


Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Ефимовский детский сад»

Ануфриева И.В. 

30.08.2024г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ МБДОУ
«ЕФИМОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»

Понедельник 1-й день

Прием пищи 3-7 лет	Наименование блюда	№ Т. К	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
				Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша манная молочная:	11	180	6,23	6,1	15,12	162,7	1,0
	Бутерброд с маслом	2	50/10	4,02	3,8	9,54	105,7	0,07
	Какао с вит.	П. П	180	2,5	3,1	17,9	102,9	1,3
<i>Итого за прием пищи</i>			<i>420</i>	<i>12,75</i>	<i>13,0</i>	<i>40,14</i>	<i>345,37</i>	<i>3,07</i>
2-й з:	Сок натуральный	П. П.	180	4,0	3,0	4,2	112,0	3
<i>Итого за прием пищи:</i>			<i>180</i>	<i>4,0</i>	<i>3,0</i>	<i>4,2</i>	<i>112,0</i>	<i>3</i>
Обед:	Салат из свеклы с растительным маслом и чесноком	41	40	0,4	2,0	4,8	48,0	2,35
	Суп рисовый	17	200	1,38	9,3	14,4	136,0	24,37
	Капуста тушеная	38	150	8,7	10,8	25,0	179,82	49,1
	Тефтели мясные	34	70	8,8	6,6	4,5	118	0,5
	Компот из сухофруктов	59	200	0	0	11,6	46,5	0,3
	Хлеб пшен.	П. П	50	2,84	0,6	13,4	68,8	-
<i>Итого за прием пищи</i>			<i>640</i>	<i>13,02</i>	<i>23,0</i>	<i>69,2</i>	<i>479,2</i>	<i>76,12</i>
полдник	Вафли	П. П	40	1,6	0,7	5,5	70,08	0,36
	зефир	П. П	40	1,0	0	41,5	110	0
	Чай	58	180	0	0	9,7	39,1	0
<i>Итого за прием пищи</i>			<i>260</i>	<i>2,6</i>	<i>0,7</i>	<i>56,8</i>	<i>219,8</i>	<i>0,36</i>
П.П.- производственный продукт								

Среда 3-й день

Прием пищи 3-7 лет	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С
				Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная:	12	200	6,23	6,1	15,12	162,7	1,0
	Бутерброд с маслом	2	50/10	4,02	3,8	9,54	105,7	0,07
	Чай с сахаром	58	180	2,5	3,1	17,9	102,9	1,3
<i>Итого за прием пищи</i>			<i>420</i>	<i>12,75</i>	<i>13,0</i>	<i>40,14</i>	<i>369,37</i>	<i>2,37</i>
2-й з:	Сок натуральный	П. П	180	4,0	3,0	4,2	112,0	
<i>Итого за прием пищи:</i>				<i>4,0</i>	<i>3,0</i>	<i>4,2</i>	<i>112,0</i>	<i>3</i>
Обед:	Салат из капусты с морковью	42	60	0,4	2,0	4,8	48,0	2,35
	Суп картофельный с вермишелью	14	180	3,7	5,5	7,0	100,6	
	Рыба тушеная	36	75	3,6	3,2	3,2	70,0	
	Гороховое пюре	23	100	5,5	4,0	18,8	10,6	0,09
	Киселек с витаминами	П. П	180	-	-	11,6	46,5	0,9
	Хлеб пшен.	П. П	50	2,84	0,6	13,4	68,8	-
<i>Итого за прием пищи</i>			<i>635</i>	<i>24,04</i>	<i>15,0</i>	<i>58,83</i>	<i>344,5</i>	<i>3,34</i>
полдник	Оладьи с молоком сгущенным	49	80	4,24	4,08	32,66	201,0	0,36
	Чай	58	180	0	0	9,7	39,1	
<i>Итого за прием пищи</i>			<i>260</i>	<i>4,24</i>	<i>4,08</i>	<i>41,73</i>	<i>240,1</i>	<i>0,36</i>
Всего за день:			1495	45,03	22,08	144,9	1065,97	9,07

Четверг 4-й день

Прием пищи 3-7 лет	Наименование блюда		порция	белки	жиры	углеводы	ккал	Вит С	
Завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом	24	150	6,42	6,1	18,58	130,2	0,1	
	Бутерброд с повидлом	45	30/10	2,12	2,2	18,3	125,4		
	Какао с витам.	П.П	180	0,1	0	9,7	39,1		
<i>Итого за прием пищи:</i>				370	8,65	8,3	46,58	294,7	0,1
2завтрак:	Сок яблочный	П.П	150	0,75	0	14,85	64,5		
<i>Итого за прием пищи:</i>				150	0,75	0	14,85	64,5	
Обед:	Салат из моркови и яблок	44	50	1,1	1,2	3,7	23,7	1,02	
	Щи из свежей капусты на м/б	16	180	3,8	5,3	7,7	118,4	-	
	Котлета мясная	35	70	7,46	5,2	8,2	73,9	0,6	
	Каша гречневая рассыпчатая	26	130	4,68	3,2	28,3	13,9	-	
	Компот из сухофруктов	59	180	-	-	12,8	46,5	0,5	
	Хлеб пшен.	П.П	40	2,84	0,6	13,4	68,8	-	
<i>Итого за прием пищи:</i>				650	19,88	15,5	74,1	345,2	2,12
Полдник:	Каша рисовая молочная	6	180	6,23	6,2	23,8	170,2	0,7	
	Чай с сахаром	58	180	5,1	6,4	19,2	138,9	0,8	
<i>Итого за прием пищи:</i>				360	9,5	12,4	43,0	309,2	1,2
Всего за день:				1410	38,78	36,2	178,53	1013,6	3,42

Пятница 5-й день

Прием пищи 3-7 лет	Наименование блюда		Масса порции	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак:	Вермишель молочная	9	180	4,4	5,4	22,4	155,3	
	Бутерброд с маслом	2	50/10	2,12	2,2	18,3	125,4	
	Чай	58	150	0,1	0	9,7	39,1	
<i>Итого за прием пищи:</i>			<i>340</i>	<i>6,62</i>	<i>7,6</i>	<i>56,4</i>	<i>419,57</i>	
2 завтрак:	Сок яблочный	П.П	150	0,75	-	14,85	64,5	8,0
<i>Итого за прием пищи:</i>			<i>150</i>	<i>0,75</i>	<i>-</i>	<i>14,85</i>	<i>64,5</i>	<i>8,0</i>
Обед:	Салат из моркови	43	60	1,02	2,0	2,16	40,8	
	Суп крестьянский	15	180	4,98	3,99	17,0	182,0	-
	Плов с птицей	28	180	6,0	7,9	8,6	162,8	
	Кисель витам.	П.П	180	-	-	27,85	107,7	0,5
	Хлеб пшен.	П.П	40	2,84	0,6	13,4	68,8	-
<i>Итого за прием пищи:</i>			<i>630</i>	<i>14,89</i>	<i>14,49</i>	<i>69,01</i>	<i>521,3</i>	<i>0,5</i>
Полдник:	Баранки	П.П	60	3,3	5,8	25,9	172,5	
	Чай сладкий	58	150	0,1	0	9,7	39,1	
<i>Итого за прием пищи:</i>			<i>330</i>	<i>3,4</i>	<i>5,8</i>	<i>35,8</i>	<i>211,6</i>	
Всего за день:			1300	25,66	27,89	176,06	1216,97	

Понедельник 6 день

От 3 до 7 лет	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак:	Каша манная молочная	11	180	4,4	5,4	22,4	155,3
	Бутерброд с маслом	2	50/10	2,12	2,2	18,3	125,4
	Какао с витам.	П.П	150	1,5	2,8	15,7	102,9
<i>Итого за прием пищи:</i>			<i>390</i>	<i>10,3</i>	<i>13,34</i>	<i>56,4</i>	<i>419,57</i>
2 завтрак:	Сок яблочный	П.П	150	0,75	-	14,85	64,5
<i>Итого за прием пищи:</i>				<i>0,75</i>	<i>-</i>	<i>14,85</i>	<i>64,5</i>
Обед:	Салат из моркови и яблок	44	60	1,02	2,0	2,16	40,8
	Щи из свежей капусты на м/б	16	200	4,98	3,99	17,0	182,0
	Перловка отварная рассыпчатая	21	180	6,0	7,9	8,6	162,8
	Куриная подлива	33					
	Компот из сухофруктов	59	180	-	-	27,85	107,7
	Хлеб ржаной	П.П	50	2,0	0,3	18,0	61,2
	Хлеб пшен.	П.П	40	2,84	0,6	13,4	68,8
<i>Итого за прием пищи:</i>			<i>720</i>	<i>16,844</i>	<i>14,73</i>	<i>87,26</i>	<i>623,3</i>
Полдник:	Батон с повидлом	П.П	100	3,3	3,83	9,59	146,5
	Чай с сахаром	58	150	0,1	0	9,7	39,1
<i>Итого за прием пищи:</i>			<i>250</i>	<i>9,17</i>	<i>10,57</i>	<i>43,93</i>	<i>386,2</i>
<i>Всего за день:</i>			<i>1510</i>	<i>29,09</i>	<i>28,8</i>	<i>177,7</i>	<i>1257,2</i>
Среднедневная сбалансированность				1	1	4	

--	--	--	--	--	--	--	--

Вторник 7 день

От 3 до 7 лет	Наименование блюда	№	Выход блюда	Б	Ж	У	ккал	Вит
завтрак	Каша геркулесовая молочная	12	180	3,9	3,0	17,7	141,0	0,05
	Чай с сахаром	58	180	0,2	-	15,0	58,0	-
	Бутерброд с маслом	2	50/10	4,02	7,8	9,54	105,7	
<i>Итого за прием пищи:</i>			<i>420</i>	<i>8,12</i>	<i>10,8</i>	<i>42,2</i>	<i>304,7</i>	<i>0,05</i>
2завтрак:	Сок натуральный	П.П	100	0,75	0	14,85	64,5	
<i>Итого за прием пищи:</i>			<i>100</i>	<i>0,75</i>	<i>0</i>	<i>14,85</i>	<i>64,5</i>	<i>4,0</i>
Обед:	Салат из моркови	43	60	0,78	1,86	5,46	42,0	4,08
	Суп с перловой крупой	20	200	3,8	5,7	9,0	104,3	
	Рагу овощное с мясом	30	180	4,16	5,1	9,8	92,6	
	Кисель витамин.	П.П	180	-	-	11,16	46,5	0,5
	Хлеб пшен.	П.П	40	2,84	0,6	13,4	68,8	-
<i>Итого за прием пищи:</i>			<i>660</i>	<i>13,58</i>	<i>12,8</i>	<i>66,82</i>	<i>415,6</i>	<i>0,5</i>
Полдник:	Пряник	П.П	80	4,24	4,08	32,66	201,0	-
	Йогурт	П.П	100	3,9	2,5	17,7	105	
	Чай	58	180	0,2	-	13,4	132,7	
<i>Итого за прием пищи:</i>			<i>360</i>	<i>6,26</i>	<i>8,31</i>	<i>67,7</i>	<i>428,7</i>	<i>0,05</i>
Всего за день:			1440	28,63	32,47	194,11	1058,7	9,25
Среднедневная сбалансированность				1	1	4		

Среда 8-день

Прием пищи 3-7 лет	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Вермишель молочная	9	200	4,3	5,8	15,4	141,0	0,5
	Бутерброд с маслом	2	50/10	2,12	2,2	18,3	91,7	0
	Какао с витам.	П.П	180	3,5	3,6	15,6	100,9	0,6
<i>Итого за прием пищи</i>			<i>390</i>	<i>8,8</i>	<i>10,94</i>	<i>43,4</i>	<i>307,77</i>	<i>0,5</i>
2 завтрак:	Сок яблочный	П.П	150	0,75	-	14,85	64,5	18,7
<i>Итого за прием пищи</i>			<i>150</i>	<i>0,75</i>	<i>-</i>	<i>14,85</i>	<i>64,5</i>	<i>18,7</i>
Обед:	Салат из капусты с морковью	42	60	6,3	4,0	2,5	71,3	1,2
	Суп картофельный с вермишелью	14	200	5,7	5,2	7,7	101,2	5,3
	Манты с мясом	25	180	6,0	7,9	8,6	162,8	-
	Компот из сухофруктов	59	180	-	-	21,12	51,9	0,05
	Хлеб пшен.	П.П	40	2,84	0,6	13,4	68,8	-
<i>Итого за прием пищи:</i>			<i>560</i>	<i>20,4</i>	<i>16,5</i>	<i>61,82</i>	<i>410,95</i>	<i>5,35</i>
Полдник:	Каша гречневая молочная	5	200	5,2	2,0	60,3	279,7	0,1
	Чай с сахаром	58	180	4,0	3,0	4,2	112,0	
<i>Итого за прием пищи:</i>			<i>280</i>	<i>9,38</i>	<i>5,0</i>	<i>64,1</i>	<i>390,6</i>	<i>0,1</i>
Всего за день:			1360	39,33	32,44	150,17	1073,82	24,55
Среднедневная сбалансированность				1	1	4		

Четверг 9-ый день

От 3 до 7 лет	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ккал		
завтрак	Омлет	7	180	1,2	2,0	18,58	130,4	-
	Бутерброд с повидлом	45	50/10	4,02	7,08	9,54	105,7	
	Чай с сахаром	58	200	0,2	0	9,7	9,1	-
<i>Итого за прием пищи:</i>			440	5,42	9,08	37,19	245,2	
Второй завтрак:	Сок яблочный	П. П	100	3,2	2,7	5,8	50,0	0,4
<i>Итого за прием пищи:</i>			100	3,2	2,7	5,8	50,0	0,4
Обед	Салат из свеклы	41	60	1,2	1,2	5,8	23,7	1,02
	Борщ	18	200	8,63	3,5	15,6	83,8	8
	Картофель тушеный с курицей	22	180	11,81	15,7	18,5	205,0	
	Киселек с витаминами	П. П	180	0,3	-	12,8,	54,9	15,94
	Хлеб пшен.	П. П	50	3,84	0,6	13,4		-
<i>Итого за прием пищи:</i>			700	27,75	21,3	74,1	502,94	
Полдник:	Ватрушка с творогом	47	80	3,6	2,0	19,9	144,1	
	Чай с сахаром	58	180	5,4	2,0	19,2	138,9,	0,8
<i>Итого за прием пищи:</i>			360	9,0	4,0	39,1	282,0	0,8
<i>Итого за день:</i>			1600	50,95	37,08	156,19	1080,14	26,16

Пятница 10 день

От 3 до 7 лет	Наименование блюда	№	Выход	Б	Ж	У	ккал	
Завтрак:	Каша ячневая молочная	13	180	4,5	4,1	22,3	162,7	
	Бутерброд с маслом	2	50/10	4,02	7,8	9,54	105,7	
	Чай сладкий	58	180	0,1	0	9,7	39,1	
Итого за прием пищи:			430	10,5	14,84	41,54	343,47	
2 завтрак:	Сок яблочный	П.П	100	0,75	0	14,85	64,5	
Итого за прием пищи:			100	0,75	0	14,85	64,5	
Обед:	Салат из моркови и яблок	44	50	1,2	1,2	5,8	23,7	1,02
	Суп гороховый	19	200	3,6	5,5	4,4	83,8	
	Макаронные изделия отварные с маслом	24	150	4,68	1,40	21,2	12,1	
	Гуляш из говядины	32	70					
	Компот из сухофруктов	59	150	-	-	11,6	46,5	
	Хлеб ржаной	П.П	50	2,0	0,3	18,0	61,2	-
	Хлеб пшен.	П.П	40	2,84	0,6	13,4	68,8	-
Итого за прием пищи:			640	22,1	17,5	58,8	472,5	1,42
Полдник:	Пшениная каша молочная	10	200	9,9	10,5	21,8	91,7	-
	Чай сладкий	5	150	0,07	-	25,87	109,1	-
Итого за прием пищи:			250	4,07	4,0	38,97	262,43	-
Всего за день:			1420	37,42	36,35	164,16	1142,9	18,36

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Ефимовский детский сад»

Ануфриева И.В. _____

30.08.2023г

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ МБДОУ
«ЕФИМОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»**