



Примерное 10 – дневное меню
для детей 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-я Ценность ккал	Минеральные вещества		Витамины М/г			Вит ами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C		
1 день													
завтрак	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	160	3,42	9,37	43,35	267	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,95	6,56	14,08	137	101,20	0,08	-	0,04	0,07	-	4/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0,26	0,03	0	0	0	-	10/10
второй завтрак	Напиток виталайт	80			48,00				2,2	2,6	155,0		
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,25	4,0	15,85	118,0	28,39	1,48	0,14	0,05	4,52		17/2
	Капуста тушеная с мясом	200	25	18,3	14,2	321	95,2	3,9	0,9	0,19	31,42		1/8 8/3
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	14,48	0,32	0,01	0	50,16	50	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	68	0	0	0	0	0		

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Муниципального образования город Ирбит «Детский сад № 28»

	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,5	68,1	0	0	0	0	0		
уплотнённый полдник	Омлет запеченный (паровой)	100	9,76	13,15	1,74	163,75	68,95	1,68	0,05	0,3	0,14		2/6
	Салат из зеленого горошка	50	1,54	1,87	3,22	36	10,39	0,35	0,05	0,03	4,9		1/1
	Хлеб пшеничный	26	1,97	0,23	12,14	66,3	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	18	1,5	0,26	9,0	45,4	0	0	0	0	0		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52		13/10
ужин	Сдоба обыкновенная	60	5,26	3,91	32,43	188	29,92	0,56	0,06	0,05	0,1		8/12
	Молоко кипяченое	180	5	4,4	8,3	94,3							
итого за первый день		1769	70,11	65,54	265,86	1768,85	454,65	8,51	3,44	3,38	246,83	50	
2 день													
завтрак	Запеканка из творога с рисом	120	17,40	11,87	22,54	269	139,08	0,70	0,04	0,23	0,18		15\5
	Соус молочный сладкий	50	1,24	2,35	7,42	55	41,77	0,08	0,01	0,05	0,20		2/11
	Хлеб с маслом	30\5	2,32	3,52	14,07	92	1,2	0,01	0	0,05	0		1/13
	Фито – чай	200	0	0	9,1	35	0,26	0,03	0	0	0		
второй завтрак	Сок	105	0	0	12,6	52,5	0	0	0	0	0		
обед	Суп с лапшой на курином бульоне	200	1,86	2,27	11,13	78	10,26	0,34	0,03	0,01	0,38		20/2
	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2,49	2,71	13,41	86	53,96	1,80	0,02	0,05	5,72		16/3
	Суфле из мяса кур (паровое)	70	13,86	15,91	3,11	217	51,56	1,19	0,04	0,14	0,31		8/9
	Компот из кураги и изюма	200	0,31	0,01	18,35	71	7,44	0,18	0	0,01	50,08	50	4/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	68	0	0	0	0	0		

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Муниципального образования город Ирбит «Детский сад № 28»

уплотнённый полдник	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,5	68,1	0	0	0	0	0		
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	5,26	30,73	195	116,18	0,73	0,10	0,13	0,42		14/4
	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	135	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52		14/10
	Хлеб пшеничный	26	1,97	0,23	12,14	66,3	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	18	1,5	0,26	9,0	45,4	0	0	0	0	0		
ужин	Вафли	25	13,75	6,75	15,25	127,5	0	0	0	0	0		
	Молоко кипяченое	180	5	4,4	8,3	94,3							
	фрукт (яблоко)	130											
итого за второй день		1959	75,46	59,59	232,89	1755,1	533,47	6,16	0,27	0,8	57,81	50	
3 день													
завтрак	Каша пшеничная	200	6,53	5,97	31,23	206	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42		11/4
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,95	6,56	14,08	137	101,20	0,08	-	0,04	0,07	-	4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52		13/10
	Салат из моркови	50	0,57	3,31	5,49	64	11,98	0,32	0,03	0,03	2,21		10/1
второй завтрак	Сок	105	0	0	12,6	52,5	0	0	0	0	0		
обед	Свекольник	200	1,74	4,37	11,67	93	31,74	1,07	0,05	0,05	5,45		5/2
	Картофельное пюре	130	2,67	3,66	17,89	106	32,17	0,95	0,10	0,09	9,31		3/3
	Тефтели рыбные в соусе	80	6,81	3,71	6,59	71	27,85	0,38	0,04	0,05	0,37		11/7
	Кисель	200	110	0,04	24,53	96	5,81	0,16	0	0	51,2		8/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	68	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,5	68,1	0	0	0	0	0		
уплотнённый полдник	Каша геркулесовая	200	6,38	7,41	27,2	202	104,71	1,24	0,14	0,13	0,42		8/4
	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0		10/10

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Муниципального образования город Ирбит «Детский сад № 28»

	Хлеб пшеничный	26	1,97	0,23	12,14	66,3	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	18	1,5	0,26	9,0	45,4	0	0	0	0	0		
ужин	Пирожок с капустой	70	2,34	3,9	3,81	59,8	43,35	0,63	0,022	0,057	0		19/12
	Молоко кипяченое	180	5	4,4	8,3	94,3							
итого за третий день		1954	157,43	47,28	29,82	1553,4	562,46	5,02	0,552	0,677	69,97		
4 день													
завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,05	5,81	42,35	248	112,69	0,56	0,06	0,14	0,52		7/4
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,95	6,56	14,08	137	101,20	0,08	-	0,04	0,07	-	4/13
	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	135	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52		14/10
второй завтрак	Сок	105	0	0	12,6	52,5	0	0	0	0	0		
обед	Суп из овощей со сметаной	200	1,55	5,24	8,29	87	22,62	0,58	0,05	0,04	6,85		14/2
	Макаронные изделия отварные	130	406	3,27	28,09	149	11,11	0,64	0,05	0,02	0,0		43/3
	Печень по строгановски	50	6,29	6,58	1,26	108	13,52	2,12	0,08	0,62	4,57		9/8
	Компот из кураги	200	0,31	0,01	18,35	71	7,44	0,18	0,0	0,01	50,08	50	4/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	68	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,5	68,1	0	0	0	0	0		
уплотнённый полдник	Запеканка морковная	155	4,01	4,68	26,15	163	51,06	1,42	0,1	0,11	3,27		38/3
	Соус молочный сладкий	50	1,24	2,35	7,42	54,85	41,77	0,08	0,01	0,05	0,02		2/11
	Напиток из шиповника	200	0,23	0,09	16,68	65	4,09	0,21	0,01	0,02	89,0		15/10
	Хлеб пшеничный	26	1,97	0,23	12,14	66,3	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	18	1,5	0,26	9,0	45,4	0	0	0	0	0		
ужин	Ватрушка с	65	8,54	8,07	26,19	212	60,44	0,67	0,06	0,12	0,12		5/12

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Муниципального образования город Ирбит «Детский сад № 28»

	творогом												
	Молоко кипяченое	180	5	4,4	8,3	94,3							
	фрукт (банан)	130											
итого за четвертый день		2004	455,43	51,6	276,64	1824,55	537,7	7,64	0,45	1,3	155,02	50	
5 день													
завтрак	Каша ассорти (рис, греча) с маслом	200	5,1	5,88	24,68	172	114,27	0,9	0,7	0,15	0,53		18/4
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,95	6,56	14,08	137	101,20	0,08	-	0,04	0,07	-	4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52		13/10
второй завтрак	Сок	110	0	0	13,2	55	0	0	0	0	0		
обед	Салат из белокочанной капусты с маслом	50	0,81	3,31	5,37	5,9	23,16	0,29	0,01	0,02	20,21		3/1
	Рассольник со сметаной	200	1,43	2,62	9,35	68	16,76	0,54	0,05	0,04	3,69		9/2
	Мясо тушенное с овощами	180	14,15	14,09	17,83	227	23,46	2,49	0,13	0,13	9,61		3,8
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	14,48	0,32	0,01	0	50,16	50	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	68	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,5	68,1	0	0	0	0	0		
уплотнённый полдник	Суфле из рыбы	160	23,66	6,84	5,24	178	95,46	1,13	0,08	0,2	0,14		14/7
	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0		10/10
	Хлеб пшеничный	26	1,97	0,23	12,14	66,3	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	18	1,5	0,26	9,0	45,4	0	0	0	0	0		
ужин	Пряник	25	1,35	1,03	18,37	86,4	0	0	0	0	0		
	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	135	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52		14/10

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Муниципального образования город Ирбит «Детский сад № 28»

	фрукт (апельсин)	150											
итого за пятый день		2014	66,25	47,79	215,71	1508,1	606,67	6,99	1,04	0,83	85,45	50	
6 день													
завтрак	Макаронные изделия отварные	130	406	3,27	28,09	149	11,11	0,64	0,05	0,02	0,0		43/3
	Хлеб с маслом	30\5	2,32	3,52	14,07	92	1,2	0,01	0	0,05	0		1/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52		13/10
	Яйцо отварное 1/2	20	2,54	2,3	0,14	32	11,0	0,5	0,01	0,09	0,0		1/6
второй завтрак	Сок	105	0	0	12,6	52,5	0	0	0	0	0		
обед	Салат из отварной свеклы с маслом	50	0,69	4,13	3,4	58	16,05	0,61	0,01	0,02	0,96		20/1
	Щи из капусты со сметаной	200	1,49	2,54	6,01	53	32,75	0,52	0,03	0,04	10,85		6/2
	Плов из мяса говядины	180	13,32	14,86	31,10	196,2	19,18	1,96	0,06	0,1	0,86		4/8
	Компот из кураги	200	0,31	0,01	18,35	71	7,44	0,18	0,0	0,01	50,08	50	4/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	68	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,5	68,1	0	0	0	0	0		
уплотнённый полдник	Капуста тушеная	150	3,5	2,85	13,56	94	81,89	1,11	0,05	0,07	31,3		8/3
	Сосиски отварные	50	4,68	7,54	0,4	88	10,0	0,72	0,01	0,03	0,0		40/8
	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0		10/10
	Хлеб пшеничный	26	1,97	0,23	12,14	66,3	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	18	1,5	0,26	9,0	45,4	0	0	0	0	0		
ужин	Ватрушка с повидлом	70	4,12	3,49	42,38	214	21,85	0,88	0,05	0,05	0,11		17-1/12
	Молоко кипяченое	180	5	4,4	8,3	94,3							
	фрукт (яблоко)	130											
итого за		1994	454,4	52,86	244,83	1565,8	318,59	7,27	0,3	0,6	94,68	50	

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Муниципального образования город Ирбит «Детский сад № 28»

шестой день			1										
7 день													
завтрак	Запеканка из творога	120	20,28	11,52	15,85	250	168,8	0,6	0,05	0,28	0,28		9/5
	Соус молочный сладкий	50	1,24	2,35	7,42	55	41,77	0,08	0,01	0,05	0,20		2/11
	Хлеб с маслом	30\5	2,32	3,52	14,07	92	1,2	0,01	0	0,05	0		1/13
	Фито – чай	200	0	0	9,1	35	0,26	0,03	0	0	0		
второй завтрак	Сок	105	0	0	12,6	52,5	0	0	0	0	0		
обед	Салат из белокочанной капусты с маслом	50	0,81	3,31	5,37	5,9	23,16	0,29	0,01	0,02	20,21		3/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,8	4,37	10,10	88	25,68	0,55	0,04	0,03	6,41		31/2
	Греча отварная	100	5,74	4,55	25,21	166	15,88	2,83	0,15	0,09	0,6		44/3
	Мясо кур в соусе	70	8,51	9,19	1,45	122,5	9,77	0,72	0,03	0,06	0,4		2/9
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,07	18,14	71	10,08	0,31	0,01	0,02	70,08		7/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	68	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,5	68,1	0	0	0	0	0		
уплотнённый полдник	Каша ассорти (рис, геркулес)	200	6,38	7,41	27,2	202	104,71	1,24	0,14	0,13	0,42		8-9/4
	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	135	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52		14/10
	Хлеб пшеничный	26	1,97	0,23	12,14	66,3	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	18	1,5	0,26	9,0	45,4	0	0	0	0	0		
ужин	Пирожок с морковью и курагой	70	4,84	3,23	27,6	160	37,11	0,9	0,06	0,07	0,38		14/12
	Молоко кипяченое	180	5	4,4	8,3	94,3							
итого за седьмой		1874	65,85	58,46	249,29	1777	550,18	8,66	0,53	0,93	99,5		

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Муниципального образования город Ирбит «Детский сад № 28»

8 день													
завтрак	Каша манная	200	5,31	5,09	27,51	178	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42	-	5/4
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,95	6,56	14,08	137	101,20	0,08	-	0,04	0,07	-	4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52		13/10
второй завтрак	Сок	105	0	0	12,6	52,5	0	0	0	0	0		
обед	Суп пюре картофельный	200	2,46	2,63	11,8	82	53,05	0,57	0,07	0,09	4,85		25/2
	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,25	16,12	78,9	6,34	0,34	0,03	0,01	0,0		34/2
	Голубцы ленивые в сметане	150	9,39	9,7	8,24	164	42,71	1,31	0,03	0,07	2,5		31/8
	Кисель	200	110	0,04	24,53	96	5,81	0,16	0	0	51,2		8/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	68	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,5	68,1	0	0	0	0	0		
уплотнённый полдник	Омлет запеченный (паровой)	100	9,76	13,15	1,74	163,75	68,95	1,68	0,05	0,3	0,14		2/6
	Салат из зеленого горошка	50	1,54	1,87	3,22	36	10,39	0,35	0,05	0,03	4,9		1/1
	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0		10/10
	Хлеб пшеничный	26	1,97	0,23	12,14	66,3	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	18	1,5	0,26	9,0	45,4	0	0	0	0	0		
ужин	Печенье	25	2	4,75	16,25	115	0	0	0	0	0		
	Молоко кипяченое	180	5	4,4	8,3	94,3							
	фрукт (банан)	130											
итого за восьмой день		1909	163,24	52,39	210,82	1569,25	488,22	5,02	0,32	0,77	64,6		
9 день													
завтрак	Каша ассорти (рис,	200	5,1	5,88	24,68	172	114,27	0,9	0,7	0,15	0,53		18/4

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Муниципального образования город Ирбит «Детский сад № 28»

	греча) с маслом												
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/11	4,95	6,56	14,08	137	101,20	0,08	-	0,04	0,07	-	4/13
	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	135	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52		14/10
второй завтрак	Сок	105	0	0	12,6	52,5	0	0	0	0	0		
обед	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,11	12,32	13,74	188	22,72	1,26	0,09	0,09	7,1		15/2
	Пюре картофельное с морковью	130	2,45	3,56	14,81	102,26	38,16	0,89	0,09	0,9	7,11		4/3
	Котлета из мяса говядины (паровая)	70	9,96	9,71	4,5	150	7,16	1,26	0,02	0,07	0,0		14/8
	Компот из кураги	200	0,31	0,01	18,35	71	7,44	0,18	0,0	0,01	50,08	50	4/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	68	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,5	68,1	0	0	0	0	0		
уплотнённый полдник	Уха рыбацкая	200	6,83	2,12	9,82	87	22,11	0,82	0,09	0,07	5,35		30/2
	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0		10/10
	Хлеб пшеничный	26	1,97	0,23	12,14	66,3	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	18	1,5	0,26	9,0	45,4	0	0	0	0	0		
ужин	Конвертик с творогом	65	8,54	8,07	26,19	212	60,44	0,67	0,06	0,12	0,12		5/12
	Молоко кипяченое	180	5	4,4	8,3	94,3							
	фрукт (яблоко)	130											
итого за девятый день		2020	59,37	57,18	223,04	1683,86	485,52	7,19	1,08	1,58	70,88	50	
10 день													
завтрак	Запеканка из творога с изюмом	150	24,29	14,36	25,64	332	25,31	0,76	0,06	0,33	0,34		11/5
	Хлеб с маслом	30/5	2,32	3,52	14,07	92	1,2	0,01	0	0,05	0		1/13

