

УТВЕРЖДЕНО

заведующей МКДОУ д/с № 10 «Родничок»

Е.А.Лермонтова

13.08.2020 г.

## Перспективное 10-дневное меню

для муниципального казённого  
дошкольного образовательного учреждения детского сада № 10 «Родничок»  
для детей с дневным пребыванием (10,5 часов)

(составлено по «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011 год)

село Рудовка

2020 год

Прием пищи	в возрасте с 1,5 до 3 лет					в возрасте с 3 до 7 лет								
	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы			
<b>День 1</b>														
Завтрак	Каша манная с маслом	200	3,14	0,3	0,1	100	0	250	3,93	0,38	0,12	125	0	315
	Чай с сахаром, лимоном	150	0,11	0,02	8,50	34,17	2,35	180	1,12	1,02	10,21	41,00	2,83	393
	Хлеб с маслом	40	2,21	6,81	13,19	122,66	0	60	3,31	10,22	19,78	184	0	1
Итого за завтрак			5,46	7,13	21,79	226,83	2,35		8,36	11,62	30,11	350	2,83	
2-й завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,67	2	150	0,75	0	15,15	64,01	3	399г
Итого за 2-й завтрак			0,5	0	10,1	42,67	2		0,75	0	15,15	64,01	3	
Обед	Салат из моркови с раст. маслом	30	0,37	0,03	3,48	15,69	1,44	60	0,75	0,06	6,96	31,38	2,88	41
	Суп овощной на курином бульоне	200	3,44	0,5	8,36	61,2	14,34	250	4,3	0,62	10,45	76,5	17,93	45
	Рыба (филе) запеченная	50	6,81	3,72	4,86	80	0,4	70	9,53	5,21	6,81	112	0,56	254
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	321
	Компот из с/ф	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	180	0,39	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	хлеб	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	
Итого за обед			12,99	7,47	51,15	333,14	27,59		18,03	10,71	69,64	458,83	39,89	
Полдник	Вафли	50	1,46	1,66	38,75	177,08	0	70	2,04	2,33	54,25	247,91	0	609
	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,99	1,18	200	3,54	3,1	15,08	102,66	1,58	394



Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22	5	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Итого за полдник		2,59	1,48	29,82	147,74	5,02		3,65	2,09	42,25	202,35	8,02	
Итого за весь день		33,54	35,95	124,38	1022,18	63,35		35,69	50,37	169,27	1396,71	83,19	

**День 3**

Завтрак	Каша рисовая с маслом	200	3	0,44	0,3	142,14	0	250	3,75	0,55	0,37	177,67	0	305
	Кофейный напиток	150	2,34	1,99	10,64	70	0,98	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
	Хлеб с маслом	40	2,21	6,81	13,19	122,66	0	60	3,31	10,22	19,78	184	0	1
Итого за завтрак			7,55	9,24	24,13	334,8	0,98		10,18	13,43	34,33	489,34	1,3	
2-й завтрак	Сок сливовый	100	0,3	0,1	15,2	62,67	4	150	0,45	0,15	22,8	94	6	399г
Итого за 2-й завтрак			0,3	0,1	15,2	62,67	4		0,45	0,15	22,8	94	6	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,82	0,71	20,19	2,85	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	13
	Свекольник	200	3,74	1,7	10,18	72,82	9,88	250	4,67	2,12	12,72	91,02	12,35	46
	Макаронные изделия отварные	100	3,66	2,81	17,58	110,32	0	150	5,49	4,21	26,37	165,48	0	205
	Гуляш из мяса	60	7,73	6,11	1,96	93,75	0,41	80	10,31	8,15	2,62	125	0,55	277
	Компот из консервированных фруктов	150	0,36	0,13	24,33	100,05	1,48	180	0,43	0,16	29,19	120,06	1,78	377

	Хлеб	40	0	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за обед полдни к			15,7 1	12,57	54,76	397,13	14,62	21,3 5		21,3 5	18,2 9	69,32	541,94	20,38			
	Пирог открытый	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,04	4,32	70	4,32	2,25	38,72	192,5	0,05	459		
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	6,99	28,01	0,02	0,06	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,0	392		
	Груша	50	0,2	0,15	5,15	23	2,5	0,32	80	0,32	0,24	8,24	36,8	4	368a		
Итого за полдни к			3,34	1,78	39,8	188,51	2,56	4,7		4,7	2,51	56,28	266,64	4,07			
Итого за весь день			<b>26,9</b>	<b>23,69</b>	<b>133,89</b>	<b>983,11</b>	<b>22,16</b>	<b>58,8 4</b>		<b>58,8 4</b>	<b>34,3 8</b>	<b>182,73</b>	<b>1391,92</b>	<b>31,75</b>			

День 4

Завтрак	Омлет с зеленым горошком	80	5,62	11,69	4,66	146,46	0,61	7,03	100	7,03	14,6 2	5,83	183,08	0,77	219		
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	6,99	28,01	0,02	0,06	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392		
	Хлеб с сыром	40	4,2	6,11	12,94	123,55	0,06	6,3	60	6,3	9,17	19,41	185,33	0,09	3		
Итого за завтрак 2-й завтрак			8,87	17,82	28,39	298,02	0,69	13,3 9		13,3 9	23,8 1	34,56	405,75	0,88			
Итого за 2-й завтрак	Чай с лимоном, сахаром	100	0,07	0,01	5,67	22,78	1,57	0,10 5	150	0,10 5	0,01 8	8,505	34,17	2,35	393		
			0,07	0,01	5,67	22,78	1,57	0,1		0,1	0,01	8,5	34,17	2,35			
Итого за 2-й завтрак обед	Салат из моркови с раст.маслом	30	0,37	0,03	3,48	15,69	1,44	0,75	60	0,75	0,06	6,96	31,38	2,88	41		
	Уха	200	8,14	2,08	13,32	120,68	6,42	10,1 75	250	10,1 75	2,6	16,65	150,85	8,025	44		

	Гречка отварная	100	5,73	4,06	25,76	162,5	0	150	8,55	7,23	41,17	270,51	0	67
	Тефтели мясные	60	4,06	4,51	5,14	77,5	0,22	80	5,42	6,02	6,86	103,33	0,	287
	Соус основной	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	347
	Компот с/ф	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	180	0,39	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	
Итого за обед			18,69	11,04	68,88	465,99	8,4		25,38	15,14	94,45	635,88	1,58	
полдни	Вагрушка с творогом	50	5,57	3,31	17,64	122,14	0,02	70	7,79	4,63	24,7	170,99	0,03	140
к	Молоко	150	4,57	4,08	7,57	85	2,05	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74	400
	Банан	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5	80	1,2	0,4	16,8	76	8	368г
Итого за полдни			10,89	7,64	35,71	254,64	7,07		15,09	10,47	51,6	360,33	10,77	
к	Итого за весь день		38,52	36,51	138,65	1041,43	17,73		53,96	49,7	189,11	1436,13	15,58	

**День 5**

Завтрак	Каша пшенная с маслом	200	5,3	6,38	40,52	176,93	0,6	250	5,6	8,66	21,51	187,17	0,7	70
	Кофейный напиток	150	2,34	1,99	10,63	70	0,97	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
	Хлеб с маслом	40	2,21	6,81	13,19	122,66	0	60	3,31	10,22	19,78	184	0	1
Итого за завтрак			9,85	15,18	64,34	369,59	1,57		12,03	21,54	55,47	464,51	2	
2-й	Сок	100	0,5	0	12,7	52,67	4	150	0,75	0	19,05	79	6	399Д



	Хлеб с сыром	40	4,2	6,11	12,94	123,55	0,06	60	6,3	9,17	19,41	185,33	0,09	3
Итого за завтрак			9,89	6,77	20,41	306,42	0,08		13,14	9,99	29,33	416,24	0,11	
2-й завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,67	2	150	0,75	0	15,15	64,01	3	399г
Итого за 2-й завтрак			0,5	0	10,1	42,67	2		0,75	0	15,15	64,01	3	
обед	Салат из моркови с раст.маслом	30	0,37	0,03	3,48	15,69	1,44	60	0,75	0,06	6,96	31,38	2,88	41
	Суп с клецками на к/б	200	5,1	1,72	16,9	114,24	4,24	250	6,37	2,15	21,12	142,8	5,3	45
	Котлета запеченная	50	7,76	5,89	8,03	115,83	0,07	70	10,87	8,24	11,24	162,16	0,1	282
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	321
	Соус основной	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	347
	Кисель	150	0,42	0,04	22,65	92,7	0,82	200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	382
	Хлеб	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	147
Итого за обед			15,75	11,23	65,05	434,83	18,7		21,67	15,66	90,32	602,06	27,56	
полдник	Груша	50	0,2	0,15	5,15	23	2,57	80	0,32	0,24	8,24	36,8	4	368а
	Пирожки с рисом, яйцом	50	6,3	2,85	18,15	123	0,05	70	8,82	3,99	25,41	172,2	0,07	454
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	200	0,68	0,28	18,98	81,34	100	398
Итого за полдник			7,01	3,21	37,53	207	77,55		9,82	4,51	52,63	290,34	104,07	









	Соус основной	10	0,06	0,35	0,36	4,87		0,02	10	0,06	0,35	0,36	4,87		0,02			
	Кисель	150	0,42	0,04	22,65	92,7		0,82	200	0,56	0,06	30,2	123,6		1,1			
	Хлеб	40	0	0	0	0		0	60	0	0	0	0		0			
Итого за обед			11,86	13,42	63,48	422,16		12,47		17,11	19,54	90,07	603,5		17,81			
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151		0	70	5,46	4,28	37,7	211,4		0			473
	Чай с молоком, сахаром	150	2,65	2,32	11,31	76,99		1,18	200	3,54	3,1	15,08	102,66		1,58			394
	Груша	50	0,2	0,15	5,15	23		2,57	80	0,32	0,24	8,24	36,8		4			368а
Итого за полдник			6,72	5,53	43,39	250,99		3,75		9,32	7,62	61,02	350,86		5,58			
Итого за весь день			<b>30,27</b>	<b>34,15</b>	<b>153,74</b>	<b>1044,62</b>		<b>19,6</b>		<b>43,04</b>	<b>48,94</b>	<b>217,83</b>	<b>1484,26</b>		<b>28,2</b>			

День 10

Завтрак	Каша ячневая на молоке	200	5,3	6,38	40,52	142,93		0,6	250	5,6	8,66	21,51	187,17		0,7			74
	Кофейный напиток	150	2,34	1,99	10,63	70		0,97	200	3,12	2,66	14,18	93,34		1,3			395
	Хлеб с маслом	40	2,21	6,81	13,19	122,66		0	60	3,31	10,22	19,78	184		0			1
Итого за завтрак			9,85	15,18	64,34	335,59		1,57		12,03	21,54	55,47	464,51		2			
2-й завтрак	Сок вишневый	100	0,7	0,2	11,4	20		7,4	150	1,05	0,3	17,1	75		11,1			399е
Итого за 2-й			0,7	0,2	11,4	20		7,4		1,05	0,3	17,1	75		11,1			

Салат из репчатого лука	30	0,39	1,85	2,33	27,63	2,85	60	0,79	3,7	4,67	55,26	5,7	11
Суп с фрикадельками	200	5,3	4,14	12,36	108	8,99	250	6,62	5,17	15,45	135	11,2	83
Гуляш из мяса	60	7,73	6,11	1,96	93,75	0,41	80	10,31	8,15	2,62	125	0,55	277
Макаронны отварные	100	3,66	2,81	17,58	110,32	0	150	5,49	4,21	26,37	165,48	0	205
Компот из консервированных фруктов	150	0,36	0,13	24,33	100,05	1,48	180	0,43	0,16	29,19	120,06	1,78	377
Хлеб	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	147
Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22	5	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Рисовая запеканка со сгущенным молоком	70	2,58	2,23	19,85	109,66	0,23	100	3,69	3,19	28,37	156,67	0,33	188
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,01	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
		2,82	2,44	31,74	131,66	5,24		4,07	3,53	45,53	229,21	8,35	
		<b>30,81</b>	<b>32,86</b>	<b>166,04</b>	<b>927</b>	<b>27,94</b>		<b>40,79</b>	<b>47,3</b>	<b>196,4</b>	<b>1369,52</b>	<b>40,68</b>	
		327,23	316,99	1453,29	10157,98	414,03		470,85	452,55	1940,39	14212,78	565,04	

\_\_\_\_\_лет:

Белки  $327,23 * 4 = 1308,92 * 100 = 130892 / 10157,98 = 12,89$

Жиры  $316,99 * 9 = 2852,91 * 100 = 285291 / 10157,98 = 28,09$

Углеводы  $1453,29 * 4 = 5813,16 * 100 = 581216 / 10157,98 = 57,22$

От 3 до 7 лет:

Белки  $470,85 * 4 = 1883,4 * 100 = 188340 / 14212,78 = 13,25$

Жиры  $452,55 * 9 = 4012,95 * 100 = 407295 / 14212,78 = 28,67$

Углеводы  $1940,39 * 4 = 7761,52 * 100 = 776152 / 14212,78 = 54,61$