

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 35 «Улыбка»
муниципального образования город-курорт Анапа

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ д/с № 35 «Улыбка»
_____ Л.Д. Махинько

Приказ №88 от 01.06.2022г.

**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет,
с 10.5 часовым
пребыванием.**

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕЕМЫХ БЛЮД

10,5 часов ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	2,88	4,44	32	135,8	199
День 1	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,61	3,98	15,76	109,67	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2	5,59	9,31	130,61	1
Итого за завтрак		420	8,49	14,01	57,07	376,08	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	20,95	88,51	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	50	0,35	0,05	0,94	5,58	16
	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,24	4,56	12,24	158,2	82
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,5	14,5	32,5	295,2	321
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,02	25	102	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,19	12,3	57,75	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,52	0,47	11,56	59,65	
Итого за обед		670	19,91	19,79	94,54	678,38	
Полдник	ПИЦЦА "ДЕТСКАЯ"	50	3,2	4,8	10,2	102,1	448
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	3,89	4,66	7,88	94,57	420
Итого за полдник	Итого за прием пищи:	250	7,09	9,46	18,08	196,67	
Итого за 1 день			36,99	43,76	190,64	1339,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200	14,8	15,6	32,5	325,2	366
День 2	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	15,47	57,89	264
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,22	6,14	12,99	123,98	3
Итого за завтрак		440	19,02	21,74	60,96	507,07	
2 завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	100	0,4	0	9,2	45,5	418
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0	9,2	45,5	
Обед	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	1,17	2,29	6,14	49,85	55
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	2,76	5,16	17,16	122,95	131
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,12	5,85	18,2	144,8	339
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	80	8,3	6,7	10,8	136,21	255
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА	200	0,6	0,6	13,99	67,33	636
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,19	12,3	57,75	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,52	0,47	11,56	59,65	
Итого за обед		720	18,37	21,26	90,15	638,54	
Полдник	кондитерские изделия	50	2,04	2,59	29,14	108,88	10.10.12
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,86	6,5	12,07	135,73	419
Итого за полдник	Итого за прием пищи:	250	7,90	9,09	41,21	244,61	
Итого за 2 день			45,69	52,09	201,52	1435,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,24	4,92	25,3	136,5	199
День 3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,57	3,98	17,03	106,12	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2	5,59	9,31	130,61	1
Итого за завтрак		420	8,81	14,49	51,64	373,23	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	20,95	88,51	
Обед	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	50	2,43	4,47	12,18	52,54	536
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	180	2,88	3,24	15,95	132,7	87
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3	0,5	22,5	119,5	516
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	6,7	8,4	10,5	128,2	256
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,72	0	16,56	81,9	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,19	12,34	57,89	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,52	0,47	11,56	59,65	
Итого за обед		700	19,16	17,27	101,59	632,38	
Полдник	СОЧНИК С ТВОРОГОМ	50	3,97	3,73	5,18	62,55	665
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	3,89	4,66	7,88	94,57	420
Итого за полдник		250	7,86	8,39	13,06	157,12	
Итого за 3 день			37,33	40,65	187,24	1251,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ОВСЯНАЯ (ГЕРКУЛЕС) МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3	5,76	32,5	148,5	199
День 4	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,61	3,98	15,76	109,67	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,22	6,14	12,99	123,98	3
Итого за завтрак		420	10,83	15,88	61,25	382,15	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	20,95	88,51	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	50	0,35	0,05	0,94	5,58	16
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	4,92	6,24	14,4	114,96	90
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	10,2	9,8	25,6	288,2	436
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,02	25	102	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,19	12,36	58,04	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,52	0,47	11,56	59,65	
Итого за обед		670	19,30	16,77	89,86	628,43	
Полдник	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	4,67	3,65	17,04	139,28	456
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,86	6,5	12,07	135,73	419
Итого за полдник		260	10,53	10,15	29,11	275,01	
Итого за 4 день			42,16	43,30	201,17	1374,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	160	7,6	9,2	16,48	177,41	232
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	15,47	57,89	264
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2	5,59	9,31	130,61	1
Итого за завтрак		400	9,6	14,79	41,26	365,91	
2 завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	100	0,4	0	9,2	45,5	418
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0	9,2	45,5	
Обед	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	50	2,11	2,27	6,6	52,66	136
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	180	4,75	5,9	16,7	114,96	145
	РИС ОТВАРНОЙ	150	5,2	8,3	36,2	195,2	304
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	6,7	5,6	9,05	112,5	264
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,24	0	42,96	170,4	640
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,15	9,82	46,08	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,52	0,47	11,56	59,65	
Итого за обед		685	22,04	22,69	132,89	751,45	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	2,04	2,59	29,14	108,88	10.10.12
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	3,89	4,66	7,88	94,57	420
Итого за полдник		250	5,93	7,25	37,02	203,45	
Итого за 5 день			37,97	44,73	220,37	1366,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,36	5,76	26,5	155,2	199
День 1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,57	3,98	17,03	106,12	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,22	6,14	12,99	123,98	3
Итого за завтрак		420	11,15	15,88	56,52	385,30	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	20,95	88,51	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,43	3,83	59,26	
	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,24	4,56	12,24	158,2	82
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,41	36,5	175,2	331
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,8	9,8	5,5	145,5	306
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,72	0	16,56	81,9	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,15	9,82	46,08	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,73	0,53	13,14	67,8	
Итого за обед		690	21,16	23,88	97,59	733,94	
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	60	3,06	1,5	18	74,64	451
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,86	6,5	12,07	135,73	419
Итого за полдник		260	8,92	8,0	30,07	210,37	
Итого за 1 день			42,73	48,26	205,13	1418,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	200	14,52	16,39	32,5	298,2	254
День 2	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,5	0	11,36	51,47	
Завтрак	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	15,47	57,89	264
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2	5,59	9,31	130,61	1
Итого за завтрак		460	18,02	21,98	68,64	538,17	
2 завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	100	0,4	0	9,2	45,5	418
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0	9,2	45,5	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	50	0,35	0,05	0,94	5,58	16
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	4,92	6,24	14,4	114,96	90
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	9,45	9,5	25,8	262,8	308
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА	200	0,6	0,6	13,99	67,33	636
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,15	9,82	46,08	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,73	0,53	13,14	67,8	
Итого за обед		690	18,57	17,07	78,09	564,55	
Полдник	ПИЦЦА "ДЕТСКАЯ"	50	3,2	4,8	10,2	102,1	448
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	3,87	4,64	7,83	94,06	420
Итого за полдник		250	7,07	9,44	18,03	196,16	
Итого за 2 день			44,06	48,49	173,96	1344,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,08	4,92	28,2	144	199
День 3	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,61	3,98	15,76	109,67	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,22	6,14	12,99	123,98	3
Итого за завтрак		420	11,91	15,04	56,95	377,65	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	20,95	88,51	
Обед	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,41	2,76	7,4	60,06	55
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	2,76	5,16	17,16	122,95	131
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,8	5,61	20,3	136,5	148
	ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	70	8,3	7,5	6,5	120,2	251
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,02	25	102	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,15	9,82	46,08	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,73	0,53	13,14	67,8	
Итого за обед		700	18,92	21,73	99,32	655,59	
Полдник	СОЧНИК С ТВОРОГОМ	50	3,97	3,73	5,18	62,55	665
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,86	6,5	12,07	135,73	419
Итого за полдник		250	9,83	10,23	17,25	198,28	
Итого за 3 день			42,16	47,50	194,47	1320,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,68	4,44	32,5	148,2	199
День 4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,57	3,98	17,03	106,12	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2	5,59	9,31	130,61	1
Итого за завтрак		420	10,25	14,01	58,84	384,93	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	20,95	88,51	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,43	3,83	59,26	
	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,72	5,04	24,68	146	34
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	1,84	5,09	15,2	125,3	339
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	10,2	10,04	11,4	148,5	106
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	180	0,89	0	24,48	95,6	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,15	9,82	46,08	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,73	0,53	13,14	67,8	
Итого за обед		680	20,85	25,28	102,55	688,54	
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	50	2,29	1,99	13,35	55,58	451
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	3,87	4,64	7,83	94,06	420
Итого за полдник		250	6,16	6,63	21,18	149,64	
Итого за 4 день			38,76	46,42	203,52	1311,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	8,03	10,7	3,64	209,51	237
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	15,47	57,89	264
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,22	6,14	12,99	123,98	3
Итого за завтрак		400	12,25	16,84	32,10	391,38	
2 завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	100	0,4	0	9,2	45,5	418
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0	9,2	45,5	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	50	0,35	0,05	0,94	5,58	16
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,11	2,23	20,2	126,8	140
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	9,3	8,56	25	296,2	308
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,87	114,89	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,15	9,82	46,08	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,73	0,53	13,14	67,8	
Итого за обед		710	16,21	11,72	96,97	657,35	
Полдник	кондитерские изделия	50	2,04	2,59	29,14	108,88	10.10.12
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,86	6,5	12,07	135,73	419
Итого за полдник		250	7,90	9,09	41,21	244,61	
Итого за 5 день			36,76	37,65	179,48	1338,84	
Среднее значение за 10 дней			40,46	45,29	195,75	1350,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период от калорийности			1	1	4		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Возрастная категория 3-7 лет 10,5 ч	422	100	691	252