



Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ  
«Заокский детский сад №3  
комбинированного вида»  
Болдырева Н.К.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ .**  
**МКДОУ «Заокский детский сад №3 комбинированного вида»**  
**с 12 часовым пребыванием детей**

на весенне-летний период  
для детей с 3-7 лет

## 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	1. Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	3,84	0,55	20,76	177,1	0	1
	2. Кофейный напиток с молоком	200	3,7	3,06	18,3	116,51	1,57	2
	3. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	3
	4. Масло порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	4
	5. Сыр порционный	10	2,325	2,95	0	36,4	0,07	5
						<b>484,41</b>		
П-ой завтрак:	1. Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	16	6
						<b>75,2</b>		
Обед:	1. Салат из свежих огурцов с растительн. маслом	60	0,5	2,7	1,8	33	2,3	7
	2. Борщ на м/к бульоне с говядиной и сметаной	250	4,15	6,04	19,67	144	7,87	8
	3. Плов с маслом сливочным	160	4,09	7,6	33,7	219,75	0	10
	4. Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	21,78	90,5	0,4	12
	5. Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,36	12,48	59,4	0	13
						<b>894,45</b>		
Полдник:	1. Молоко кипячёное	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	14
	2. Пряники	28	1,34	0,78	21,8	94	0	б/н
						<b>202</b>		
Ужин:	1.Яйцо вареное	40	5,36	7,6	21,63	63	1,31	15
	2. Вермишель отварная с маслом сливочным	120/5	0,044	0	13,34	120,1	2,2	16
	3. Чай с лимоном , с сахаром	200	2,64	0,36	15,2	51,7	2,2	17
	4.Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	<b>79,6</b>	0	3
						<b>314,4</b>		
Итого за день:			<b>65,93</b>	<b>78,595</b>	<b>253,28</b>	<b>1970,46</b>	<b>36,252</b>	

## 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	5,2	6,02	22,3	161,2	0,88	18
	2. Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	19
	3. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	3
	4. Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	4
					<b>485,42</b>			
II-ой завтрак:	1. Нектарины	180	1,62	0,18	17,1	77,4	18	20
						<b>77,4</b>		
Обед:	1. Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом	60	1	4,3	3	54,5	15,5	21
	2. Суп крестьянский с куриным мясом, сметаной	250/8	2,4	5,8	11,6	107,5	6	22
	4. Фрикадельки мясные	70	9,26	8,49	9,13	152	0,68	23
	5. Макароны отварные с маслом сливочным	160/5	5,76	0,83	31,14	155,1	0	24
	6. Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,048	0	14,13	56,7	25	25
	7. Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,36	12,48	59,4	0	13
						<b>585,2</b>		
Полдник:	1. Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	26
	2. Булочка «Розочка»	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	27
					<b>274,9</b>			
Ужин:	1. Пудинг творожный со сгущ. молоком	120/5	16,1	12,56	20	257,224	0,58	28
	2. Чай с лимоном, с сахаром	200	0,044	0	13,34	51,7	2,2	17
	3. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	3
					<b>388,524</b>			
Итого за день:			<b>64,675</b>	<b>68,045</b>	<b>248,14</b>	<b>1811,444</b>	<b>70,73</b>	

## 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	1,17	9,8	26,2	247,4	0,1	29
	2. Кофейный напиток с молоком	200	3,7	3,06	18,3	116,51	1,57	2
	3. Бутерброд с маслом сливочным 40/10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	30
		10	0,05	8,25	0,04	74,8	0	
					<b>518,31</b>			
II-ой завтрак:	1. Сок	200	1	0	14,6	82	171	31
						<b>82,0</b>		
Обед:	1. Салат из свеклы с растительным маслом	60	3,9	3,06	5,28	28,19	6	32
	2. Лапша с куриным мясом	250	9,56	11,9	57	374,8	9,4	33
	3. Рыба под овощами	80	12	2,64	7,6	102,96	0,47	34
	4. Картофельное пюре с маслом сливочным	160/5	3,42	7,74	23,12	163,38	27,2	35
	5. Компот из замороженных ягод	200	0,16	0,16	15,893	60	6,6	36
	6. Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,36	12,48	59,4	0	13
					<b>788,73</b>			
Полдник:	1. Молоко кипячёное	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	14
	2. Вафли	29	0,8	0,9	22,5	102,7	0	б/н
						<b>210,7</b>		
Ужин:	1. Рагу овощное с маслом сливочным	200/5	2,9	5,3	13,4	170,2	18,9	37
	3. Чай с сахаром	200	0,044	0	13,34	51,7	2,2	38
	4. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	3
						<b>364,5</b>		
Итого за день:			<b>55,64</b>	<b>64,25</b>	<b>268,95</b>	<b>1964,24</b>	<b>245,78</b>	

## 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	5,76	6,63	18,28	204,47	1,17	39
	2. Чай с молоком, с сахаром	200	0,8	1	13,5	170,24	0,65	40
	3. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	3
	4. Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,04	74,8	0	4
					<b>529,11</b>			
II-ой завтрак:	1. Киви	120	0,96	0,48	9,72	56,4	216	б/н
						<b>56,4</b>		
Обед:	1. Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,84	6,79	5,64	88,00	6,64	41
	2. Суп фасолевый на м/к бульоне с говядиной	250	4,17	5,69	23,3	163	58,1	42
	3. Голубцы ленивые формовые с мясом индейки	190	8,26	7,56	2,1	345,63	0,005	43
	4. Соус сметанный с томатом	60	1,08	3	4,2	48,06	0,8	44
	5. Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,048	0	14,13	56,7	25	25
	6. Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,36	12,48	59,4	0	13
					<b>760,79</b>			
Полдник:	1. Снежок	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	45
	2. Ватрушка с повидлом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	46
					<b>288,5</b>			
Ужин:	1. Оладьи с джемом	90/8	4,27	17,72	48,27	327,22	1,6	47
	3. Напиток из шиповника	200	0,9	0,23	10,291	46,73	0,45	48
	4. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	3
					<b>453,55</b>			
Итого за день:			<b>44,67</b>	<b>68,42</b>	<b>224,07</b>	<b>2088,35</b>	<b>311,98</b>	

## 5 день





## 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200/5	5,2	6,025	22,3	161,2	0,88	63
	2. Кофейный напиток с молоком	200	3,7	3,06	18,3	116,51	1,57	2
	3. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	3
	4. Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	4
						<b>432,11</b>		
II-ой завтрак:	1. Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	16	6
						<b>75,2</b>		
Обед:	1. Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,5	2,7	1,8	33	2,3	7
	2. Суп из рыбных консервов «Горбуша»	250	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	7
	3. Тефтели из филе индейки	80	12,6	12,9	13,3	218,7	0,7	64
	4. Капуста тушеная с маслом сливочным	180/5	2,67	4,82	12,19	130,48	17,2	65
	5. Компот из замороженных ягод	200	0,16	0,16	15,893	60	6,6	36
	6. Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,36	12,48	59,4	0	13
						<b>651,88</b>		
Полдник:	1. Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	66
	2. Булочка сладкая с изюмом	70	3,96	2,48	33,3	178,3	0,16	67
						<b>284,5</b>		
Ужин:	1. Пудинг творожный	120	15,3	10,7	16,6	230,1	0,5	67
	2. Молочный соус	60	2,5	2,1	4,5	70,6	0,2	68
	3. Чай с сахаром	180	0,8	1	13,5	56	0,65	38
	4. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	3
						<b>436,3</b>		
Итого за день:			<b>65,325</b>	<b>68,175</b>	<b>242,82</b>	<b>1879,99</b>	<b>60,07</b>	

## 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	6,97	8,25	1,8	183,075	3,2	69
	2. Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	19
	3. Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	50
		10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	
	40/10/10	10	2,325	2,95	0	36,4	0,07	
						<b>543,70</b>		
II-ой завтрак:	1. Сок	200	1	0	14,6	82	171	31
						<b>82,0</b>		
Обед:	1. Салат из свежей капусты, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,9	2,7	6,5	53	3,78	70
	2. Суп гречневый с куриным мясом	250/8	4,22	6,5	13,77	145,0	9,95	71
	3. Оладьи из печени (говядина)	70	7,7	16,73	0,28	182,0	0	72
	4. Рис отварной с маслом сливочным	160/5	4,09	7,6	33,7	262,23	0	10
	5. Соус белый основной	60	0,96	1,74	2,32	43,4	0	11
	6. Компот из сухофруктов	200	0,048	0	14,13	90,4	25	12
	7. Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,36	12,48	59,4	0	13
						<b>820,18</b>		
Полдник:	1. Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,33	100	15	48
	2. Печенье	30	1,8	4,35	17,4	114,0	0	б/н
						<b>214,0</b>		
Ужин:	1. Картофель отварной с маслом сливочным	160/5	15,7	11,3	29,1	252,2	0,36	73
	2. Салат из зеленого горошка с маслом раст.	40	0,07	0,01	8,2	43,5	0,33	74
	3. Чай с лимоном, с сахаром	200	0,044	0	13,34	51,7	2,2	17
	4. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	3
						<b>427</b>		
Итого за день:			<b>53,64</b>	<b>74,80</b>	<b>240,89</b>	<b>2086,88</b>	<b>232,32</b>	

## 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,01	6,77	26,83	188,88	1,25	75
	2. Кофейный напиток с молоком	200	3,7	3,06	18,3	116,51	1,57	2
	3. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	3
	4. Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	4
	5. Сыр порционный	10	2,325	2,95	0	36,4	0,07	5
						<b>496,19</b>		
П-ой завтрак:	1. Груши	140	0,56	0,42	14,42	64,4	7	б/н
						<b>64,4</b>		
Обед:	1. Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,66	4,29	0,7	60,2	10,6	41
	2. Суп гороховый с куриным мясом	250	3,68	7,07	8,58	118	19,41	76
	3. Жаркое по – домашнему с говядиной	160	5,76	0,83	31,14	288,91	0	77
	4. Кисель из плодово- ягодного концентрата	200	0,44	0,02	21,78	90,5	0,4	25
	5. Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,36	12,48	59,4	0	13
						<b>617,01</b>		
Полдник:	1. Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	26
	2. Рогалик с мармеладом	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26	78
						<b>280,5</b>		
	1. Макароны с сыром, с маслом сливочным	160/10/5	3,82	5,76	30,68	265,73	28	79
	2. Чай с сахаром	200	0,044	0	13,34	51,7	2,2	38
	3. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	3
						<b>397,03</b>		
Итого за день:			<b>53,11</b>	<b>58,085</b>	<b>224,95</b>	<b>1855,13</b>	<b>85,35</b>	

## 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Омлет с зеленым горошком	85	5,87	5,49	19,87	138,44	1,82	80
	2. Чай с молоком, с сахаром	200	0,044	0	13,34	170,24	2,2	40
	3. Бутерброд с маслом сливочным и сыром 40/10/10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	50
		10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	
		10	2,325	2,95	0	14,56	0,07	
						<b>477,64</b>		
II-ой завтрак:	1. Сок	200	1	0	14,6	82	171	31
						<b>82,0</b>		
Обед:	1. Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60	0,9	2,7	4,2	45	6,6	81
	2. Щи из свежей капусты на м/к бульоне с говядиной, со сметаной	250/8	6,5	5,2	22,09	200,1	6,1	82
	3. Рыба тушеная под овощами	80	7,9	4,7	4,45	110,97	4,62	83
	4. Рис отварной с маслом сливочным	160/5	3,42	7,74	23,12	263,1	27,2	33
	5. Компот из замороженных ягод	200	0,048	0	14,13	56,7	25	36
	6. Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,36	12,48	59,4	0	13
						<b>690,27</b>		
Полдник:	1. Молоко кипячёное	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	14
	2. Сушки	20	2,14	0,24	14,24	67,8	0	б/н
						<b>175,8</b>		
Ужин:	1. Сырники со сгущенным молоком	115/5	2,67	4,82	12,19	328,80	17,2	84
	3. Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,33	100	15	48
	4. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	3
						<b>508,4</b>		
Итого за день:			<b>60,48</b>	<b>62,80</b>	<b>200,09</b>	<b>1934,11</b>	<b>263,55</b>	