

Утверждаю:
заведующий МДОУ № 7
Пантелеева И.С.
6 сентября 2022 г.

**Примерное 10 дневное меню для детей с 10-ти часовым
пребыванием в муниципальном дошкольном образовательном
учреждении детский сад № 7**

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Понедельник											
Завтрак											
№ 22 1997	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	0,01	-	1	-
№38 2010	Каша молочная «Дружба» жидкая	200	6,6	3,4	33,6	192	0,12	0,16	1,4	138	1,0
№100 2010	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	0,06	0,22	2,0	186	1
-	Хлеб пшеничный	40	2,4	1,2	20,6	84	0,04	0,02	-	8	0,4
ИТОГО			14,5	17,3	77,9	509	0,22	0,41	3,4	333	2,4
Обед											
№131/3 1994	Суп картофельный с рыбой	200	5,2	2,0	10,2	90	-	-	7,8	-	-
№681,682 1994	Оладьи с повидлом	150	12,15	10,2	60,3	366	-	-	1,05	-	-
№96 2010	Чай с сахаром	200	-	-	-	20	-	-	-	2	0,4
-	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	15,8	79,1	0,07	0,03	-	11,5	1,6
ИТОГО			19,55	12,6	86,3	555,1	0,07	0,03	8,85	13,5	2

Полдник											
№93 2010	Кисель фруктовый с витамином С	200	-	-	15,6	64	1	-	-	-	0,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,4	1,2	20,6	84	0,04	0,02	-	8	0,04
ИТОГО			2,4	1,2	36,2	148	1,04	0,02	-	8	0,24
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			36,45	66,1	200,4	1212,0	1,33	0,46	12,25	354,5	4,64

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Вторник											
Завтрак											
№ 22 1997	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	0,01	-	1	-
№31 2010	Каша манная молочная жидкая	200	5,2	3,0	23,2	140	0,06	0,16	1,4	144	0,4
№100 2010	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	0,06	0,22	2,0	186	1
-	Хлеб пшеничный	40	2,4	1,2	20,6	84	0,04	0,02	-	8	0,4
ИТОГО			13,1	16,9	67,5	457	0,16	0,41	3,4	339	1,8
Обед											
№6 2010	Борщ с капустой и картофелем, сметана	200/10	2,6	2,2	9,8	70	0,04	0,06	16,0	42	0,6
№141 2002	Гуляш из говядины	60/50	15,4	18,0	2,9	240	0,06	0,13	0,8	13	2,5
№75 2010	Вермишель отварная	150	5,4	4,2	29,6	185	0,06	0,02	-	11	0,8
№94 2010	Напиток фруктовый с витамином С	200	0,2	0,2	26,4	108	-	-	2,6	4	0,6

-	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	15,8	79,1	0,07	0,03	-	11,5	1,6
ИТОГО			25,8	25,0	84,5	682,1	0,2	0,24	19,4	81,5	6,1
Полдник											
№96 2010	Чай с сахаром	200	-	-	5,0	20	-	-	-	-	0,2
-	Кондитерское изделие	60	1,6	1,2	45,4	152	0,04	0,02	-	8	0,6
ИТОГО			2,4	1,2	32,8	125	0,04	0,02	2,0	10,0	0,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			41,3	43,1	184,8	1264,1	0,43	0,67	24,8	430,5	8,5

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Среда											
Завтрак											
№ 22 1997	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	0,01	-	1	-
№43 2010г	Омлет натуральный	170	17	20,4	3,4	263,5	0,08	0,66	0,34	136	3,4
№100 2010	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	0,06	0,22	2,0	186	1
-	Хлеб пшеничный	40	2,4	1,2	20,6	84	0,04	0,02	-	8	0,4
ИТОГО			24,9	34,3	47,7	580,5	0,18	0,91	2,34	331	4,8
Обед											
№16 2010г	Суп картофельный	200	2,8	2,2	12,8	96	0,10	0,08	9,6	30	0,8
№460 1994	Котлета рубленая из курицы	80	16,5	13,3	14,5	258	-	-	0,8	-	-
№73 2010	Рис отварной	150	2,7	6,7	19,2	163	0,06	0,04	2,2	22	0,9
№96 2010	Чай с сахаром	200	-	-	5,0	20	-	-	-	-	0,2
-	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	15,8	79,1	0,07	0,03	-	11,5	1,6
ИТОГО			24,2	22,6	67,3	616,1	0,23	0,15	12,6	63,5	3,5
Полдник											

№93 2010	Кисель фруктовый с витамином С	200	-	-	15,6	64	1	-	-	-	0,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,4	1,2	20,6	84	0,04	0,02	-	8	0,04
ИТОГО			2,4	1,2	36,2	148	1,04	0,02	-	8	0,24
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			51,5	58,1	151,2	1344,6	1,45	1,08	14,94	402,5	8,54

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Четверг											
Завтрак											
№ 22 1997	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	0,01	-	1	-
№34 2010	Каша молочная жидкая из хлопьев «Геркулес»	200	5,6	4,0	21,4	144	0,12	0,18	1,4	150	1
№100 2010	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	0,06	0,22	2,0	186	1
-	Хлеб пшеничный	40	2,4	1,2	20,6	84	0,04	0,02	-	8	0,4
ИТОГО			13,5	17,9	65,7	461	0,22	0,43	3,4	345	2,4
Обед											
№14 2010	Суп молочный с макаронными изделиями	200	22,9	16,6	40,3	212,5	0,20	0,12	13,9	59,5	1,7
№51 2010	Котлеты рыбные	80	11,3	9,3	15,8	197,6	63,2	0,8	0,09	0,08	1,6
№78 2010	Картофельное пюре	150	2,6	6,0	11,3	111	0,08	0,12	21,3	77	0,8
№702 1997	Компот из плодов сушеных	200	0,4	-	27,8	116	-	-	-	-	-
-	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	15,8	79,1	0,07	0,03	-	11,5	1,6

ИТОГО			39,4	32,3	111	716,2	63,55	1,07	25,29	148,08	5,7
Полдник											
№96 2010	Чай с сахаром	200/5	-	-	12,2	41	-	-	2,0	2	0,2
-	Кондитерские изделия	60	1,6	1,2	45,4	152	0,04	0,02	-	8	0,6
ИТОГО			1,6	1,2	57,6	193	0,04	0,02	2,0	10	0,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			54,5	51,4	234,3	1370,2	63,81	1,52	30,69	503,08	8,9

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Пятница											
Завтрак											
№22 1997г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	0,01	-	1	0
№255 1994г	Каша гречневая рассыпчатая в молоке	200	86	4,2	33,8	212	0,16	0,20	1,4	140	3,2
№98 2010г	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	0,06	0,22	2	186	1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	1,2	20,6	84	0,04	0,02	-	8	0,04
ИТОГО			93,9	18,1	78	454	0,26	0,45	3,4	335	4,6
Обед											
№ 10 2010г	Суп картофельный с бобами и мясом	250/15	7,1	5,4	22,4	172	0,24	0,10	6,1	50	2,5
№276 1994	Макароны, запеченные с сыром	150/10	8,55	9,3	34,05	261	-	-	0,1	-	-
№90 2010	Компот из свежих плодов	200/5	0,2	0,2	28,2	114	-	0,02	0,8	8	1
-	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	15,8	79,1	0,07	0,03	-	11,5	1,6
ИТОГО			13,3	22,8	52,5	517,1	0,33	0,31	39,7	166	4,12
Полдник											

	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	18,2	63	0,02	0,02	3,6	13	2,5
-	Кондитерские изделия	60	1,6	1,2	45,4	152	0,04	0,02	-	8	0,6
ИТОГО			2,2	1,4	63,6	215	0,06	0,04	3,6	21	3,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			109,4	42,3	194,1	1186,1	0,65	0,8	46,7	522	11,82
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ			293,15	261	964,8	6377	67,67	4,53	129,38	2212,58	42,4
СРЕДНЕЕ ЗА НЕДЕЛЮ			58,55	52,2	187,4	1252,2	13,54	0,91	25,88	442,52	8,48

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Понедельник											
Завтрак											
№22 1997г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	0,01	-	1	0
№31 2010	Каша манная молочная жидкая	200	5,2	3,0	23,2	140	0,06	0,16	1,4	144	0,4
№98 2010	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	0,06	0,22	2	186	1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	1,2	20,6	84	0,04	0,02	-	8	0,04
ИТОГО			13,1	16,9	67,5	457	0,16	0,41	3,4	339	1,44
Обед											
№148 1994	Суп с макаронными изделиями	200	3,2	2,4	13,4	82	0,04	0,02	0,8	26	0,2
№436 1994	Курица отварная	50	21,35	15,95	0,25	248	0,035	0,12	1,35	26,5	1,5
№460 1994	Котлета рубленая из курицы	80	16,5	13,3	14,5	258	-	-	0,8	-	-
№78 2010	Картофельное пюре	150	2,6	6,0	11,3	111	0,08	0,12	21,3	77	0,8
№96 2010	Чай с сахаром	200/5	-	-	12,2	41	-	-	2,0	2	0,2
-	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	15,8	79,1	0,07	0,03	-	11,5	1,6
ИТОГО			45,85	38,05	67,45	819,1	0,22	0,29	26,25	143	4,3

Полдник											
№92 2010г	Кисель фруктовый с витамином С	200	0,2	-	25	118	0,02	-	1,4	6	0,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,4	1,2	20,6	84	0,04	0,02	-	8	0,04
ИТОГО			2,6	1,2	45,6	202	0,06	0,02	1,4	14	0,24
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			61,55	56,15	180,55	1478,1	0,44	0,72	31,05	496	5,98

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Вторник											
Завтрак											
№22 2010	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	0,01	-	1	-
№32	Каша пшениная молочная жидкая	200	6,2	3,6	25,8	160	0,12	0,18	1,4	144	1
№100 2010	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	0,06	0,22	2,0	186	1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	1,2	20,6	84	0,04	0,02	-	8	0,04
ИТОГО			14,1	17,5	70,1	477	0,22	0,43	3,4	339	2,04
Обед											
ТТК	Суп картофельный с яйцом	200	4,8	4	16	135	0,12	0,13	12	42,5	0,12
№51 2010	Котлеты рыбные	80	11,3	9,3	15,8	197,6	63,2	0,8	0,09	0,08	1,6
№273,469 1994	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,2	29,55	184,5	0,06	0,015	-	10,5	0,75
№94 2010г	Напиток фруктовый с витамином С	200	0,2	0,2	26,4	88	-	-	2,6	4	0,6
-	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	15,8	79,1	0,07	0,03	-	11,5	1,6
ИТОГО			23,9	18,1	103,55	684,2	63,45	0,97	14,69	68,58	4,67
Полдник											
№97	Чай с сахаром	200/5	-	-	12,2	41	-	-	2	2	0,2

2010г											
-	Кондитерские изделия	60	1,6	1,2	45,4	152	0,04	0,02	-	8	0,6
ИТОГО			1,6	1,2	57,6	193	0,04	0,02	2	10	0,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			39,6	36,8	231,25	1354,2	63,71	1,42	20,09	417,58	7,51

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Среда											
Завтрак											
№22 2010	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	0,01	-	1	-
№ 33 2010	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,1	3,0	27,8	158	0,06	0,18	1,4	138	0,4
№100 2010	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	0,06	0,22	2,0	186	1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	1,2	20,6	84	0,04	0,02	-	8	0,04
ИТОГО			12,0	16,9	72,1	475	0,16	0,43	3,4	333	1,44
Обед											
№131/3 1994	Суп картофельный с рыбой	200	5,2	2	10,2	90	-	-	7,8	-	-
№297 1994	Запеканка из творога	150	26,1	16,2	23,7	360	0,075	0,39	0,6	235,5	1,05
№96	Чай с сахаром	200	-	-	5,0	20	-	-	-	-	0,2
-	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	15,8	79,1	0,07	0,03	-	11,5	1,6
ИТОГО			33,5	18,6	54,7	549,1	0,145	0,42	8,4	247	2,85
Полдник											
№92 2010г	Кисель фруктовый с витамином С	200	0,2	-	25	118	0,02	-	1,4	6	0,2
-	Кондитерские изделия	60	1,6	1,2	45,4	152	0,04	0,02	-	8	0,6
ИТОГО			1,8	1,2	70,4	270	0,06	0,02	1,4	14	0,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			47,3	36,7	197,2	1294,1	0,365	0,87	13,2	594	5,09

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Четверг											
Завтрак											
№22 2010	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	0,01	-	1	-
№255 1994г	Каша гречневая рассыпчатая в молоке	200	86	4,2	33,8	212	0,16	0,20	1,4	140	3,2
№100 2010	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	0,06	0,22	2,0	186	1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	1,2	20,6	84	0,04	0,02	-	8	0,04
ИТОГО			93,9	18,1	78,1	529	0,26	0,45	3,4	335	4,24
Обед											
№120 1994	Щи из свежей капусты с картоф	200	2,4	2,0	7,4	58	0,06	0,04	17,2	42	0,4
№403 1994	Плов	150	12,0	14,85	30,6	303	0,03	0,05	1,8	18	1,95
№96	Чай с сахаром	200	-	-	5,0	20	-	-	-	-	0,2
-	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	15,8	79,1	0,07	0,03	-	11,5	1,6
ИТОГО			16,6	17,25	58,8	460,1	0,16	0,12	19	71,5	4,15
Полдник											
	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	18,2	63	0,02	0,02	3,6	13	2,5
-	Кондитерские изделия	60	1,6	1,2	45,4	152	0,04	0,02	-	8	0,6
ИТОГО			2,2	1,2	63,6	215	0,06	0,04	3,6	21	3,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			112,7	36,55	200,5	1204,1	0,48	0,61	26	427,5	11,49

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Пятница											
Завтрак											
№22 2010г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	0,01	-	1	-
№34 2010	Каша молочная жидкая из хлопьев «Геркулес»	200	5,6	4,0	21,4	144	0,12	0,18	1,4	150	1
№100 2010	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	0,06	0,22	2,0	186	1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	1,2	20,6	84	0,04	0,02	-	8	0,04
ИТОГО			13,5	17,9	65,7	461	0,22	0,43	3,4	345	2,04
Обед											
№129 1994	Рассольник ленинградский	200	2,4	2,2	8,1	86	0,08	0,06	6,0	28	0,6
ТТК	Филе рыбы в яйце	50	7,15	8,2	2,5	116,5	-	-	0,25	-	-
№78 2010	Картофельное пюре	150	2,6	6,0	11,3	111	0,08	0,12	21,3	77	0,8
№648 1994	Напиток грушевый	200/5	0,2	-	26,6	108	-	-	0,6	-	-
-	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	15,8	79,1	0,07	0,03	-	11,5	1,6
ИТОГО			14,55	16,8	64,3	500,6	0,23	0,21	28,15	116,5	3
Полдник											
№96	Чай с сахаром	200	-	-	5,0	20	-	-	-	-	0,2

-	Кондитерские изделия	60	1,6	1,2	45,4	152	0,04	0,02	-	8	0,6
ИТОГО			1,6	1,2	50,4	172	0,04	0,02	-	8	0,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			29,65	35,9	180,4	1133,6	0,49	0,66	31,55	469,5	5,84
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ			290,80	202,1	989,9	6464,1	65,5	4,28	121,89	2404,58	35,91
СРЕДНЕЕ ЗА НЕДЕЛЮ			58,16	40,42	197,98	1292,82	13,1	0,86	24,4	480,92	7,19
ИТОГО ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ			583,95	463,1	1954,7	12841,1	133,17	8,81	251,27	4617,16	78,31
СРЕДНЕЕ ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ			58,4	46,3	195,5	1284,1	13,3	0,89	25,1	461,7	7,8