



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Уранбашский детский сад»

 Д.А. Живова

от «01» марта 2024г.

Примерное десятидневное меню
МБДОУ «Уранбашский детский сад»

Сезон: весенне – летний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	День: понедельник Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	
			белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	С
	Завтрак						
226	Каша "Дружба"	200	5,2	6,7	27,6	191,6	1,3
462	Какао с молоком	180	2,9	2,6	12,4	84,6	0,6
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07
	Всего, ккал за завтрак	430	13,22	12,65	58,16	403,5	1,97
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
28	Салат из свеклы с яблоком	60	0,6	3,7	6,7	63	3,48
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,1	2	13,2	79,2	4,4
377	Пюре картофельное	150	3,2	6	9,2	102	3,8
327	Гуляш из говядины	80	12,4	11,3	2,8	163,3	0,4
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	750	22,14	23,64	73,92	601,8	12,08
	Полдник						
530	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	38,4	166	0
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	9,03	36	0,9
	Всего, ккал за полдник	340	4,17	1,89	57,23	246	7,9
	Всего, за день	1700	40,43	38,36	207,49	1328,7	28,55

№ рец.	День: вторник Неделя: первая Сезон: весенне - летний	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	
	Возрастная категория: 3-7 лет						
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	Завтрак						
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	150	6,3	6,8	23,6	180,6	0,54
460	Чай с молоком	180	1,6	1,3	11,5	64	0,3
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
	Всего, ккал за завтрак	425	13,97	16,24	73,82	505,19	0,84
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
14	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,66	1,14	39	2,1
117	Суп из овощей	200	1,4	3,6	7,2	66,6	7,1
375	Плов из отварной птицы	200	20,1	22,4	26	292,5	1
495	Компот из смеси фруктов	180	0,5	0,09	18,1	75,6	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	30	1,04	0,24	8,86	64,2	0
	Всего, ккал на обед	710	26,26	30,39	79,46	629,4	10,38
	Полдник						
532	Запеканка творожная	70	3,2	2,7	17,9	151,7	0
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	12,4	50	0
	Всего, ккал за полдник	320	3,6	3,1	40,1	245,7	7

	Всего, за день	1635	44,73	49,91	211,56	1457,69	24,82
--	-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------

№ рец.	День: среда Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	
			белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
229	Каша манная молочная жидкая с изюмом	200	6,4	6,7	45,1	266	1,3
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07
	Всего, ккал за завтрак	430	11,7	10,14	71,66	427,5	1,37
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
47	Винегрет овощной	60	0,78	3,7	3,9	52,2	3,74
129	Суп- лапша домашняя	200	5,5	5,1	18,5	141,4	0,4
258	Макароны отварные с овощами	150	5,1	3,5	26	156	3,2
302	Кнели рыбные припущенные	80	9,9	0,8	2,6	57,6	0,3
487	Компот из яблок и лимона	180	0,3	0,2	14,2	60	3,3
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	30	1,04	0,24	8,86	64,2	0
	Итого ккал на обед	740	25,42	13,94	92,22	622,9	10,94
	Полдник						
544	Пряник (печенье)	60	4,1	4,2	28,5	168	0
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
470	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90,9	1,3
	Всего, ккал за полдник	340	9,7	9,1	45,5	302,9	8,3
	Всего, за день	1690	47,72	33,36	227,56	1430,7	27,21

№ рец.	День: четверг Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	С
			белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
140	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,1	18,9	143,8	0,9
464	Кофейный напиток	180	1,3	1,1	10,3	56,7	0,27
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0
	Всего, ккал за завтрак	430	9,88	13,85	47,49	358,09	1,17
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
148	Овощи свежие (порциями) помидоры	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2,1
98	Свекольник	200	1,6	3,8	8,6	75	7,67
377	Пюре картофельное	150	3,2	6	9,2	102	3,8
327	Гуляш из говядины	80	12,4	11,3	2,8	163,3	0,4
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0
1	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	18,16	114,4	0
1	Хлеб ржаной	30	1,04	0,24	8,86	64,2	0
	Всего, ккал на обед	750	21,46	21,8	62,26	579,5	13,97
	Полдник						
268	Омлет натуральный	100	8,6	9,6	2,1	130,7	0,3
495	Компот из смеси фруктов	180	0,5	0,09	18,1	75,6	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
	Всего, ккал за полдник	320	11,9	10,09	38,36	297,8	0,48

№ рец.	День: пятница Неделя: первая Сезон: весенне - летний	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	витамины
	Возрастная категория: 3-7 лет		белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
213	Каша гречневая вязкая	200	6,3	6,8	20,5	168,8	0,5
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	9,03	36	0,9
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	0,44	0	53,7	0,1
	Всего, ккал за завтрак	440	13,24	7,82	49,96	361,5	1,5
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,2	3,8	4,98	58,8	5,3
114	Суп картофельный с бобовыми	200	1,8	2,7	9,3	66,8	6,4
329	Бигус	200	21,5	21,6	5	300	15,4
495	Компот из смеси фруктов	180	0,5	0,09	18,1	75,6	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	700	28,84	28,83	64,4	635,5	27,28
	Полдник						
541	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0
	Всего, ккал за полдник	340	5,7	5,1	52,1	277	7
	Всего, за день	1660	48,68	41,93	184,64	1351,4	42,38
	Всего, за день	1680	44,14	45,92	166,29	1312,79	22,22

№ рец.	День: понедельник Неделя: вторая Сезон: весенне - летний	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	витамины
	Возрастная категория: 3-7 лет		белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
223	Каша пшеничная вязкая	200	8,7	7,9	37,2	254,3	1,36
464	Кофейный напиток	180	1,3	1,1	10,3	56,7	8,6
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0
	Всего, ккал за завтрак	430	12,88	16,65	65,79	468,59	9,96
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,42	3,66	1,14	39	2,1
104	Щи из всежей капусты	200	12,6	3,6	4,6	56	9,5
328	Жаркое по - домашнему	200	20,2	21,3	12,7	324,5	3,4
487	Компот из яблок и лимона	180	0,3	0,2	14,2	60	3,3
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	700	37,36	29,4	59,66	613,8	18,3
	Полдник						
230	Вареники ленивые	100	10,8	9,5	14,5	192	1,1
496	Напиток из шиповника	180	0,6	0,27	16,5	70,2	72
	Всего, ккал.за полдник	280	11,4	9,77	31	262,2	73,1

	Всего, за день	1590	62,54	56	174,63	1421,99	107,96
--	-----------------------	-------------	--------------	-----------	---------------	----------------	---------------

№ рец.	День: вторник Неделя: вторая Сезон: весенне - летний	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	витамины
	Возрастная категория: 3-7 лет		белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
226	Каша "Дружба"	200	5,2	6,7	27,6	191,6	1,3
462	Какао с молоком	180	2,9	2,6	12,4	84,6	0,6
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07
	Всего, ккал за завтрак	430	13,22	12,65	58,16	403,5	1,97
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
148	Овощи свежие (порциями)огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2,1
100	Расольник ленинградский	200	1,5	4	10,6	85	5,6
376	Рагу из птицы	200	18,7	23,3	15,9	348	9,8
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	700	24,46	28	68,16	627,9	17,5
	Полдник						
542	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189	0
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
487	Компот из яблок и лимона	180	0,3	0,2	14,2	60	3,3
	Всего, ккал за полдник	340	4,9	7,3	51,8	293	10,3

	Всего, за день	1650	43,48	48,13	196,3	1401,8	36,37
--	-----------------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------

№ рец.	День: среда Неделя: вторая Сезон: весенне - летний	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	
	Возрастная категория: 3-7 лет		белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	С
	Завтрак						
282	Запеканка рисовая с творогом	200	13,4	6,1	52,5	319	0,1
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0
	Всего, ккал за завтрак	430	16,46	13,84	79,19	510,79	0,1
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
28	Салат из свеклы с яблоком	60	0,6	3,7	6,7	63	3,48
129	Суп- лапша домашняя	200	5,5	5,1	18,5	141,4	0,4
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,6	5,8	9,8	173,6	0
321	Мясо тушеное	80	12,2	13,9	1,8	182	0,2
495	Компот из смеси фруктов	180	0,5	0,09	18,1	75,6	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	730	28,24	29,23	81,92	769,9	4,26
	Полдник						
530	Пряник (печенье)	60	3,5	1,4	38,4	166	0
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
470	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90,9	1,3
	Всего, ккал за полдник	340	9,1	6,3	55,4	300,9	8,3
	Всего, за день	1680	54,7	49,55	234,69	1658,99	19,26

№ рец.	День: четверг Неделя: вторая Сезон: весенне - летний	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	витамины
	Возрастная категория: 3-7 лет		белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
213	Каша гречневая вязкая	200	6,3	6,8	20,5	168,8	0,5
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	9,03	36	0,9
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	0,44	0	53,7	0,1
	Всего, ккал за завтрак	440	13,24	7,82	49,96	361,5	1,5
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
47	Винегрет овощной	60	0,5	2,4	2,6	34,8	2,4
106	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,2	3,6	3,4	50,8	3,6
388	Пюре гороховое	150	16,5	1,16	29,7	195,15	0
327	Гуляш из говядины	80	12,4	11,3	2,8	163,3	0,4
422	Соус красный основной	30	0,6	0,8	1,9	16,9	0,8
487	Компот из яблок и лимона	180	0,3	0,2	14,2	60	3,3
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	760	35,34	20,1	81,62	655,25	10,5
	Полдник						
247	Рыба, тушеная с овощами	70	7,66	3,97	34,65	8	3,17
496	Напиток из шиповника	180	0,6	0,27	16,5	70,2	72
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
1	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	13,6	68,6	0
	Всего, ккал за полдник	380	10,76	4,94	74,55	190,8	82,17
	Всего, за день	1760	60,24	33,04	224,31	1284,95	100,77

№ рец.	День: пятница Неделя: вторая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	витамины
			белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	С
	Завтрак						
268	Омлет натуральный	200	17,2	2	4,3	261,4	0,7
460	Чай с молоком	180	1,6	1,3	11,5	64	0,3
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0
	Всего, ккал за завтрак	430	21,68	10,95	34,09	482,99	1
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,2	3,8	4,98	58,8	5,3
126	Суп с крупой и томатом	200	2,6	4,1	12,2	96,2	0,6
330	Плов из отварной говядитны	200	14,3	14,88	33,6	326,3	0,12
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0
701	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
555	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	6,5	33,75	0
	Всего, ккал на обед	700	22,2	23,43	88,94	660,55	6,02
	Полдник						
544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	0
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
487	Компот из яблок и лимона	180	0,3	0,2	14,2	60	3,3
	Всего, ккал за полдник	340	4,8	4,8	52,5	272	10,3

	Всего, за день	1650	49,58	39,36	193,71	1492,94	23,92
	Среднее показание за 10 дней на одного ребенка		49,62	47,56	202,62	1414,19	39,86
	Среднее показания за 10 дней на одного ребенка в %		14,03%	30,26%	57,31%		