/0,36/ 1,5/0,36	19,9/10,3/ 24,9/10,3	104,8/54,3/ 131/54,36	
полдник:	Запеканка творожно-розовая со джемом	150/20	200/25	16,42/21,12	11,6/14,1	30,7/35,2	293,3/352,7	105
	Чай с лимоном	200	200	-	-	15/15	56,25 / 56,25	147
Итого за 4день:				52,9/61,36	49,9/59,2	218,8/244,7	1416,5/1634	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
		2-3	3-7 лет	Б	Ж	У		
День 5								
завтрак:	Суп молочный «Геркулес»	150	200	5,3/6,4	8,2/9,7	18,0/22,3	165,0/202,3	111
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	40/10	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23,0	56/112	14
	Какао с молоком	150	200	2,82/3,77	2,95/3,93	19,46/25,95	115,44/153,92	248
2 завтрак:	Сок	150	200	0,75/1,0	-	13,6/18,2	57/76	
обед:	Салат из свеклы с соевым огурцом	40	60	0,6/0,55	2,7/3,0	3,46/3,68	39/43,8	60
	Рассольник домашний	150	200	2,95/3,94	6,33/8,44	19,35/25,8	83,85/111,88	32а
	Биточки рубленые из птицы запеченные	50	50	12,4/12,4	14,5/14,5	5,1/5,1	200,5/200,5	315
	Овощное рагу	120	150	4,9/5,7	7,34/7,6	11,7/13,7	130,9/139	136
	Кисель из свежих ягод	150	200	0,09/0,12	--	16,1/21,5	63,8/85,07	235
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/30	50/30	3,08/2,0/ 3,9/2,0	1,2/0,36/ 1,5/0,36	19,9/10,3/ 24,9/10,3	104,8/54,3/ 131 / 54,3	
полдник:	Пирог с повидлом	60	90	4,9/6,6	3,91/5,01	26,2/43,7	160,8/206,8	146
	Кефир с сахаром	150	200	4,2/5,6	4,8/6,4	13,9/19,4	124,9/153,9	303
Итого за 5 день:				49,7/56,38	52,1/60,6	203,2/242,9	1432/1593	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	N рецептуры
		2-3г.	3-7лет	Б	Ж	У		
День 6								
завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	3/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	175,33/263	186
	Сыр	5	10	1,15/2,3	1,45/2,9	0/0	18,0/36,0	
	Хлеб пшеничный	20	40	1,5/3,04	0,6/1,2	10/19,88	52,4/104,8	
	Чай с сахаром	150	200	0,10/0,12	-	11,85/15,8	45,6/60,6	263
2 завтрак:	Фрукты (груша)	100	135	0,4/0,54	0,3/0,4	9,5/12,8	42,0/56,7	
обед:	Салат из яблок, изюма, моркови	40	60	0,3/0,5	2,03,1	3,6/5,0	31,3/47	55
	Щи со свежей капустой с мясом	150	200	5,3/7,1	4,7/6,3	5,3/7,2	80,5/107,3	9
	Рыба (филе)отварная	50	75	2,88/4,33	0,34/0,51	0,28/0,43	38,257,32	136а
	Картофельное пюре	120	150	3,44/5,5	3,1/4,04	20/30,3	130/198,7	101
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4/0,54	-	20,9/27,85	80,7/107,07	127
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/30	50/30	3,08/2,0/3,9/2,0	1,2/0,36/1,5/0,36	19,9/10,3/24,9/10,3	104,8/54,3/131 / 54,3	
полдник:	Сырники с повидлом	130/25	170/30	25,2/31,1	15,7/20,3	30,4/37,5	369,3/463,7	358
	Чай на молоке с сахаром	200	200	4,28/4,28	4,8/4,8	22/22	143,7/143/7	149
Итого за день				47,9/56,7	47,1/57,5	184,7/216,6	1222/1515	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
		3-7 лет		Б	Ж	У		
		2-3	3-7 лет					
День 7								
завтрак:	Каша «Дружба»	150	200	4,91/6,55	6,24/8,33	22,6/30,09	180,7/241,11	84
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	40/10	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23,0	56/112	14
	Какао с молоком	150	200	2,82/3,77	2,95/3,93	19,46/25,95	115,44/153,92	248
2 завтрак:	Йогурт	150	200	7,5/10	4,8/6,4	12,7/17,0	127,0/170,0	
обед:	Салат витаминный	40	60	1,0/1,0	4,01/4,01	5,24/6,24	67,0/68,01	63
	Суп крестьянский	150	200	1,23/1,38	6,24/8,2	6,61/14,81	93,7/123,2	134
	Жаркое по-домашнему	150	200	16,4/17,7	23,8/25,0	18,37/18,4	298,7/299	137
	Чай с лимоном	150	200	-	--	15/15	56,25/56,25	33
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/30	50/30	3,08/2,0/ 3,9/2,0	1,2/0,36/ 1,5/0,36	19,9/10,3/ 24,9/10,3	104,8/54,3/ 131 / 54,3	
полдник:	Творожная запеканка с яблоками	100	150	11,32/21	7,3/14,1	16,0/18,0	172,9/286,5	231
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	200	10,2/13,6	-	19,1/25,8	80,2/103,7	232
Итого за 7 день:				61,6/72,3	58,6/71,9	214,8/254,9	1483/1720	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецепты
		2-3	3-7 лет	Б	Ж	У		
День 8								
завтрак:	Омлет с зеленым горошком	110	130	7,03/10,18	8,36/11,5	5,0/6,6	124,3/177,8	208
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	40/10	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23,0	56/112	14
	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,05/1,4	1,1/1,6	12,7/17,35	66,9/89,32	254
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоко)	115	135	0,45/0,54	0,46/0,54	11,27/13,2	51,7/60	
обед:	Салат из свеклы с чесноком	40	50	0,56/0,70	4,03/5,04	3,7/4,61	53,3/66,64	22
	Суп картофельный с рыбой	150	200	8,0/10,6	2,5/3,3	4,05/5,4	70/93	41
	Котлета рыбная	50	50	6,3/10,1	1,22/1,9	8,7/9,6	67,7/90	115
	Овощи тушеные	150	200	5,4/8,5	10,6/18,4	21,0/27,9	178/260	144с
	Компот из свежих плодов или ягод	150	200	0,12/0,16	--	12/15	56,2/60,6	240
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/30	50/30	3,08/2,0/ 3,9/2,0	1,2/0,36/ 1,5/0,36	19,9/10,3/ 24,9/10,3	104,8/54,3/ 131 / 54,3	
полдник:	Винегрет	100	150	1,56/1,88	3,1/3,7	6,04/13,38	76,4/86,0	143
	Чай с лимоном	150	200	10,2/13,6	-	19,1/25,8	80,2/103,7	232
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04/3,04	1,2/1,2	19,88/19,88	104,8/104,8	
Итого за 8 день:				52,5/58	45,9/59,2	179,8/232,3	1221/1412	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
		3-7 лет		Ж	У	Б		
		2-3	3-7 лет					
День 9								
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,7/6,2	5,3/7,0	16,1/21,5	127,5/169,9	16
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	40/10	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23,0	56/112	14
	Какао с молоком	150	200	2,82/3,77	2,95/3,93	19,46/25,95	115,44/153,92	248
2 завтрак:	Сок	150	200	0,75/1,0	-	13,6/18,2	57,0/76,0	
обед:	Икра кабачковая	50	50	0,4/0,4	2/2	2,2/2,2	28/28	
	Бульон из кур	100	150	5,0/7,5	1,0/1,5	-	30,0/45,0	28
	Птица отварная	65	70	15,6/18,22	15,6/18,22	0,83/0,97	202,7/242,6	181
	Картофельное пюре	150	200	3,44/5,5	3,1/4,04	20,0/30,3	130/198,7	101
	Кисель из свежих ягод	150	200	0,8/0,12	--	15,6/21,5	65,2/87,05	235
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/30	50/30	3,08/2,0/3,9/2,0	1,2/0,36/1,5/0,36	19,9/10,3/24,9/10,3	104,8/54,3/131 / 54,3	
полдник:	Бутерброды с джемом	40	60	1,2/1,72	2,8/4,2	21,9/32,9	117,3/176,3	381
	Молоко кипяченое	150	200	4,2/5,59	4,7/6,38	7,0/9,38	87,9/117,31	255
Итого за 9 день:				47,7/56,7	45,6/54,4	173,5/206,1	1222/1515	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецепты
		2-3	3-7 лет	Б	Ж	У		
День 10								
завтрак:	Каша манная молочная	150	200	4,7/6,3	6,4/8,6	19,3/25,7	153,2/204,3	28
	Сыр	5	10	1,15/2,3	1,45/2,9	0/0	18,0/36,0	
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04/ 3,04	1,2/1,2	19,88/19,88	104,8/104,8	
	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,05/1,4	1,1/1,6	12,7/17,3	66,3/89,3	254
2 завтрак:	Фрукты (банан)	115	135	1,7/2,02	0,11/0,13	22,0/25,9	103,0/120	
обед:	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	50	0,54/0,54	5,1/5,1	3,16/3,16	60,7/60,7	6
	Суп овощной	150	200	2,5/3,9	5,2/5,7	16,7/22,3	118/129	124
	Формовые ленивые голубцы со сметаной	180/10	200/10	6,4/16,2	9,8/16,2	10,6/12,9	225/319	136
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4/0,54	-	20,9/27,85	80,7/107,7	127
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/30	50/30	3,08/2,0/ 3,9/2,0	1,2/0,36/ 1,5/0,36	19,9/10,3/ 24,9/10,3	104,8/54,3/ 131 / 54,3	
полдник:	Оладьи со сгущенным молоком	60/15	150/20	5,15/8,32	6,72/13,4	30,21/64,9	200,9/415,4	131
	Чай с лимоном	150	200	-	-	15/15	56,25/56,25	33
Итого за 10 день:				43,6/48,5	49,7/55,5	215,3/255,5	1422/1751	

Итого за весь период				497,6/577,3	485/582	2048/2409	13991/16161
Среднее значение за весь период				49,7/57,7	48,5/58,2	204,8/240,9	1399,1/1616,1

* Приготовление салатов из свежих овощей только до 01 марта 2018 года

* Проводится С- витаминизация, используется йодированная соль.

