

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 6
«Дюймовочка »
 _____/И.С. Мелехина /
 Приказ № 2А «09» января 2025 г.

***Примерное 10 – дневное меню питания
 детей от 3 - 7 лет с 12– часовым
 пребыванием в ДОУ***

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерге ти ческая цен ность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша манная	250	7,9	8,97	39,6	263,6	1,87	181
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,4	0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,4	0	1
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14
	Всего в завтрак		10,3	12,96	69,72	429,63	1,87	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					21%		
2й завтрак:	Фрукт	100	0,3	0	7,2	98,0	0	368

	Распределение калорийности между приемами пищи в %					5%		
Обед:	Суп картофельный с горохом	250	5,56	5,57	25,4	158,2	13,0	102
	Голубцы с мясом и россом и соусом	160/40	12,42	12,67	9,33	302,45	40,58	287/331
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	23,3	95,11	2,77	349
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0	1
	Всего в обед		21,05	18,72	74,75	628,16	56,35	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					32%		
Полдник:	Кисель плодово ягодный	200	0,022	0	32,04	172,8	0	948
	Печенье	50	3,75	5,0	38,0	140,25	0	607
	Всего в полдник		3,77	5,0	70,04	313,05	0	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					15%		
Ужин:	Вермишель в молоке	250	8,05	8,86	33,5	246,5	0,25	204
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,4	0	376
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,16	10,03	47,6	0	1
	Всего в ужин		9,66	9,02	58,53	354,5	0,25	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					18%		

Итого за первый день:			45,08	45,7	280,24	1823,34	58,47	
День 2								
Завтрак:	Каша пшеничная	250	7,9	16,4	46,9	366	2,6	173
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	23,8	194,0	1,5	382
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,4	0	1
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14
	Всего в завтрак		13,90	23,59	85,82	665,63	4,1	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					33%		
2й завтрак:	Сок	100	0,3	0	7,2	98,0	0	339
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					5%		
Обед:	Рассольник	250	2,41	6,12	17,52	214,3	0,075	96
	Бефстроганов из говядины	65	15,3	4	4,2	114	0,85	245
	Картофельное пюре	150	3,52	5,23	23,54	147,2	0,13	312
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	23,3	95,11	2,77	349
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0	1
	Всего в обед		24,3	15,83	85,28	643,01	3,83	

	Распределение калорийности между приемами пищи в %					32%		
Полдник:	Молоко	200	6,4	7,2	10,33	109	3,0	385
	Всего в полдник		30,73	11,37	37,03	288,7	3,0	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					14%		
Ужин:	Рагу овощное	250	2,15	6,77	17,9	180,8	30,43	143
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,4	0	376
	Булочка домашняя	30	2,22	2,58	15,9	101,94	0,13	469
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,4	0	1
	Всего в ужин		6,74	9,59	63,84	494,54	30,56	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					20%		
Итого за второй день:			75,97	60,38	279,17	1799,72	78,39	
День 3								
Завтрак:	Каша Дружба	200	4,59	6,09	25,36	208,7	1,35	216
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,4	0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,4	0	1
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14

	Всего в завтрак		7	10,08	55,49	374,73	1,35	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					20%		
2й завтрак:	Фрукт	100	0,3	0	7,2	98,0	0	368
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					5%		
Обед:	Суп картофельный с вермишелью	250	2,81	2,92	23,02	123,6	16,5	103
	Биточки рыбные	75	7,32	5,61	10,73	99,15	0	234
	Греча отварная	150	4,36	9,07	25,88	202,7	1,47	171
	Икра овощная	15	0,51	1,51	3,54	27,12	0,35	75
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	23,3	95,11	2,77	349
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0	
	Всего в обед		30,77	22,3	97,27	695,3	22,51	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					35%		
Полдник:	Напиток из шиповника	200	0,31	0,12	24,4	97,6	240	388
	Печенье	50	3,75	5,0	38,0	140,25	0	607
	Всего в полдник		4,06	5,12	62,4	237,85	240	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					12%		

Ужин:	Омлет с сыром	140/5	20,74	33,2	25,36	303,06	0,34	216
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,4	0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,4	0	1
	Всего в ужин		10,02	10,39	72,34	414,3	2,25	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					21%		
Итого за третий день			60,63	58,88	274,86	1752,3	264,76	
День 4								
Завтрак:	Каша ячневая	250	9,55	13,45	50,4	357,7	1,86	174
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	19,7	118,7	1,5	379
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,4	0	1
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14
	Всего в завтрак		14,65	20,64	85,22	582,03	3,36	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					29%		
2й завтрак	Сок	100	0,3	0	7,2	98,0		339
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					5%		
Обед:	Суп крестьянский со сметаной	250	2,12	6,72	15,8	127,85	21,5	98

	Биточки куриные	70	10,8	19,05	10,06	255,11	0	294
	Макароны отварные	150	5,4	5,5	38,22	216,75	0	309
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	23,3	95,11	2,77	349
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0	1
	Всего в обед		21,39	31,75	104,1	767,22	24,27	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					39%		
Полдник:	Молоко	200	6,4	7,2	10,33	122,0	3,0	385
	Печенье	50	3,75	5,0	38,0	140,25	0	607
	Всего в полдник		10,15	12,2	48,33	262,25	3,0	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					13%		
Ужин:	Творожная запеканка с молочным соусом	170/50	23,04	5,8	36,89	292,17	0,61	223
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,4	0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,4	0	1
	Всего в ужин		25,41	6,04	66,93	423,97	0,61	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					22%		
Итого за четвёртый день			71,9	70,63	311,78	2133,47	31,24	

День 5								
Завтрак:	Каша пшенная	250	8,32	10,87	39,16	283,37	1,86	173
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,4	0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,4	0	
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14
	Всего в завтрак		10,72	14,86	69,28	449,4	1,86	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					22%		
2й завтрак	Фрукт	100	0,3	0	7,2	98,0	0	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					5%		
Обед:	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,0	5,14	15,6	113,04	15,5	82
	Суфле рыбное	75	11,3	5,25	2,65	103,25	0,54	
	Рис отварной	150	3,5	4,7	39,3	214,5	0,37	747
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	23,3	95,11	2,77	349
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0	
	Всего в обед		19,87	15,57	97,57	598,3	19,18	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					30%		

Полдник:	Кисель плодово ягодный	200	0,022	0	32,04	172,8	0	948
	Печенье	50	3,75	5,0	38,0	140,25	0	
	Всего в полдник		3,77	5,0	70,04	313,05	0	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					15%		
Ужин:	Жаркое по домашнему	250	25,82	16,87	21,09	381,7	17,43	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,4	0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,4	0	
	Всего в ужин		28,19	17,11	51,13	513,5	17,43	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					26%		
Итого за пятый день			62,85	52,54	295,22	1972,25	38,47	
День 6								
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев	250	8,65	13,35	53,5	361,7	1,87	174
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,4	0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,4	0	1
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14
	Всего в завтрак		11,05	17,34	83,62	527,73	1,87	

	Распределение калорийности между приемами пищи в %					26%		
2й завтрак	Фрукт	100	0,3	0	7,2	98,0	0	368
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					5%		
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,82	6,62	16,12	125,75	50,6	88
	Биточки мясные	70	6,88	9,04	10,36	150,2	0,17	268
	Греча отварная	130	4,09	8,51	24,29	190,3	1,38	171
	Икра свекольная	20	0,68	2,013	4,72	36,16	0,46	75
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	23,3	95,11	2,77	349
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0	1
	Всего в обед		17,54	26,66	95,51	669,92	55,38	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					34%		
Полдник:	Молоко	200	6,4	7,2	10,33	122,0	3,0	385
	Вафли	50	24,33	4,17	26,7	166,7	0	607
	Всего в полдник		24,64	4,29	51,1	264,3	240	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					13%		
Ужин:	Рагу овощное с мясом	250	2,15	6,77	17,9	260,8	30,43	

	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,4	0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,4	0	1
	Всего в ужин		4,52	7,01	47,94	392,6	30,43	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					20%		
Итого за шестой день:			58,05	55,3	285,37	1952,55	327,68	
День 7								
Завтрак:	Каша пшеничная	250	10,1	16,12	41,09	347,25	1,5	173
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	19,7	118,7	1,5	379
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,4	0	1
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14
	Всего в завтрак		15,20	23,31	75,91	571,58	3,36	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					29%		
2й завтрак	Фрукт	100	0,3	0	7,2	98,0	0	368
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					5%		
Обед:	Уха из трески	250	2,31	7,0	20,21	139,9	10,25	
	Плов из мяса	200	17,5	17,9	27,6	341,6	0,9	265

	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	23,3	95,11	2,77	349
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0	1
	Всего в обед		20,85	26,18	87,99	616,76	13,15	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					31%		
Полдник:	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,4	0	376
	Ватрушка	50	3,7	4,3	26,5	136	0,2	458
	Всего в полдник		3,8	4,3	41,5	230,3	0,2	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					11%		
Ужин:	Пудинг творожный с изюмом с повидлом	180/40	23,04	5,83	36,89	292,16	0,62	223
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,4	0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,4	0	1
	Всего в ужин		25,41	6,07	66,93	423,96	0,62	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					22%		
Итого за седьмой день			65,56	59,86	279,53	1940,6	17,33	
День 8								
Завтрак:	Каша рисовая	250	14,0	13,37	57,4	258,92	1,87	173

	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,4	0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,4	0	1
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14
	Всего в завтрак		16,40	17,36	87,52	596,59	1,87	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					30%		
2й завтрак	Фрукт	100	0,3	0	7,2	98,0	0	368
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					5%		
Обед:	Суп картофельный с овсяной крупой	250	10,6	1,0	119,5	245,15	17,2	101
	Колбаса отварная	40	5,12	8,88	0,6	103	0	9
	Пюре картофельное	180	3,05	4,53,	20,4	127,57	0,12	312
	Огурец свежий	20	0,16	0	0,28	3,2		
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	23,3	95,11	2,77	349
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0	1
	Всего в обед		33,27	21,36	190,47	795,41	20,97	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					40%		
Полдник:	Молоко	200	6,4	7,2	10,33	122,0	3,0	385

	Вафли	50	24,33	4,17	26,7	166,7		607
	Всего в полдник		30,73	11,37	37,03	288,7	3,0	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					14%		
Ужин:	Запеканка творожная	250	19,9	5,01	31,86	252,33	0,53	237
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,4	0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,4	0	1
	Всего в ужин		17,55	15,73	41,44	377,76	49,6	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					19%		
Итого за восьмой день			98,25	65,82	363,66	2156,46	75,44	
День 9								
Завтрак:	Каша ячневая	250	7,64	10,76	40,37	286,6	1,49	174
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,4	0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,4	0	1
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14
	Всего в завтрак		15,48	21,07	35,65	390,53	0	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					20%		

2й завтрак	Фрукт	100	0,3	0	7,2	98,0	0	368
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					5%		
Обед:	Суп овощной	250	2,2	4,92	14,25	187,82	20,75	102
	Гуляш из курицы	60/50	15,90	19,80	4,88	260,92	1,1	295
	Греча отварная	130	4,08	8,51	24,37	190,32	1,18	171
	Зеленый горошек	15	0,75	0,03	2,07	10,95	0	435
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	23,3	95,11	2,77	349
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0	1
	Всего в обед		26,0	33,74	99,84	817,52	25,8	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					42%		
Полдник:	Напиток плодово ягодный	200	0,08	0	26,72	101,68		387
	Печенье	50	3,75	5,0	38,0	140,25	0	607
	Всего в полдник		3,83	5,0	64,72	241,93		
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					12%		
Ужин:	Рыба по-польски	70	10,8	5,94	3,2	109,2	2,6	65

	Картофель запеченный	150	3,63	15,2	33,02	276,3	3,63	313
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,4	0	376
	Хлеб пшеничный	35	2,27	0,24	15,04	71,4	0	1
	Всего в ужин		16,8	21,38	66,26	517,3	6,23	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					26%		
Итого за 9 день			62,41	81,19	273,67	2065,28	32,03	
ДЕНЬ 10								
Завтрак:	Каша дружба	250	7,65	10,15	42,3	282,5	2,25	178
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	23,8	194,0	1,5	382
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,4	0	1
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14
	Всего в завтрак		13,65	17,34	81,22	582,13	3,75	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					29%		
2й завтрак	Фрукт	100	0,3	0	7,2	98,0		368
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					5%		
Обед:	Свекольник со сметаной	250	2,31	3,11	17,9	66,66	6,65	58

	Картофельная запеканка с мясом	200	23,0	22,3	16,6	360,67	0,28	284
	Икра овощная	15	0,51	1,51	3,54	27,12	0,35	75
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	23,3	95,11	2,77	349
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0	1
	Всего в обед		28,89	27,4	78,06	660,5	19,9	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					33%		
Полдник:	Кисель плодово ягодный	200	0,022	0	32,04	128,3	0	948
	Вафли	50	3,7	4,3	26,5	159,9	0	607
	Всего в полдник		3,72	4,3	58,54	288,2	0,22	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					14%		
Ужин:	Омлет с сыром	170/50	5,98	5,67	15,45	284,4	0	216
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,4	0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,4	0	
	Всего в ужин		8,35	5,91	45,49	416,2	0	
	Распределение калорийности между приемами пищи в %					21%		
Итого за 10 день			54,91	54,95	270,51	2045,03	23,87	

Итого за весь период			645,4	604,28	2904,64	19998,05	909,79	
Среднее значение за период			64,54	60,42	290,46	1999,80	90,9	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,2	3,02	14,5			

Литература: 1 Беленова Г.И., Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДООУ.

2 Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б. Питание детей раннего и дошкольного возраста.

3 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2005г.

4 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1982г.

5 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред.

М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Меню составил: ведущий технолог МКУ «ХЭК по обслуживанию учреждений образования»

М.А. Массальская