

Утверждено  
 Заведующий  
 МКДОУ Большеинский детский сад  
 Минусинского района  
 \_\_\_\_\_ Н.А Перфильева

**Примерное 10-дневное меню для детей Зимнего периода в МКДОУ с режимом работы 10,5 часов  
 (с доготовочным циклом)**

**Возрастная категория : от 3 до 7 лет.**

№ рецепт., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	Эн. цен. ккал
	<b>Завтрак</b>					<b>День 1</b>
	Суп молочный с крупой пшеничной	<b>250</b>	<b>9,63</b>	<b>10,49</b>	<b>27,98</b>	<b>243,78</b>
	Чай с молоком и сахаром	<b>200</b>	<b>1,16</b>	<b>1,30</b>	<b>12,40</b>	<b>65,00</b>
	Бутерброд с сыром	<b>60</b>	<b>6,98</b>	<b>14,84</b>	<b>16,06</b>	<b>228,70</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,15</b>	<b>77,43</b>
	<b>Итого</b>		<b>20,02</b>	<b>27,5</b>	<b>71,59</b>	<b>614,91</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
	Кисломолочный напиток	<b>150</b>	<b>6</b>	<b>4,8</b>	<b>6,3</b>	<b>100,5</b>
	<b>Итого</b>		<b>6</b>	<b>4,8</b>	<b>6,3</b>	<b>100,5</b>
	<b>Обед</b>					
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной	<b>250\15</b>	<b>2,13</b>	<b>7,15</b>	<b>12,98</b>	<b>124,24</b>
	Плов из курицы 2 вариант	<b>200</b>	<b>25,17</b>	<b>33,02</b>	<b>35,73</b>	<b>543,68</b>

	Кукуруза консервированная	60	3	0,12	4,98	33
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	67,18
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43
	<b>Итого</b>		<b>36,1</b>	<b>41,62</b>	<b>108,49</b>	<b>952,97</b>
	<b>Усиленный полдник</b>					
	Блины со сгущенным молоком	100\20	8,87	10,53	27,00	280,13
	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,10	35
	Конфета шоколадная	15	0,00	5,00	0,00	82,00
	<b>Итого</b>		<b>8,87</b>	<b>15,56</b>	<b>36,1</b>	<b>315,95</b>
	<b>Всего за 1 день</b>		<b>70,99</b>	<b>89,55</b>	<b>222,48</b>	<b>1984,33</b>
	<b>Завтрак</b>					<b>День2</b>
	Омлет натуральный.	90\4	8,59	13,79	1,66	164,79
	Какао с молоком	200	3,64	3,34	13,73	97,69
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,63	136,00
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43
	<b>Итого</b>		<b>16,93</b>	<b>25,55</b>	<b>45,17</b>	<b>475,91</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,15	64,26
	<b>Итого</b>		<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,26</b>
	<b>Обед</b>					
	Суп с клецками на мясном бульоне	250\15	7,85	4,43	44,88	250,75
	горошница	150\5	13,41	6,74	34,46	250,95
	Тефтели с соусом	70\30	8,98	9,49	7,31	150,5
	Огурцы консервированные	60	3	0,12	4,98	24,75
	Напиток из плодов шиповника.	200	0,67	0,27	28,99	118,65
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	67,18

	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43
	<b>Итого</b>		<b>38,67</b>	<b>22,38</b>	<b>148,46</b>	<b>940,21</b>
	<b>Усиленный полдник</b>					
	Пирог с повидлом	70	4,70	5,60	33,30	202,40
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,2	0,0	13	50,4
	<b>Итого</b>		<b>4,72</b>	<b>5,60</b>	<b>33,43</b>	<b>252,80</b>
	<b>Всего за 2 день</b>		<b>61,7</b>	<b>48,08</b>	<b>242,21</b>	<b>1480,38</b>
	<b>Завтрак</b>					<b>День3</b>
	Суп молочный с крупой пшеничной	250	9,34	7,82	26,29	211,96
	Кофейный напиток	200	3,11	3,39	15,08	100,58
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43
	<b>Итого</b>		<b>17,5</b>	<b>19,63</b>	<b>71,14</b>	<b>525,97</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
	Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,70	63,63
	<b>Итого</b>		<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,70</b>	<b>63,63</b>
	<b>Обед</b>					
	Рассольник домашний на мясном бульоне	250\10	2,23	5,87	14,33	120,53
	Голубцы ленивые( 2 вариант)	200\30	16,8	13,4	15,18	247,90
	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	21,96	83,43
	Горошек(консерв)	60	3	0,12	4,98	33
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	67,18
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43
	<b>Итого</b>		<b>26,79</b>	<b>20,72</b>	<b>84,29</b>	<b>629,47</b>
	<b>Усиленный полдник</b>					
	Каша гречневая с тушенкой	200	25,17	33,02	35,73	543,68

	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,10	0,03	9,10	35,00
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43
	<b>Итого</b>		<b>27,52</b>	<b>33,92</b>	<b>59,98</b>	<b>656,11</b>
	<b>Всего за 3 день</b>		<b>72,86</b>	<b>74,62</b>	<b>208,15</b>	<b>1791,75</b>
	<b>Завтрак</b>					<b>День4</b>
	Каша ячневая молочная вязкая	200\5	8,00	6,79	40,66	256,40
	Какао с молоком	200	3,64	3,34	13,73	97,69
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,77	14,62	136,00
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43
	<b>Итого</b>		<b>16,34</b>	<b>18,55</b>	<b>89,15</b>	<b>567,58</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
	Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,70	63,63
	<b>Итого</b>		<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,70</b>	<b>63,63</b>
	<b>Обед</b>					
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250\15	1,80	6,45	8,68	100,30
	Макаронны	150	5,28	4,09	32,26	189,93
	Рыба с соусом	80\30	17,8	5,7	0,4	124,0
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80
	Сок	200	1,04	0,00	26,96	107,44
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	67,18
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43
	<b>Итого</b>		<b>31,4</b>	<b>20,4</b>	<b>100,77</b>	<b>713,08</b>
	<b>Усиленный полдник</b>					
	Запеканка творожная с изюмом и сгущенным молоком	100/15	17,54	12,05	17,15	247
	Чай	200	2,90	2,50	4,00	53,00
	Пряник	30	2,30	3,50	22,50	125,10

	<b>Итого</b>		<b>22,74</b>	<b>18,05</b>	<b>43,65</b>	<b>425,1</b>
	<b>Всего за 4 день</b>		<b>71,53</b>	<b>57,35</b>	<b>248,27</b>	<b>1769,39</b>
	<b>Завтрак</b>					<b>День5</b>
	Суп молочный с крупой овсяной	<b>250</b>	<b>9,29</b>	<b>11,94</b>	<b>23,49</b>	<b>237,18</b>
	Чай с молоком и сахаром	<b>200</b>	<b>1,16</b>	<b>1,30</b>	<b>12,40</b>	<b>65,00</b>
	Бутерброд с маслом	<b>40</b>	<b>2,45</b>	<b>7,55</b>	<b>14,62</b>	<b>136,00</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,15</b>	<b>77,43</b>
	<b>Итого</b>		<b>15,15</b>	<b>21,66</b>	<b>65,66</b>	<b>515,61</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
	Сок фруктовый	<b>200</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,26</b>
	<b>Итого</b>		<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,26</b>
	<b>Обед</b>					
	Суп рыбный	<b>250</b>	<b>8,61</b>	<b>8,40</b>	<b>14,34</b>	<b>167,25</b>
	Каша перловая с тушенкой	<b>200</b>	<b>25,17</b>	<b>33,02</b>	<b>35,73</b>	<b>543,68</b>
	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	<b>1,04</b>	<b>0,00</b>	<b>26,96</b>	<b>107,44</b>
	Хлеб ржаной	<b>38</b>	<b>2,51</b>	<b>0,46</b>	<b>12,69</b>	<b>67,18</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,15</b>	<b>77,43</b>
	<b>Итого</b>		<b>39,58</b>	<b>42,75</b>	<b>104</b>	<b>962,68</b>
	<b>Усиленный полдник</b>					
	Булочка молочная	<b>70</b>	<b>6,53</b>	<b>1,52</b>	<b>36,36</b>	<b>188,45</b>
	Молоко 2,5%	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,80</b>	<b>7,10</b>	<b>79,50</b>
	<b>Итого</b>		<b>10,73</b>	<b>5,32</b>	<b>43,46</b>	<b>267,95</b>
	<b>Всего за 5 день</b>		<b>66,21</b>	<b>69,88</b>	<b>228,27</b>	<b>1774,5</b>
	<b>Завтрак</b>					<b>День6</b>
	Суп молочный с крупой гречневой	<b>250</b>	<b>6,03</b>	<b>6,35</b>	<b>21,05</b>	<b>165,50</b>
	Какао с молоком	<b>200</b>	<b>3,64</b>	<b>3,34</b>	<b>13,73</b>	<b>97,69</b>
	Бутерброд с сыром	<b>60</b>	<b>6,98</b>	<b>14,84</b>	<b>16,06</b>	<b>228,70</b>

	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43
	<b>Итого</b>		<b>18,9</b>	<b>25,4</b>	<b>65,99</b>	<b>569,32</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
	Кисломолочный напиток	150	6	4,8	6,3	100,5
	<b>Итого</b>		<b>6</b>	<b>4,8</b>	<b>6,3</b>	<b>100,5</b>
	<b>Обед</b>					
	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	250\30	3,14	3,78	19,63	126,98
	Тефтели с соусом	70\30	8,98	9,49	7,31	150,5
	Макаронны	150	5,28	4,09	32,26	189,93
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80
	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	21,96	83,43
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	67,18
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43
	<b>Итого</b>		<b>22,8</b>	<b>17,78</b>	<b>113,63</b>	<b>742,16</b>
	<b>Усиленный полдник</b>					
	Бутерброд с повидлом	60	4,56	7,15	52,51	292,73
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43
	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,10	35,00
	Конфета шоколадная	15	0,00	5,00	0,00	82,00
	<b>Итого</b>		<b>6,91</b>	<b>13,05</b>	<b>76,76</b>	<b>487,16</b>
	<b>Всего за 6 день</b>		<b>54,16</b>	<b>64,77</b>	<b>262,68</b>	<b>1899,23</b>
	<b>Завтрак</b>					<b>День 7</b>
	Каша молочная «Дружба»	250\30	8,35	10,42	36,79	274,48
	Кофейный напиток на молоке	200	3,11	3,39	15,08	100,58
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43

	<b>Итого</b>		<b>16,16</b>	<b>22,23</b>	<b>81,64</b>	<b>588,49</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
	Фрукты свежие	<b>70</b>	<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,70</b>	<b>63,63</b>
	<b>Итого</b>		<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,70</b>	<b>63,63</b>
	<b>Обед</b>					
	Свекольник на мясном бульоне	<b>250\10</b>	<b>2,01</b>	<b>5,2</b>	<b>14,7</b>	<b>113,0</b>
	Рыба с соусом	<b>80\30</b>	<b>17,8</b>	<b>5,7</b>	<b>0,4</b>	<b>124,0</b>
	Рис отварной	<b>150\5</b>	<b>2,37</b>	<b>6,31</b>	<b>24,62</b>	<b>164,48</b>
	Кукуруза (консерв)	<b>60</b>	<b>3,0</b>	<b>0,12</b>	<b>4,98</b>	<b>33,0</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	<b>1,04</b>	<b>0,00</b>	<b>26,96</b>	<b>107,44</b>
	Хлеб ржаной	<b>38</b>	<b>2,51</b>	<b>0,46</b>	<b>12,69</b>	<b>67,18</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,15</b>	<b>77,43</b>
	<b>Итого</b>		<b>30,98</b>	<b>18,66</b>	<b>99,50</b>	<b>683,56</b>
	<b>Усиленный полдник</b>					
	Пирожки с повидлом	<b>60\25</b>	<b>3,33</b>	<b>2,99</b>	<b>33,40</b>	<b>176,58</b>
	Чай	<b>200</b>	<b>4,96</b>	<b>4,28</b>	<b>8,21</b>	<b>92,34</b>
	<b>Итого</b>		<b>8,29</b>	<b>7,27</b>	<b>42,61</b>	<b>268,92</b>
	<b>Всего за 7 день</b>		<b>56,48</b>	<b>48,51</b>	<b>238,45</b>	<b>1604,46</b>
	<b>Завтрак</b>					<b>День8</b>
	Суп молочный с крупой рисовой	<b>250\5</b>	<b>8,17</b>	<b>10,5</b>	<b>24,04</b>	<b>218,22</b>
	Яйцо вареное	<b>40</b>	<b>4,83</b>	<b>4,37</b>	<b>0,22</b>	<b>59,49</b>
	Чай с лимоном	<b>200\5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>13,0</b>	<b>50,40</b>
	Бутерброд с маслом	<b>40</b>	<b>4,83</b>	<b>4,37</b>	<b>0,22</b>	<b>59,49</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,15</b>	<b>77,43</b>
	<b>Итого</b>		<b>20,28</b>	<b>20,11</b>	<b>52,63</b>	<b>465,03</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
	Сок фруктовый	<b>200</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,26</b>

	<b>Итого</b>		<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,26</b>
	<b>Обед</b>					
	Суп –лапша домашняя на мясном бульоне	<b>250</b>	<b>2,83</b>	<b>4,33</b>	<b>13,18</b>	<b>103,33</b>
	Гуляш	<b>50\50</b>	<b>14,5</b>	<b>15,7</b>	<b>3,2</b>	<b>212,04</b>
	Гречка	<b>150\5</b>	<b>6,84</b>	<b>5,78</b>	<b>32,94</b>	<b>216,41</b>
	Напиток из плодов шиповником	<b>200</b>	<b>0,67</b>	<b>0,27</b>	<b>28,99</b>	<b>118,65</b>
	Хлеб ржаной	<b>38</b>	<b>2,51</b>	<b>0,46</b>	<b>12,69</b>	<b>67,18</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,15</b>	<b>77,43</b>
	<b>Итого</b>		<b>29,60</b>	<b>27,41</b>	<b>106,15</b>	<b>795,04</b>
	<b>Усиленный полдник</b>					
	Запеканка творожная со сгущенкой	<b>80\15</b>	<b>17,54</b>	<b>12,05</b>	<b>17,15</b>	<b>247,0</b>
	Чай	<b>200</b>	<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>53,00</b>
	<b>Итого</b>		<b>20,44</b>	<b>14,50</b>	<b>21,15</b>	<b>300,00</b>
	<b>Всего за 8 день</b>		<b>71,07</b>	<b>62,17</b>	<b>195,08</b>	<b>1624,33</b>
	<b>Завтрак</b>					<b>День9</b>
	Омлет натуральный	<b>90\4</b>	<b>8,59</b>	<b>13,79</b>	<b>1,06</b>	<b>164,79</b>
	Какао с молоком	<b>200</b>	<b>3,64</b>	<b>3,34</b>	<b>13,73</b>	<b>97,69</b>
	Бутерброд с маслом	<b>40</b>	<b>4,83</b>	<b>4,37</b>	<b>0,22</b>	<b>59,49</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,15</b>	<b>77,43</b>
	<b>Итого</b>		<b>19,57</b>	<b>21,96</b>	<b>27,7</b>	<b>389,15</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
	Фрукты свежие	<b>70</b>	<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,70</b>	<b>63,63</b>
	<b>Итого</b>		<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>17,70</b>	<b>63,63</b>
	<b>Обед</b>					
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	<b>250</b>	<b>5,8</b>	<b>4,6</b>	<b>18,4</b>	<b>140,0</b>

	Запеканка капустная с мясом	200	21,03	17,21	22,60	330,41
	Горошек (консерв)	60	3,0	0,12	4,98	33,0
	Сок	200	0,00	0,00	21,96	83,43
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	67,18
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43
	<b>Итого</b>		<b>34,59</b>	<b>23,26</b>	<b>95,78</b>	<b>731,45</b>
	<b>Усиленный полдник</b>					
	Пирог с повидлом	60\15	4,29	8,22	24,07	145,30
	Чай с лимоном	200\5	0,2	0,00	13,0	50,40
	Вафли	30	1,65	6,60	19,80	147,0
	<b>Итого</b>		<b>6,14</b>	<b>14,82</b>	<b>56,87</b>	<b>342,7</b>
	<b>Всего за 9 день</b>		<b>61,35</b>	<b>60,39</b>	<b>195,05</b>	<b>1526,93</b>
	<b>Завтрак</b>					<b>День10</b>
	Каша манная молочная жидкая	250\5	8,17	10,41	32,75	257,38
	Чай с молоком и сахаром	200	1,16	1,30	12,40	65,00
	Бутерброд с маслом	40	4,83	4,37	0,22	59,49
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43
	<b>Итого</b>		<b>14,3</b>	<b>19,72</b>	<b>72,46</b>	<b>525,56</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,15	64,26
	<b>Итого</b>		<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,26</b>
	<b>Обед</b>					
	Суп с гренками на мясном бульоне	250\15	7,85	4,43	44,88	250,75
	Плов с говядиной тушенкой	200	25,17	33,02	35,73	543,68
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44
	Огурец консервированный	60	3,00	0,12	4,98	24,75

	Хлеб ржаной	<b>38</b>	<b>2,51</b>	<b>0,46</b>	<b>12,69</b>	<b>67,18</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,15</b>	<b>77,43</b>
	<b>Итого</b>		<b>41,82</b>	<b>38,9</b>	<b>140,39</b>	<b>1071,23</b>
	<b>Усиленный полдник</b>					
	Булочка молочная	<b>70</b>	<b>6,53</b>	<b>1,523</b>	<b>36,36</b>	<b>188,45</b>
	Молоко 2,5%	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,80</b>	<b>7,00</b>	<b>79,5</b>
	<b>Итого</b>		<b>10,73</b>	<b>5,32</b>	<b>43,46</b>	<b>267,95</b>
	<b>Всего за 10 день</b>		<b>67,6</b>	<b>64,09</b>	<b>271,46</b>	<b>1929,0</b>