

Утверждаю Заведующая
МБДОУ «Инжавинский
детский сад «Березка»
Ивкина Л.А. _____

**Примерное десятидневное меню
для детей от 3 до 7 лет в МБДОУ
«Инжавинский детский сад «Березка»
с 10,5 часовым пребыванием**

1-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минер. В-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак1											
Т.к № 274 2013 г.	Каша рисовая молочная	0,15	5,5	8,6	32,4	229,4	0,12	1,5	0,25	167,9	2,12
Т.к № 40 2013 г.	Вафля	0,04	1,12	13,6	30,9	140	0,02	0	0,008	3,2	0,2
Т.к №391 2011 г.	Чай	0,18	0,36	0,09	19,4	75,06	0	0,16	0,016	8,28	0,64
Завтрак 2											
Т.к № 67 2011 г.	Йогурт	100	2,1	4,8	15,2	114	0,03	0,6	0,15	124	0,1
Обед											
Т.к №61 2011 г.	Щи со сметаной	0,2	6,65	15,86	56,8	149,3	0,1	42,02	0,14	189,4	4,34
Т.к №323 2011 г.	Макароны	0,14	3,26	2,98	0,65	119,4	0,44	0	0,074	397	4,66
Т.к № 277 2011 г.	Гуляш из мяса	0,08	10,28	8,27	2,64	126	0,04	0,4	0,07	1,94	0,76
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,045	2,2	6,97	12,82	93,24	0	0,045	0,027	8,73	0,59
Т.к № 372 2011 г.	Компот из апельсина	0,18	0,4	0,09	4,58	124,7	0,14	1,74	0,012	21,17	0,21
Полдник											
Т.к №216 2011 г.	Омлет	0,15	17,51	15,2	2,01	29,12	0,096	0,33	1,24	276,9	2,5
Т.к № 5 2008 г	Огурец	0,06	0,48	0,06	1,56	8,4	0,018	3	0,024	13,8	0,36
Т.к № 7 2013 г	Батон	0,05	3,4	0,4	22,1	105,7	0,1	0	0	11,5	1
Т.к №376 2011 г.	Кисель	0,18	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,36	0,03	28,92	1,13

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	444,46	6,98	22,29	82,7
2завтрак	114	2,1	4,8	15,2
обед	612,64	22,51	33,91	77,49
полдник	245,9	21,79	15,68	50,91
ВСЕГО	1417,0	53,38	76,68	226,3

2-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минер.в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак											
Т.к № 268 2013 г	Каша манная молочная	0,15	4,65	5,62	23,17	161,35	0,07	1,05	0,14	142,7	1,05
Т.к № 7 2013 г	Батон	0,05	3,4	0,4	22,1	105,7	0,1	0	0	11,5	1
Т.к № 7 2011 г	Сыр	0,012	2,78	3,54	0	43,2	0	0,084	0,06	105,6	0,12
Т.к №397 2011 г	Какао	0,18	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,17	137	0,43
Завтрак 2											
Т.к №397 2011 г	Сок	0,13	0,6	0	12,12	54,6	2,6	0,013	0,013	9,1	18,2
Обед											
Т.к № 86 2011 г	Лапша домашняя с курицей	0,2	25,91	7,87	12,1	134,8	0,11	0	0,05	24	0,96
Т.к № 321 2011 г	Картофельное пюре	0,14	2,66	5,88	23,52	142,3	0,14	18,82	0,11	38,34	1,04
Т.к №247 2011г.	Рыба тушеная с овощами	0,08	5,74	2,89	1,54	55	0,04	1,25	0,03	16,8	0,34
Т.к № 3 2008 г.	Помидор	0,06	0,73	0,13	2,56	16,2	0,054	22,5	0,036	9,45	0,6
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,045	2,2	6,97	12,82	93,24	0	0,045	0,027	8,73	0,59
Т.к № 393 2011 г.	Чай с лимоном	0,18	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	12,8	0,32
Полдник											
Т.к № 49 2011 г.	Пирожок с вареной сгущенкой	0,06	3,6	3,24	37,2	189,96	0,048	0,12	0,048	13,12	0,59
Т.к № 561 2011 г.	Компот из яблок с изюмом	0,18	0,14	0	21,89	89,09	0,03	0,87	0,03	14,49	0,89

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	417,25	14,5	12,75	61,09
2завтрак	54,6	0,6	0	12,12
обед	482,54	37,36	23,76	62,74
полдник	279,05	3,24	4,33	59,09
ВСЕГО	1233,44	55,7	40,84	195,04

3-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минер. В-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак 1											
Т.к № 58 2013 г.	Каша геркулесовая молочная	0,15	5,4	7,04	21,6	171	0,16	1,12	0,25	167,9	2,12
Т.к № 42 2013 г.	Печенье	0,04	3,04	3,92	29,76	166,8	0,032	0	0,032	11,6	0,8
Т.к №395 2011 г.	Кофейный напиток	0,18	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	0,14	113,1	0,12
Завтрак 2											
Т.к №371 2011 г.	Апельсин	0,15	0,89	0,22	24,16	109,47	0,63	42,19	0,31	39,34	0,15
Обед											
Т.к № 149 2011 г.	Суп фасолевый	0,2	1,66	3,06	10,89	77,76	0,12	6,25	0,08	43,5	1,2
Т.к № 274 2011 г.	Голубцы ленивые	0,16	21,71	16,55	15,02	296,0	0,13	5,2	0,19	42,3	2,09
Т.к № 3 2008 г.	Помидор	0,06	0,73	0,13	2,56	16,2	0,054	22,5	0,036	9,45	0,6
Т.к № 7 2011 г.	Сметана	0,03	0,5	6	1,02	61,2	0,009	0,15	0,03	27	0,03
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,045	2,2	6,97	12,82	93,24	0	0,045	0,027	8,73	0,59
Т.к № 62 2011 г.	Компот из сухофруктов	0,18	0,45	0	24,3	99	0,01	0,45	0,01	6,4	0,18
Полдник											
Т.к №213 2011 г.	Яйцо	0,04	5,08	4,6	0,28	63	0,3	0	0,18	22	1
Т.к №5 2008 Г.	Огурец	0,06	0,48	0,06	1,56	8,4	0,018	3	0,024	13,8	0,36
Т.к № 7 2013 г	Батон	0,05	3,4	0,4	22,1	105,7	0,1	0	0	11,5	1
Т.к №376 2011 г.	Кисель	0,18	0,4	0,18	25,24	102,72	0,01	0,36	0,03	28,92	1,13

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	428,8	11,29	13,37	71,09
2завтрак	109,47	0,89	0,22	24,16
обед	643,4	26,8	32,71	66,61
полдник	279,82	9,36	5,08	49,12
ВСЕГО	1461,49	48,34	51,38	210,98

4-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минер. В-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак 1											
Т.к № 273 2013 г.	Каша пшеничная молочная	0,15	5,7	7,95	15,45	154,65	0,15	3,15	0,15	111	1,2
Т.к № 7 2013 г.	Батон	0,05	3,4	0,4	22,1	105,7	0,1	0	0	11,5	1
Т.к № 6 2011 г.	Масло сливочное	0,01	0,56	5,76	0,56	52,36	0	0	0	0,84	0,01
Т.к № 394 2011 г.	Чай с молоком	0,18	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,14	113,9	0,37
Завтрак 2											
Т.к №397 2011 г.	Сок	0,13	0,6	0	12,12	54,6	2,6	0,013	0,013	9,1	18,2
Обед											
Т.к № 80 2011 г.	Суп вермишелевый с курицей	0,2	3,71	2,73	10,29	91,8	0,079	5,94	0,036	17,28	0,77
Т.к № 331 2011 г.	Рагу из овощей	0,15	1,29	4,07	0,034	84,4	0,048	18,26	0,054	28,1	0,73
Т.к № 282 2011 г.	Котлета мясная	0,07	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	0,13	35	1,2
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,045	2,2	6,97	12,82	93,24	0	0,045	0,027	8,73	0,59
Т.к № 372 2011 г.	Компот из апельсина	0,18	0,4	0,09	4,58	124,7	0,14	1,74	0,012	21,17	0,21
Полдник											
Т.к № 237 2011 г.	Запеканка из творога	0,12	16,44	11,3	16,08	231,5	0,047	0,22	0,24	138,1	0,64
Т.к № 6 2011 г.	Сгущенное молоко	0,03	2,67	0,06	15,81	73,05	0,018	0,3	0,045	95,1	0,06
Т.к № 67 2013 г.	Йогурт	0,16	8	11,52	13,6	139,2	0,008	0,96	0,037	33,98	0,03

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	401,66	12,33	16,45	52,43
2завтрак	54,6	0,6	0	12,12
обед	577,14	20,04	23,1	40,28
Полдник	443,75	27,11	22,88	45,49
ВСЕГО	1477,15	60,08	62,35	150,32

5-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минер. В-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак 1											
Т.к № 168 2008 г.	Каша гречневая	0,14	3	0,036	16,44	121,91	0,059	0	0,022	25,29	0,54
Т.к № 7 2013 г.	Батон	0,05	3,4	0,4	22,1	105,7	0,1	0	0	11,5	1
Т.к № 7 2011 г.	Сыр	0,01	2,78	3,54	0	36	0	0,084	0,06	105,6	0,12
Т.к № 7 2011 г.	Молоко	0,18	5,48	4,88	9,07	102	0,08	2,46	0,28	226,8	0,19
Завтрак 2											
Т.к № 67 2011 г.	Йогурт	100	2,1	4,8	15,2	114	0,03	0,6	0,15	124	0,1
Обед											
Т.к №66 2011г.	Борщ со сметаной	0,2	1,22	3,47	4,8	55,4	0,002	14,42	0,002	36,01	0,47
Т.к №17 2013г.	Жаркое по-домашнему	0,15	10,8	19,5	15	292,5	0,45	0,6	0,15	22,5	2,1
Т.К №5 2008 Г.	Огурец	0,06	0,48	0,06	1,56	8,4	0,018	3	0,024	13,8	0,36
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,045	2,2	6,97	12,82	93,24	0	0,045	0,027	8,73	0,59
Т.к №376 2011 г.	Кисель	0,18	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,36	0,03	28,92	1,13
Полдник											
Т.к № 7 2013 г.	Рыба под омлетом	0,15	11,1	5,5	2,2	102,9	0,1	0,82	0,23	88,29	1,73
Т.к № 3 2008 г.	Помидор	0,06	0,73	0,13	2,56	16,2	0,054	22,5	0,036	9,45	0,6
Т.к № 7 2013 г.	Батон	0,05	3,4	0,4	22,1	105,7	0,1	0	0	11,5	1
Т.к №391 2011 г.	Чай	0,18	0,36	0,09	19,4	75,06	0	0,16	0,016	8,28	0,64

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	365,61	14,66	8,85	47,61
2завтрак	114	2,1	4,8	15,2
Обед	433,78	15,1	30,01	59,42
полдник	260,8	15,59	6,12	26,93
ВСЕГО	1174,19	47,45	49,78	149,16

6-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минер. В-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак 1											
Т.к №395 2013 г.	Каша рисовая молочная	0,15	5,5	8,6	24	229,4	0,16	1,5	0,25	167,9	2,12
Т.к № 40 2013 г.	Вафля	0,04	1,12	13,6	30,9	140	0,02	0	0,008	3,2	0,2
Т.к №395 2011 г.	Кофейный напиток	0,18	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	0,14	113,1	0,12
Завтрак 2											
Т.к №397 2011 г	Сок	0,13	0,6	0	12,12	54,6	2,6	0,013	0,013	9,1	18,2
Обед											
Т.к № 149 2013 г.	Суп гороховый с курицей	0,2	1,66	3,06	10,89	134,6	0,12	6,25	0,08	43,5	1,2
Т.к №323 2011 г.	Макаронны	0,14	3,26	2,98	0,65	119,4	0,44	0	0,074	397	4,66
Т.к.№174 2004г.	Тефтели мясные	0,07	8,98	9,49	7,31	150,5	3,74	0,56	3,92	1,19	10,5
Т.к № 3 2008 г.	Помидор	0,06	0,73	0,13	2,56	16,2	0,054	22,5	0,036	9,45	0,6
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,045	2,2	6,97	12,82	93,24	0	0,045	0,027	8,73	0,59
Т.к № 372 2011 г.	Компот из апельсина	0,18	0,4	0,09	4,58	124,7	0,14	1,74	0,012	21,17	0,21
Полдник											
Т.к № 267 2011 г.	Блины с сахаром	0,08	6,02	9,41	33,3	282,2	0,12	0,3	0,14	69,1	1,06
Т.к №400 2011 г.	Молоко	0,18	5,48	4,88	9,07	102	0,08	2,46	0,28	226,8	0,19

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	460,4	9,47	24,61	69,26
2завтрак	54,6	0,6	0	12,12
обед	638,64	17,23	22,72	38,81
полдник	384,2	11,5	14,29	42,37
ВСЕГО	1537,84	38,8	61,62	162,56

7-й день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)			Минер. В-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак 1											
Т.к № 268 2013 г.	Каша манная молочная	0,15	4,65	5,62	23,17	161,35	0,07	1,05	0,14	142,7	1,05
Т.к № 7 2013 г.	Батон	0,05	3,4	0,4	22,1	105,7	0,1	0	0	11,5	1
Т.к № 7 2011 г.	Сыр	0,012	2,78	3,54	0	43,2	0	0,084	0,06	105,6	0,12
Т.к № 394 2011 г.	Чай с молоком	0,18	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,14	113,9	0,37
Завтрак 2											
Т.к № 80 2011 г.	Яблоко	0,15	0,6	0,45	14,7	66	0,045	15	0,03	24	3,3
Обед											
Т.к № 76 2011 г.	Рассольник со сметаной	0,2	1,6	5,08	12,42	102,08	0,068	5,42	0,043	17,96	0,67
Т.к № 321 2011 г.	Картофельное пюре	0,14	2,66	5,88	23,52	142,3	0,14	18,82	0,11	38,34	1,04
Т.к № 248 2011 г.	Котлета рыбная	0,08	10,59	6,47	4,17	117	0,08	5,46	0,1	112,8	0,85
Т.к № 5 2008 Г.	Огурец	0,06	0,48	0,06	1,56	8,4	0,018	3	0,024	13,8	0,36
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,045	2,2	6,97	12,82	93,24	0	0,045	0,027	8,73	0,59
Т.к № 399 2011 г.	Сок	0,18	0,09	0	18,18	76	0,02	3,6	0,02	12,6	2,52
Полдник											
Т.к № 231 2011 г.	Сырники из творога	0,12	10,49	9,26	21,4	210,6	0,084	0,64	0,35	188,7 3	1,09
Т.к № 6 2011 г.	Сгущенное молока	0,03	2,67	0,06	15,81	73,05	0,018	0,3	0,045	95,1	0,06
Т.к № 67 2011 г.	Снежок	0,16	4,48	2,4	17,6	108,48	0,062	0,86	0,036	35,72	0,028

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	399,25	13,5	11,9	59,58
2завтрак	66	0,5	0,45	14,7
обед	539,02	17,62	24,46	72,67
Полдник	387,33	13,99	10,04	38,42
всего	1391,6	45,61	46,85	185,37

8-й день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- - тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)			Минер. В-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак 1											
Т.к № 216 2011 г.	Омлет натуральный	0,15	17,51	15,2	2,01	291,2	0,096	0,33	1,24	276,9	2,5
Т.к № 7 2013 г	Батон	0,05	3,4	0,4	22,1	105,7	0,1	0	0	11,5	1
Т.к №397 2011 г	Какао	0,18	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,17	137	0,43
Завтрак 2											
Т.к №397 2011 г	Сок	0,13	0,6	0	12,12	54,6	2,6	0,013	0,013	9,1	18,2
Обед											
Т.к № 80 2011 г.	Суп рисовый	0,2	3,71	2,73	10,29	91,8	0,079	5,94	0,036	17,28	0,77
Т.к № 336 2011 г.	Капуста тушеная с мясом	0,15	3,1	4,85	14,14	112,65	0,04	25,74	0,055	83,17	1,21
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,045	2,2	6,97	12,82	93,24	0	0,045	0,027	8,73	0,59
Т.к №376 2011 г.	Кисель	0,18	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,36	0,03	28,92	1,13
Полдник											
Т.к №474 2011 г.	Плюшка	0,06	2,53	2,88	19,92	116,4	0,036	0,012	0,036	9,84	0,44
Т.к № 67 2013 г.	Йогурт	0,16	8	11,52	13,6	139,2	0,008	0,96	0,037	33,98	0,03

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	503,9	24,58	18,79	39,93
2завтрак	54,6	0,6	0	12,12
обед	400,41	9,41	14,56	62,49
полдник	255,56	10,53	14,4	33,52
ВСЕГО	1214,47	45,12	47,75	148,06

10-й день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- - тическая ая ценнос- ть (ккал)	Витамины (мг)			Минер. В-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак 1											
Т.к №177 2011	Каша «Дружба»	0,15	7,27	8,07	29,34	219,67	0,11	0,88	0,18	120,9	1,51
Т.к № 7 2013 г	Батон	0,05	3,4	0,4	22,1	105,7	0,1	0	0	11,5	1
Т.к № 7 2011 г	Сыр	0,012	2,78	3,54	0	43,2	0	0,084	0,06	105,6	0,12
Т.к № 394 2011 г.	Чай с молоком	0,18	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,14	113,9	0,37
Завтрак 2											
Т.к №371 2011 г.	Апельсин	0,15	0,76	0,19	20,77	87,27	0,054	36,27	0,027	33,81	0,136
Обед											
Т.к №58 2011 г.	Свекольник со сметаной	0,2	1,63	4	11,28	87,8	0,056	7,02	0,04	2,93	1,06
Т.к № 419 2013 г.	Рис	0,15	3,2	5,3	29,3	177,3	0,98	0	0	12,6	0,54
Т.к № 300 2011 г.	Куры	0,08	12,66	8,16	0	124	0,02	0	0,08	23,4	1,08
Т.К №5 2008 Г.	Огурец	0,06	0,48	0,06	1,56	8,4	0,018	3	0,024	13,8	0,36
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,045	2,2	6,97	12,82	93,24	0	0,045	0,027	8,73	0,59
Т.к № 399 2011 г.	Сок	0,18	0,09	0	18,18	76	0,02	3,6	0,02	12,6	2,52
Полдник											
Т.к № 52 2013 г.	Оладьи с джемом	0,06	4,7	4,8	28,3	175,3	0,073	60,31	0,98	0,096	0,6
Т.к № 67 2013 г.	Йогурт	0,16	8	11,52	13,6	139,2	0,008	0,96	0,037	33,98	0,03

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	457,57	16,12	14,35	65,73
2завтрак	87,27	0,76	0,19	20,77
обед	566,74	20,26	24,49	73,14
полдник	314,5	12,8	16,32	41,9
ВСЕГО	1426,08	49,94	55,35	201,54