

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад
№4 «Светлячок» г.Сальска

С.С. Кульба

2023 год



**Примерное 10-дневное меню для детей возрастом от 3-7 лет
летне-осенний период**

Приём пищи	Приём пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская ценнос- ть (к/кал)	Вита- мин С	№ Рецеп- та
			Б	Ж	У			
День: 1								
завтрак	суп молочный с пшеном	200	4,4	1,2	37,4	182	10,6	№161
	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	55		
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	чай с сахаром и лимоном	200	1,2	3,5	12,57	105	0,6	№393
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед	салат из свежих помидоров с луком	60	1,09	6,15	3,4	73	24,9	№14
	суп картофельный с клёцками	200	6,27	7,87	40,46	229,13	46,77	№85
	котлеты, рубленные из курицы припущенные	80/20	12,64	13,14	13,46	223	0,67	№122
	каша пшеничная вязкая	120	4,82	5,07	29,46	183,68		№314
	компот из сухофруктов	200	0,46	0,2	22,46	110,73	0,9	№376
	хлеб пшеничный	50	3,16	1,03	20,8	85,74		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
	полдник	пудинг из моркови со сметаной	170	6,85	8,6	19,26	240	1,66
	молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,05	2,47	№400
Итого за первый день			51,72	59,93	246,78	1770,70		
День: 2								
завтрак	каша овсяная жидкая с маслом	200	6	11,2	26,4	238	2,55	№304
	сыр твёрдый	10	2,3	2,9	0	36	0	№3
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	0,6	№392
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед	салат из свежих огурцов	80	0,61	5,52	1,9	53,8	7,6	№13
	борщ с капустой и картофелем	200	1,75	4,9	12,73	102,5	10,28	№57
	фрикадельки мясные в соусе	80/40	12,98	13,1	41,92	218	0,69	№288
	картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	№321
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,13	102,5	8	
	хлеб пшеничный	50	3,16	1,03	20,8	85,74		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
	полдник	вареники ленивые с сахаром	110	16,85	8,72	27,97	240	0,21
	какао с молоком	200	4,11	3,57	17,71	119,84	1,43	№397
	кондитерские изделия (печенья, пряники)	30	1,12	9,09	18,75	210,5		
Итого за второй день			59,36	68,78	258,60	1784,70		
День: 3								
завтрак	суп молочный с пшеном	200	4,4	1,2	37,4	182	10,6	№161
	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	55		
	хлеб пшеничный	50	3,16	1,03	20,8	85,74		
	кофейный напиток с молоком	200	4,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	

	кофейный напиток с молоком	200	4,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед	икра свекольная	50	2,5	4,6	10,5	60,5	6,72	№67
	суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6,87	9,72	11,46	133,8	7,29	№87
	биточки из свинины с соусом	80/30	8,33	25,63	11,64	311	0	№282
	каша ячневая	150	4,86	6,33	31,23	160,5		№314
	кисель из сока	200	2,33	3,88	23,61	127,98	11,25	
	хлеб пшеничный	50	3,16	1,03	20,8	85,74		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник	пудинг творожный запечённый с соусом	120/30	18,6	14,6	47	340	0,44	№87
	чай с молоком	200	2,7	2,34	14,31	89	1,2	№394
Итого за третий день			82,50	91,67	308,17	1815,38		
День: 4								
завтрак	каша жидкая манная с маслом	200	4,8	8,1	30,4	222	1,52	№185
	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	55		
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	0,6	№392
10-00	ряженка	180	4,4	4,75	7	85	1,05	№401
обед	салат летний	80	0,96	4,16	15,16	82	8,2	№16
	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,5	17,14	140,5	24,75	№82
	плов из птицы	210	21,47	17,25	42,57	406	1,01	№304
	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,86	№631
	хлеб пшеничный	50	3,16	1,03	20,8	85,74		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник	пудинг рыбный запечённый	110	13	7,6	9,63	179	0,75	№269
	зелёный горошек	30	1,8	0,05	5,5	30		
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	чай с сахаром и лимоном	200	1,2	3,5	12,57	105	0,6	№393
Итого за четвёртый день			62,17	59,56	243,07	1766,54		
День: 5								
завтрак	суп молочный с гречневой крупой	180	7,42	7,68	26,22	250,5	1,66	№167
	сыр твёрдый	10	2,3	2,9	0	36	0	№3
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	какао с молоком	200	4,11	3,57	17,71	119,84	1,43	№397
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед	помидоры свежие	80	0,74	0,24	3,3	16,93	9,8	
	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	5,31	4,14	12,35	120,5	8,96	№83
	печень тушеная в соусе	60/50	17,56	22,36	0,68	270,2	105	№439
	макароны отварные	100	7,57	4,63	36,31	217	0	№205
	компот из свежих лимонов или апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	138	13	№374
	хлеб пшеничный	50	3,16	1,03	20,8	85,74		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник	ватрушка с повидлом	80	4,28	9,59	44,84	223,4	16,2	№200
	молоко кипячённое	180	5,39	4,88	9,07	102	2,46	№400
Итого за пятый день			63,03	62,77	242,54	1750,48		
День: 6								
завтрак	суп молочный рисовый	200	4,8	5,08	16,83	132,4	0,91	№161
	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	55		
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	чай с сахаром и лимоном	200	1,2	3,5	12,57	105	0,6	№392

10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед	салат из свежих огурцов	80	0,61	5,52	1,9	53,8	7,6	№13
	суп «паутинка»	200	5,02	6,3	32,37	283,31	37,42	№85
	котлеты рыбные со сметанным соусом	70/30	9,33	2,78	14,77	220,6	0,67	№94
	картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	№321
	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,86	№631
	хлеб пшеничный	50	3,16	1,03	20,8	85,74		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник	оладьи с повидлом	120/15	9,05	8,11	55,15	330	0,47	№449
	кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
Итого за шестой день			43,98	47,44	250,44	1762,07		
День: 7								
завтрак	каша ячневая жидкая с маслом	200	4,39	4,2	33,19	220	1,52	№185
	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	55		
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	0,6	№392
10-00	кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№401
обед	икра из баклажанов	80	2,9	6,9	14,3	148,4	14,9	№76
	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	№67
	мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	35,02	296	5,2	№274
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,13	93,3	8	
	хлеб пшеничный	50	3,16	1,03	20,8	85,74		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
	кондитерские изделия (печенье, пряники)	30	0,55	4,52	10,9	160,5		
полдник	рагу овощное	1502,4 7	14,85	13,21	196	0	№137	
	хлеб пшеничный	50	3,16	1,03	20,8	85,74		
	кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
Итого за седьмой день			54,90	69,62	238,47	1790,93		
День: 8								
завтрак	омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	№215
	икра кабачковая	50	0,4	2	2,25	28	0	
	сыр твердый	10	2,3	2,9	0	36	№3	
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	кофейный напиток с молоком	200	4,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед	салат из свежих помидоров и огурцов	80	1,3	8,1	4,92	94,96	25,4	№67
	суп-харчо	200/35	2,12	3,5	12,57	145,61	4,65	№154
	птица отварная с соусом	60/30	18,08	13,6	15,94	195	8,52	№300
	картофель отварной	100	3,05	4,17	24,08	108	21,97	№21
	кисель из сока	200	2,33	3,88	23,61	127,98	11,25	№382
	хлеб пшеничный	50	3,16	1,03	20,8	85,74		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник	пудинг рыбный запеченный	110	13	7,6	9,63	159		№269
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	кондитерские изделия (печенье, пряники)	30	1,12	9,09	18,75	210,5		
	компот из свежих яблок и фруктов	200	0,12	0,1	27,49	111,4	13	№374
Итого за восьмой день			66,61	74,42	229,82	1797,81		
День: 9								
завтрак	суп молочный с кукурузной крупой	200	7,8	8,78	36,67	205,2	1,69	№161
	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	42,5		
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		

	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	0,6	№392
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед	салат из свежих помидоров с луком	60	1,09	6,15	5,47	73	24,9	№14
	борщ с капустой и картофелем	200	2,4	4,92	12,19	130	8,23	№57
	биточки из свинины с соусом	80/30	8,33	25,63	11,64	311	0	№282
	макароны отварные	120	9,08	5,56	43,6	260	0	№205
	компот из сухофруктов	200	0,46	0,2	22,46	110,73	0,9	№376
	хлеб пшеничный	50	3,16	1,03	20,8	85,74		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник	сырники из творога со сметаной	80/15	18,69	12,67	23,4	234	0,25	№231
	кисель из свежих яблок							
Итого за девятый день			59,76	78,67	249,77	1820,72		
День: 10								
завтрак	каша овсяная жидкая с маслом	200	6	11,2	26,4	238	2,55	№304
	сыр твёрдый	10	2,3	2,9	0	36	0	№3
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	какао с молоком	200	4,11	3,57	17,71	119,84	1,43	№397
10-00	кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№401
обед	суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	№81
	картофельная запеканка с мясом или субпродуктами со сметанным соусом	125	12,5	12,3	20,6	247,5	2,1	№478
	капуста тушеная	80	2,61	2,32	13,46	87,16	23,1	№18,48
	компот из свежих лимонов или апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	138	13	№374
	хлеб пшеничный	50	3,16	1,03	20,8	85,74		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник	яйцо отварное	40	3,85	4,6	15,26	118	1,66	№158
	икра овощная сборная	100	2,4	13,2	14,6	221,1	0,2	№34
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
Итого за десятый день			57	65	243	1789		
Итого за весь период			613	689	2549	17848		
Среднее значение за период			61	69	255	1785		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			16	33	55			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575838

Владелец Кульба Светлана Сергеевна

Действителен с 04.07.2022 по 04.07.2023