

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Маленькая страна»

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
детский сад «Маленькая страна»  
Ю. А. Ламонова



***Примерное  
10-ти дневное меню  
для питания детей  
от 3 до 7 лет***

Заведующий МБДОУ детский сад "Маленькая страна"

Утверждаю

Ламонова Ю.А.

## Меню - 1 - ДЕНЬ { САД } для детей от 3 до 7 лет

| Наименование блюда                 | САД                  | №<br>рецеп-<br>туры | Пищевые вещества |              |                  | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамин<br>С,<br>мг |
|------------------------------------|----------------------|---------------------|------------------|--------------|------------------|------------------------------------------|---------------------|
|                                    | Вес блюда<br>(грамм) |                     | Белки, г         | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г |                                          |                     |
| <b>Завтрак</b>                     |                      | <b>Итого:</b>       | <b>4.56</b>      | <b>8.91</b>  | <b>51.39</b>     | <b>303</b>                               | <b>0.07</b>         |
| Бутерброд с маслом                 | 30\10                | 1                   | 2                | 5.5          | 10.6             | 99                                       | 0.04                |
| Каша вязкая с рисом                | 165                  | 182                 | 2.5              | 3.39         | 30.8             | 164                                      |                     |
| Чай с сахаром                      | 180                  | 411                 | 0.06             | 0.02         | 9.99             | 40                                       | 0.03                |
|                                    |                      |                     |                  |              |                  |                                          |                     |
| <b>2-ой завтрак</b>                |                      | <b>Итого:</b>       | <b>0.75</b>      |              | <b>15.15</b>     | <b>64</b>                                | <b>3</b>            |
| Сок                                | 100                  | б\н                 | 0.75             |              | 15.15            | 64                                       | 3                   |
| <b>Обед</b>                        |                      | <b>Итого:</b>       | <b>28.5</b>      | <b>22.74</b> | <b>125.18</b>    | <b>782.15</b>                            | <b>113.06</b>       |
| Салат из белокачанной капусты      | 50                   | 21                  | 0.71             | 2.54         | 4.33             | 42.95                                    | 17.48               |
| Суп картофельный с бобовыми        | 200                  | 87                  | 7.92             | 5.52         | 44.93            | 216                                      | 5.58                |
| Котлеты, биточки, шницели рубленые | 60                   | 299                 | 9.31             | 7            | 9.64             | 139                                      |                     |
| Каша рассыпчатая гречневая         | 100                  | 330                 | 8.55             | 7.23         | 41.18            | 271                                      |                     |
| Компот из сушеных фруктов          | 180                  | 394                 | 0.51             | 0.25         | 17.1             | 73.2                                     | 90                  |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 50                   | б\н                 | 1.5              | 0.2          | 8                | 40                                       |                     |
| <b>Полдник</b>                     |                      | <b>Итого:</b>       | <b>4.35</b>      | <b>3.75</b>  | <b>6.3</b>       | <b>7.7</b>                               | <b>0.45</b>         |
| Кефир                              | 100                  | 420                 | 4.35             | 3.75         | 6.3              | 7.7                                      | 0.45                |
|                                    |                      |                     |                  |              |                  |                                          |                     |
|                                    |                      |                     |                  |              |                  |                                          |                     |
| <b>Ужин</b>                        |                      | <b>Итого:</b>       | <b>9.89</b>      | <b>6.75</b>  | <b>24.9</b>      | <b>198</b>                               |                     |
| Запеканка из творога               | 70                   | 251                 | 9.82             | 6.75         | 9.6              | 139                                      |                     |
| Кисель из концентрата              | 180                  | 648                 | 0.07             |              | 15.3             | 59                                       |                     |
|                                    |                      |                     |                  |              |                  |                                          |                     |
|                                    |                      |                     |                  |              |                  |                                          |                     |
| <b>ВСЕГО:</b>                      | <b>1475</b>          |                     | <b>48.05</b>     | <b>42.15</b> | <b>222.92</b>    | <b>1355</b>                              | <b>116.58</b>       |

Утверждаю

Заведующий МБДОУ детский сад "Маленькая страна"

Дамонова Ю.А.

Меню - 2 - ДЕНЬ { САД } для детей от 3 до 7 лет

| Наименование блюда                               | САД                  | №<br>рецеп-<br>туры | Пищевые вещества |         |                  | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины<br>С,<br>мг |
|--------------------------------------------------|----------------------|---------------------|------------------|---------|------------------|------------------------------------------|----------------------|
|                                                  | Вес блюда<br>(грамм) |                     | Белки, г         | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                      |
| Завтрак                                          | Итого:               |                     | 6.89             | 5.17    | 38.39            | 326.2                                    | 2.93                 |
| Бутерброд с повидлом                             | 30\20                | 2                   | 2.49             | 3.93    | 27.56            | 156                                      | 0.1                  |
| Каша манная вязкая                               | 160                  | 182                 | 4.28             | 1.22    | 0.63             | 129.2                                    |                      |
| Чай с лимоном                                    | 180                  | 412                 | 0.12             | 0.02    | 10.2             | 41                                       | 2.83                 |
|                                                  |                      |                     |                  |         |                  |                                          |                      |
| 2-ой завтрак                                     | Итого:               |                     | 0.4              | 0.4     | 9.8              | 44                                       | 10                   |
| Яблоки свежие                                    | 100                  | 386                 | 0.4              | 0.4     | 9.8              | 44                                       | 10                   |
| Обед                                             | Итого:               |                     | 17.48            | 15.18   | 58.06            | 419.2                                    | 20.33                |
| Салат из свежих огурцов                          | 50                   | 13                  | 0.38             | 3.05    | 1.19             | 34                                       | 4.8                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем                | 200                  | 73                  | 1.4              | 3.91    | 6.79             | 68                                       | 14.79                |
| Плов из птицы                                    | 110                  | 321                 | 13.8             | 8       | 17.1             | 175.5                                    | 0.38                 |
| Кисель из концентрата                            | 180                  | 648                 | 0.4              | 0.02    | 24.98            | 101.7                                    | 0.36                 |
| Хлеб ржано-пшеничный                             | 50                   | 6\и                 | 1.5              | 0.2     | 8                | 40                                       |                      |
|                                                  |                      |                     |                  |         |                  |                                          |                      |
| Полдник                                          | Итого:               |                     | 3.05             | 2.72    | 5.05             | 57                                       | 1.37                 |
| Ряженка                                          | 100                  | 420                 | 3.05             | 2.72    | 5.05             | 57                                       | 1.37                 |
|                                                  |                      |                     |                  |         |                  |                                          |                      |
|                                                  |                      |                     |                  |         |                  |                                          |                      |
| Ужин                                             | Итого:               |                     | 19.75            | 8.8     | 68.5             | 436.6                                    | 1.85                 |
| Зразы рыбные с яйцом                             | 80                   | 281                 | 10.77            | 3.57    | 12.1             | 139                                      | 1.82                 |
| Макаронные изделия отварные с маслом (вермишель) | 205                  | 219                 | 7.57             | 4.63    | 36.31            | 217                                      |                      |
| Чай с сахаром                                    | 180                  | 411                 | 0.06             | 0.02    | 9.99             | 28                                       | 0.02                 |
| Батон                                            | 20                   | 6\и                 | 1.35             | 0.58    | 10.1             | 52.6                                     | 0.01                 |
| ВСЕГО:                                           | 1665                 |                     | 47.57            | 32.27   | 179.8            | 1283                                     | 36.48                |

Утверждаю

Заведующий МБДОУ детский сад "Маленькая страна"

Дамонова Ю.А.

Меню - 3 - ДЕНЬ { САД } для детей от 3 до 7 лет

| Наименование блюда                 | САД               | № репеп-туры  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|------------------------------------|-------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                                    | Вес блюда (грамм) |               | Белки, г         | Жиры, г      | Угле-воды, г |                               |               |
| <b>Завтрак</b>                     |                   | <b>Итого:</b> | <b>7.21</b>      | <b>8.33</b>  | <b>21.22</b> | <b>280</b>                    | <b>2.87</b>   |
| Бутерброд с маслом                 | 30\10             | 1             | 2                | 5.5          | 10.6         | 99                            | 0.04          |
| Каша геркулесовая вязкая           | 160               | 182           | 5.09             | 2.81         | 0.42         | 140                           |               |
| Чай с лимоном                      | 180               | 412           | 0.12             | 0.02         | 10.2         | 41                            | 2.83          |
|                                    |                   |               |                  |              |              |                               |               |
| <b>2-ой завтрак</b>                |                   | <b>Итого:</b> | <b>0.15</b>      | <b>0.69</b>  | <b>6.24</b>  | <b>33.11</b>                  | <b>46.2</b>   |
| Апельсины                          | 100               | 371           | 0.15             | 0.69         | 6.24         | 33.11                         | 46.2          |
| <b>Обед</b>                        |                   | <b>Итого:</b> | <b>23.5</b>      | <b>9.55</b>  | <b>67.37</b> | <b>448.2</b>                  | <b>20.04</b>  |
| Салат из свеклы с зелёным горошком | 50                | 35            | 0.83             | 2.09         | 4.1          | 38.5                          | 4.9           |
| Суп картофельный с крупой (рис)    | 200               | 86            | 2                | 2.24         | 13.6         | 83                            | 6.6           |
| Жаркое по-домашнему                | 130               | 292           | 18.77            | 5            | 16.69        | 185                           | 6.54          |
| Компот из сушеных фруктов          | 180               | 394           | 0.4              | 0.02         | 24.98        | 101.7                         | 2             |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 50                | 6\и           | 1.5              | 0.2          | 8            | 40                            |               |
|                                    |                   |               |                  |              |              |                               |               |
| <b>Полдник</b>                     |                   | <b>Итого:</b> | <b>2.9</b>       | <b>2.72</b>  | <b>4</b>     | <b>50</b>                     | <b>0.7</b>    |
| Кефир                              | 100               | 420           | 2.9              | 2.72         | 4            | 50                            | 0.7           |
|                                    |                   |               |                  |              |              |                               |               |
|                                    |                   |               |                  |              |              |                               |               |
| <b>Ужин</b>                        |                   | <b>Итого:</b> | <b>10.27</b>     | <b>8</b>     | <b>26.27</b> | <b>215.75</b>                 | <b>1</b>      |
| Пудинг из творога с яблоками       | 75                | 254           | 10.2             | 8            | 10.97        | 156.75                        | 1             |
| Кисель из концентрата              | 180               | 648           | 0.07             |              | 15.3         | 59                            |               |
|                                    |                   |               |                  |              |              |                               |               |
|                                    |                   |               |                  |              |              |                               |               |
| <b>ВСЕГО:</b>                      | <b>1445</b>       |               | <b>44.03</b>     | <b>29.29</b> | <b>125.1</b> | <b>1027</b>                   | <b>70.81</b>  |

Утверждаю

Заведующий МБДОУ детский сад "Маленькая страна"

Ламонова Ю.А.

## Меню - 4 - ДЕНЬ { САД } для детей от 3 до 7 лет

| Наименование блюда                | САД                  | №<br>рецеп-<br>туры | Пищевые вещества |              |                  | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины<br>С,<br>мг |
|-----------------------------------|----------------------|---------------------|------------------|--------------|------------------|------------------------------------------|----------------------|
|                                   | Вес блюда<br>(грамм) |                     | Белки, г         | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г |                                          |                      |
| <b>Завтрак</b>                    | <b>Итого:</b>        |                     | <b>13.14</b>     | <b>22.14</b> | <b>27.24</b>     | <b>348</b>                               | <b>1.21</b>          |
| Бутерброд с маслом                | 30\5                 | 1                   | 2                | 5.5          | 10.6             | 99                                       | 0.04                 |
| Омлет натуральный с маслом        | 110                  | 229                 | 8.29             | 14.23        | 2.28             | 158                                      |                      |
| Кофейный напиток с молоком        | 180                  | 414                 | 2.85             | 2.41         | 14.36            | 91                                       | 1.17                 |
|                                   |                      |                     |                  |              |                  |                                          |                      |
| <b>2-ой завтрак</b>               | <b>Итого:</b>        |                     | <b>0.75</b>      |              | <b>15.15</b>     | <b>64</b>                                | <b>3</b>             |
| Сок                               | 100                  | б\ш                 | 0.75             |              | 15.15            | 64                                       | 3                    |
| <b>Обед</b>                       | <b>Итого:</b>        |                     | <b>22.97</b>     | <b>12.91</b> | <b>120.71</b>    | <b>694.72</b>                            | <b>39.44</b>         |
| Икра морковная                    | 50                   | 55                  | 1.18             | 2.3          | 6.17             | 50.05                                    | 3.36                 |
| Суп картофельный с крупой (пшено) | 200                  | 63                  | 1.45             | 3.39         | 10.19            | 82                                       | 8.23                 |
| Голубцы ленивые с мясом           | 110                  | 298                 | 18.44            | 7            | 71.37            | 420.97                                   | 25.85                |
| Компот из сушеных фруктов         | 180                  | 394                 | 0.4              | 0.02         | 24.98            | 101.7                                    | 2                    |
| Хлеб ржано-пшеничный              | 50                   | б\ш                 | 1.5              | 0.2          | 8                | 40                                       |                      |
|                                   |                      |                     |                  |              |                  |                                          |                      |
| <b>Полдник</b>                    | <b>Итого:</b>        |                     | <b>4.35</b>      | <b>3.75</b>  | <b>6.3</b>       | <b>7.7</b>                               | <b>0.45</b>          |
| Ряженка                           | 100                  | 420                 | 4.35             | 3.75         | 6.3              | 7.7                                      | 0.45                 |
|                                   |                      |                     |                  |              |                  |                                          |                      |
|                                   |                      |                     |                  |              |                  |                                          |                      |
| <b>Ужин</b>                       | <b>Итого:</b>        |                     | <b>11.35</b>     | <b>5.97</b>  | <b>36.93</b>     | <b>236.24</b>                            | <b>9.1</b>           |
| Тефтели рыбные                    | 80                   | 276                 | 7.69             | 0.48         | 5.43             | 57                                       | 0.93                 |
| Пюре картофельное                 | 120                  | 339                 | 2.25             | 4.89         | 11.41            | 98.64                                    | 8.14                 |
| Чай с сахаром                     | 180                  | 411                 | 0.06             | 0.02         | 9.99             | 28                                       | 0.02                 |
| Батон                             | 20                   | б\ш                 | 1.35             | 0.58         | 10.1             | 52.6                                     | 0.01                 |
| <b>ВСЕГО:</b>                     | <b>1515</b>          |                     | <b>52.56</b>     | <b>44.77</b> | <b>206.33</b>    | <b>1351</b>                              | <b>53.2</b>          |

Утверждаю

Заведующий МБДОУ детский сад "Маленькая страна"

Ламонова Ю.А.

## Меню - 5 - ДЕНЬ { САД } для детей от 3 до 7 лет

| Наименование блюда            | САД                  | №<br>рецеп-<br>туры | Пищевые вещества |         |                  | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины<br>С,<br>мг |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|------------------|---------|------------------|-------------------------------------|----------------------|
|                               | Вес блюда<br>(грамм) |                     | Белки, г         | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                     |                      |
| Завтрак                       | Итого:               |                     | 5.11             | 7.34    | 68.56            | 361                                 | 2.93                 |
| Бутерброд с повидлом          | 30\20                | 1                   | 2.49             | 3.93    | 27.56            | 156                                 | 0.1                  |
| Каша вязкая с пшеном          | 165                  | 182                 | 2.5              | 3.39    | 30.8             | 164                                 |                      |
| Чай с лимоном                 | 180                  | 412                 | 0.12             | 0.02    | 10.2             | 41                                  | 2.83                 |
|                               |                      |                     |                  |         |                  |                                     |                      |
| 2-ой завтрак                  | Итого:               |                     | 0.4              | 0.4     | 9.8              | 44                                  | 10                   |
| Яблоки свежие                 | 100                  | 386                 | 0.4              | 0.4     | 9.8              | 44                                  | 10                   |
| Обед                          | Итого:               |                     | 16.78            | 12.84   | 73.07            | 474.45                              | 24.71                |
| Салат из белокачанной капусты | 50                   | 21                  | 0.71             | 2.54    | 4.33             | 42.95                               | 17.48                |
| Борщ с капустой и картофелем  | 200                  | 63                  | 2.16             | 2.08    | 13.72            | 83.8                                | 6.6                  |
| Макаронник с мясом            | 110                  | 309                 | 12.01            | 8       | 22.04            | 206                                 | 0.27                 |
| Кисель из концентрата         | 180                  | 648                 | 0.4              | 0.02    | 24.98            | 101.7                               | 0.36                 |
| Хлеб ржано-пшеничный          | 50                   | б\н                 | 1.5              | 0.2     | 8                | 40                                  |                      |
|                               |                      |                     |                  |         |                  |                                     |                      |
| Полдник                       | Итого:               |                     | 7                | 6.132   | 42.25            | 266                                 | 1.37                 |
| Кефир                         | 100                  | 419                 | 3.05             | 2.072   | 5.05             | 57                                  | 1.37                 |
| Булочка ванильная             | 50                   | 450                 | 3.95             | 4.06    | 37.2             | 209                                 |                      |
|                               |                      |                     |                  |         |                  |                                     |                      |
| Ужин                          | Итого:               |                     | 15.41            | 15.63   | 44.9             | 371                                 | 11.2                 |
| Котлеты рубленые из птицы     | 60                   | 322                 | 12.57            | 12.87   | 13.31            | 219                                 | 0.67                 |
| Картофель отварной            | 100                  | 336                 | 1.43             | 2.16    | 11.5             | 71                                  | 10.5                 |
| Чай с сахаром                 | 180                  | 411                 | 0.06             | 0.02    | 9.99             | 28                                  | 0.02                 |
| Батон                         | 20                   | б\н                 | 1.35             | 0.58    | 10.1             | 53                                  | 0.01                 |
| ВСЕГО:                        | 1595                 |                     | 44,7             | 42.342  | 238.58           | 1516                                | 50.21                |

Заведующий МБДОУ детский сад "Маленькая страна"

Утверждаю

Ламонова Ю.А.

## Меню - 6 - ДЕНЬ { САД } для детей от 3 до 7 лет

| Наименование блюда                 | САД                  | №<br>репеч-<br>туры | Пищевые вещества |              |                  | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины<br>С,<br>мг |
|------------------------------------|----------------------|---------------------|------------------|--------------|------------------|-------------------------------------|----------------------|
|                                    | Вес блюда<br>(грамм) |                     | Белки, г         | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г |                                     |                      |
| <b>Завтрак</b>                     |                      | <b>Итого:</b>       | <b>7.21</b>      | <b>8.33</b>  | <b>21.22</b>     | <b>280</b>                          | <b>2.87</b>          |
| Бутерброд с маслом                 | 30\10                | 1                   | 2                | 5.5          | 10.6             | 99                                  | 0.04                 |
| Каша геркулесовая вязкая           | 165                  | 182                 | 5.09             | 2.81         | 0.42             | 140                                 |                      |
| Чай с лимоном                      | 180                  | 412                 | 0.12             | 0.02         | 10.2             | 41                                  | 2.83                 |
|                                    |                      |                     |                  |              |                  |                                     |                      |
| <b>2-ой завтрак</b>                |                      | <b>Итого:</b>       | <b>0.75</b>      |              | <b>15.15</b>     | <b>64</b>                           | <b>3</b>             |
| Сок                                | 100                  | б\н                 | 0.75             |              | 15.15            | 64                                  | 3                    |
| <b>Обед</b>                        |                      | <b>Итого:</b>       | <b>25.05</b>     | <b>16.53</b> | <b>115.73</b>    | <b>674.2</b>                        | <b>11.34</b>         |
| Салат из свеклы с зелёным горошком | 50                   | 35                  | 0.83             | 2.09         | 4.1              | 38.5                                | 4.9                  |
| Суп картофельный с бобовыми        | 200                  | 87                  | 7.92             | 5.52         | 44.93            | 216                                 | 5.58                 |
| Гуляш из отварного мяса            | 80                   | 293                 | 10.3             | 8            | 2.62             | 125                                 | 0.5                  |
| Макаронные изделия отварные        | 100                  | 218                 | 4.1              | 0.7          | 31.1             | 153                                 |                      |
| Компот из сушеных фруктов          | 180                  | 394                 | 0.4              | 0.02         | 24.98            | 101.7                               | 0.36                 |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 50                   | б\н                 | 1.5              | 0.2          | 8                | 40                                  |                      |
| <b>Полдник</b>                     |                      | <b>Итого:</b>       | <b>2.9</b>       | <b>2.5</b>   | <b>4</b>         | <b>50</b>                           | <b>0.7</b>           |
| Ряженка                            | 100                  | 420                 | 2.9              | 2.5          | 4                | 50                                  | 0.7                  |
|                                    |                      |                     |                  |              |                  |                                     |                      |
|                                    |                      |                     |                  |              |                  |                                     |                      |
| <b>Ужин</b>                        |                      | <b>Итого:</b>       | <b>15.34</b>     | <b>16.6</b>  | <b>33.47</b>     | <b>345</b>                          | <b>2.06</b>          |
| Запеканка из творога с морковью    | 100                  | 168                 | 15.28            | 16.58        | 25.08            | 311                                 | 2.04                 |
| Чай с сахаром                      | 180                  | 410                 | 0.06             | 0.02         | 8.39             | 34                                  | 0.02                 |
|                                    |                      |                     |                  |              |                  |                                     |                      |
|                                    |                      |                     |                  |              |                  |                                     |                      |
| <b>ВСЕГО:</b>                      | <b>1525</b>          |                     | <b>51.25</b>     | <b>43.96</b> | <b>189.57</b>    | <b>1413</b>                         | <b>19.97</b>         |

Утверждаю

Заведующий МБДОУ детский сад "Маленькая страна"

Дамонова Ю.А.

Меню - 7 - ДЕНЬ { САД } для детей от 3 до 7 лет

| Наименование блюда                               | САД               | № рецеп-туры  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|--------------------------------------------------|-------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                                                  | Вес блюда (грамм) |               | Белки, г         | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>                                   |                   | <b>Итого:</b> | <b>6.83</b>      | <b>5.17</b>  | <b>38.18</b>  | <b>325.2</b>                  | <b>0.13</b>   |
| Бутерброд с повидлом                             | 30\20             | 2             | 2.49             | 3.93         | 27.56         | 156                           | 0.1           |
| Каша вязкая манная                               | 158               | 182           | 4.28             | 1.22         | 0.63          | 129.2                         |               |
| Чай с сахаром                                    | 180               | 411           | 0.06             | 0.02         | 9.99          | 40                            | 0.03          |
|                                                  |                   |               |                  |              |               |                               |               |
| <b>2-ой завтрак</b>                              |                   | <b>Итого:</b> | <b>0.75</b>      |              | <b>15.15</b>  | <b>64</b>                     | <b>3</b>      |
| Бананы свежие                                    | 100               | б\н           | 0.75             |              | 15.15         | 64                            | 3             |
| <b>Обед</b>                                      |                   | <b>Итого:</b> | <b>14.85</b>     | <b>17.67</b> | <b>51.25</b>  | <b>429.26</b>                 | <b>9.18</b>   |
| Икра кабачковая                                  | 50                | 57            | 0.45             | 2.35         | 2.96          | 34.8                          | 2.76          |
| Щи из свежей капусты с картофелем                | 200               | 73            | 1.58             | 4.1          | 13.28         | 98                            | 6.04          |
| Суфле куриное с рисом                            | 75                | 328           | 10.92            | 11           | 2.03          | 154.76                        | 0.02          |
| Кисель из концентрата                            | 180               | 648           | 0.4              | 0.02         | 24.98         | 101.7                         | 0.36          |
| Хлеб ржано-пшеничный                             | 50                | б\н           | 1.5              | 0.2          | 8             | 40                            |               |
|                                                  |                   |               |                  |              |               |                               |               |
| <b>Полдник</b>                                   |                   | <b>Итого:</b> | <b>3.5</b>       | <b>3</b>     | <b>5</b>      | <b>60.8</b>                   | <b>0.3</b>    |
| Кефир                                            | 100               | 401           | 3.5              | 3            | 5             | 60.8                          | 0.3           |
|                                                  |                   |               |                  |              |               |                               |               |
|                                                  |                   |               |                  |              |               |                               |               |
| <b>Ужин</b>                                      |                   | <b>Итого:</b> | <b>16.73</b>     | <b>5.71</b>  | <b>62.04</b>  | <b>368</b>                    | <b>3.77</b>   |
| Тефтели рыбные                                   | 80                | 276           | 7.69             | 0.48         | 5.43          | 57                            | 0.93          |
| Макаронные изделия отварные с маслом (вермишель) | 205               | 219           | 7.57             | 4.63         | 36.31         | 217                           |               |
| Чай с лимоном                                    | 180               | 412           | 0.12             | 0.02         | 10.2          | 41                            | 2.83          |
| Батон                                            | 20                | б\н           | 1.35             | 0.58         | 10.1          | 53                            | 0.01          |
| <b>ВСЕГО:</b>                                    | <b>1628</b>       |               | <b>42.66</b>     | <b>31.55</b> | <b>171.62</b> | <b>1247</b>                   | <b>16.38</b>  |

Заведующий МБДОУ детский сад "Маленькая страна"

Утверждаю

Дамонова Ю.А.

## Меню - 8 - ДЕНЬ { САД } для детей от 3 до 7 лет

| Наименование блюда                             | САД               | № рецептуры   | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|------------------------------------------------|-------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                                                | Вес блюда (грамм) |               | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>                                 |                   | <b>Итого:</b> | <b>2.11</b>      | <b>9.77</b>  | <b>21.13</b> | <b>301</b>                    | <b>0.07</b>   |
| Бутерброд с маслом                             | 30\10             | 1             | 2                | 5.5          | 10.6         | 99                            | 0.04          |
| Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром | 165               | 219           | 0.05             | 4.25         | 0.54         | 162                           |               |
| Чай с сахаром                                  | 180               | 411           | 0.06             | 0.02         | 9.99         | 40                            | 0.03          |
|                                                |                   |               |                  |              |              |                               |               |
| <b>2-ой завтрак</b>                            |                   | <b>Итого:</b> | <b>0.15</b>      | <b>0.69</b>  | <b>6.24</b>  | <b>33.11</b>                  | <b>46.2</b>   |
| Апельсины                                      | 100               | 371           | 0.15             | 0.69         | 6.24         | 33.11                         | 46.2          |
| <b>Обед</b>                                    |                   | <b>Итого:</b> | <b>22.87</b>     | <b>22.44</b> | <b>86.99</b> | <b>651.7</b>                  | <b>21.43</b>  |
| Винегрет овощной                               | 50                | 46            | 0.68             | 3.08         | 3.85         | 46                            | 6.63          |
| Рассольник Ленинградский                       | 200               | 82            | 1.4              | 3.91         | 6.79         | 68                            | 14.79         |
| Бефстроганов из отварного мяса                 | 50                | 294           | 10.34            | 8            | 2.19         | 125                           | 0.01          |
| Каша рассыпчатая гречневая                     | 100               | 330           | 8.55             | 7.23         | 41.18        | 271                           |               |
| Компот из сушеных фруктов                      | 180               | 394           | 0.4              | 0.02         | 24.98        | 101.7                         |               |
| Хлеб ржано-пшеничный                           | 50                | 6\ш           | 1.5              | 0.2          | 8            | 40                            |               |
| <b>Полдник</b>                                 |                   | <b>Итого:</b> | <b>3.05</b>      | <b>2.72</b>  | <b>5.05</b>  | <b>57</b>                     | <b>1.37</b>   |
| Ряженка                                        | 100               | 419           | 3.05             | 2.72         | 5.05         | 57                            | 1.37          |
|                                                |                   |               |                  |              |              |                               |               |
|                                                |                   |               |                  |              |              |                               |               |
| <b>Ужин</b>                                    |                   | <b>Итого:</b> | <b>12.59</b>     | <b>8.45</b>  | <b>31.39</b> | <b>249</b>                    | <b>0.16</b>   |
| Пудинг из творога с рисом                      | 75                | 250           | 12.52            | 8.45         | 16.09        | 190                           | 0.16          |
| Кисель из концентрата                          | 180               | 648           | 0.07             |              | 15.3         | 59                            |               |
|                                                |                   |               |                  |              |              |                               |               |
|                                                |                   |               |                  |              |              |                               |               |
| <b>ВСЕГО:</b>                                  | <b>1470</b>       |               | <b>40.77</b>     | <b>44.07</b> | <b>150.8</b> | <b>1292</b>                   | <b>69.23</b>  |

Заведующий МБДОУ детский сад "Маленькая страна"

Утверждаю

Ламонтова Ю.А.

Меню - 9 - ДЕНЬ { САД } для детей от 3 до 7 лет

| Наименование блюда                 | САД               | № рецеп-туры  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|------------------------------------|-------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                                    | Вес блюда (грамм) |               | Белки, г         | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>                     |                   | <b>Итого:</b> | <b>14.45</b>     | <b>21.35</b> | <b>45.66</b>  | <b>421</b>                    | <b>1.53</b>   |
| Бутерброд с повидлом               | 30\20             | 2             | 2.49             | 3.93         | 27.56         | 156                           | 0.1           |
| Омлет натуральный с маслом         | 110               | 229           | 8.29             | 14.23        | 2.28          | 158                           |               |
| Какао с молоком                    | 180               | 416           | 3.67             | 3.19         | 15.82         | 107                           | 1.43          |
|                                    |                   |               |                  |              |               |                               |               |
| <b>2-ой завтрак</b>                |                   | <b>Итого:</b> | <b>0.4</b>       | <b>0.4</b>   | <b>9.8</b>    | <b>44</b>                     | <b>10</b>     |
| Яблоки свежие                      | 100               | 386           | 0.4              | 0.4          | 9.8           | 44                            | 10            |
| <b>Обед</b>                        |                   | <b>Итого:</b> | <b>8.8</b>       | <b>13.52</b> | <b>58.88</b>  | <b>391.5</b>                  | <b>28.42</b>  |
| Салат из свеклы с зелёным горошком | 50                | 35            | 0.83             | 2.09         | 4.1           | 38.5                          | 4.9           |
| Борщ с капустой и картофелем       | 200               | 63            | 1.45             | 3.39         | 10.19         | 82                            | 8.23          |
| Тефтели мясные                     | 70                | 303           | 2.5              | 4            | 4.93          | 62                            | 0.76          |
| Пюре картофельное                  | 150               | 339           | 2.45             | 3.84         | 16.36         | 110                           | 14.53         |
| Кисель из концентрата              | 180               | 648           | 0.07             |              | 15.3          | 59                            |               |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 50                | б\н           | 1.5              | 0.2          | 8             | 40                            |               |
| <b>Полдник</b>                     |                   | <b>Итого:</b> | <b>2.9</b>       | <b>2.5</b>   | <b>4</b>      | <b>50</b>                     | <b>0.7</b>    |
| Кефир                              | 100               | 420           | 2.9              | 2.5          | 4             | 50                            | 0.7           |
|                                    |                   |               |                  |              |               |                               |               |
|                                    |                   |               |                  |              |               |                               |               |
| <b>Ужин</b>                        |                   | <b>Итого:</b> | <b>15.08</b>     | <b>8.57</b>  | <b>60.19</b>  | <b>387.6</b>                  | <b>1.85</b>   |
| Зразы рыбные с яйцом               | 80                | 281           | 10.77            | 3.57         | 12.1          | 139                           | 1.82          |
| Рис отварной                       | 120               | 332           | 2.9              | 4.4          | 28            | 168                           |               |
| Чай с сахаром                      | 180               | 411           | 0.06             | 0.02         | 9.99          | 28                            | 0.02          |
| Батон                              | 20                | б\н           | 1.35             | 0.58         | 10.1          | 52.6                          | 0.01          |
| <b>ВСЕГО:</b>                      | <b>1640</b>       |               | <b>41.63</b>     | <b>46.34</b> | <b>178.53</b> | <b>1294</b>                   | <b>42.5</b>   |

Заведующий МБДОУ детский сад "Маленькая страна"

Утверждаю

Ламонова Ю.А.

## Меню - 10 - ДЕНЬ { САД } для детей от 3 до 7 лет

| Наименование блюда              | САД                  | №<br>рецеп-<br>туры | Пищевые вещества |              |                  | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины<br>С,<br>мг |
|---------------------------------|----------------------|---------------------|------------------|--------------|------------------|-------------------------------------|----------------------|
|                                 | Вес блюда<br>(грамм) |                     | Белки, г         | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г |                                     |                      |
| <b>Завтрак</b>                  |                      | <b>Итого:</b>       | <b>7.15</b>      | <b>8.33</b>  | <b>21.01</b>     | <b>279</b>                          | <b>0.07</b>          |
| Бутерброд с маслом              | 30\5                 | 1                   | 2                | 5.5          | 10.6             | 99                                  | 0.04                 |
| Каша геркулесовая вязкая        | 160                  | 182                 | 5.09             | 2.81         | 0.42             | 140                                 |                      |
| Чай с сахаром                   | 180                  | 411                 | 0.06             | 0.02         | 9.99             | 40                                  | 0.03                 |
|                                 |                      |                     |                  |              |                  |                                     |                      |
| <b>2-ой завтрак</b>             |                      | <b>Итого:</b>       | <b>0.4</b>       | <b>0.4</b>   | <b>9.8</b>       | <b>44</b>                           | <b>10</b>            |
| Яблоки свежие                   | 100                  | 386                 | 0.4              | 0.4          | 9.8              | 44                                  | 10                   |
| <b>Обед</b>                     |                      | <b>Итого:</b>       | <b>16.78</b>     | <b>13.04</b> | <b>73.07</b>     | <b>474.45</b>                       | <b>26.35</b>         |
| Салат из белокачанной капусты   | 50                   | 21                  | 0.71             | 2.54         | 4.33             | 42.95                               | 17.48                |
| Суп картофельный с крупой (рис) | 200                  | 86                  | 2.16             | 2.28         | 13.72            | 83.8                                | 6.6                  |
| Макаронник с мясом              | 110                  | 309                 | 12.01            | 8            | 22.04            | 206                                 | 0.27                 |
| Компот из сушеных фруктов       | 180                  | 394                 | 0.4              | 0.02         | 24.98            | 101.7                               | 2                    |
| Хлеб ржано-пшеничный            | 50                   | 6\ш                 | 1.5              | 0.2          | 8                | 40                                  |                      |
|                                 |                      |                     |                  |              |                  |                                     |                      |
| <b>Полдник</b>                  |                      | <b>Итого:</b>       | <b>7.25</b>      | <b>7.9</b>   | <b>42.2</b>      | <b>262.8</b>                        | <b>0.3</b>           |
| Ряженка                         | 100                  | 419                 | 3.5              | 3            | 5                | 60.8                                | 0.3                  |
| Булочка ванильная               | 50                   | 450                 | 3.75             | 4.9          | 37.2             | 202                                 |                      |
|                                 |                      |                     |                  |              |                  |                                     |                      |
| <b>Ужин</b>                     |                      | <b>Итого:</b>       | <b>12.97</b>     | <b>9.23</b>  | <b>41.45</b>     | <b>218.6</b>                        | <b>15.94</b>         |
| Котлеты рубленые из птицы       | 60                   | 322                 | 8.75             | 3.85         | 5.25             | 9                                   | 0.43                 |
| Капуста тушеная                 | 150                  | 354                 | 2.8              | 4.8          | 10.8             | 98                                  | 15.5                 |
| Кисель из концентрата           | 180                  | 648                 | 0.07             |              | 15.3             | 59                                  |                      |
| Батон                           | 20                   | 6\ш                 | 1.35             | 0.58         | 10.1             | 52.6                                | 0.01                 |
| <b>ВСЕГО:</b>                   | <b>1625</b>          |                     | <b>44.55</b>     | <b>38.9</b>  | <b>187.53</b>    | <b>1279</b>                         | <b>52.66</b>         |