



ПРИМЕРНОЕ
10 - дневное меню для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольное
образовательное учреждение
с 12 - часовым пребыванием г. Кизилюрта
МКДОУ «Д/с № 1 «Солнышко»»

1 день

День: понедельник

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак										
Омлет натуральный	100	8,78	13,78	1,44	164,44	0,02	0,2	0,02	52,96	1,29
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	0,14	0,14	113,20	0,12
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	0,00	9,30	0,62
Мандарин	50	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
всего:		14,88	23,94	37,92	429,44	0,17	0,37	38,16	210,46	2,13
Обед										
Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,10	14,53	118,25	0,09	0,06	6,29	50,25	1,71
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00	0,14	0,11	18,16	37,00	1,01
Котлеты, биточки, щницелли рубленные	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,13	0,12	35,00	1,20
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,00	0,01	0,36	28,60	1,12
Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,66
всего:		24,01	19,64	101,68	658,25	0,38	0,33	24,93	162,85	5,7
Полдник										
Печенье сдобное	50	1,1	2,2	12,64	74	0,02	0,02	0,01	24	0,3
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	0,08	0,28	2,46	226,80	0,19
всего:		6,58	7,08	21,71	176	0,1	0,3	2,47	251,0	0,22
Ужин										
Каша пшениная молочная	200	6,76	10,42	13,86	224,94	0,10	0,2	0,90	185,86	0,72
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44
Чай с молоком	18	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	0,14	1,20	113,90	0,37
всего:		12,59	13,16	48,93	408,34	0,18	0,35	2,1	307,76	1,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,06	63,82	210,24	1672,03	0,83	1,35	67,66	932,07	9,58

II день

День: вторник

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак										
Каша рисовая с маслом на молоке	200	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0,02	0,00	5,90	0,47
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
Банан	100	1,5	0,05	21	96	0,04	0,05	348	8,00	0,6
всего:		7,81	4,99	88,73	427	0,11	0,8	348,03	31,9	1,79
Обед										
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	0,02	0,02	19,47	22,42	0,31
Суп перловый	250	1,315	1,809	12,484	68,353	0,074	0,048	12,70	15,320	0,667
Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219,00	0,08	0,15	20,03	60,00	1,63
Соус сметано-томатный	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,01	0,40	8,77	0,12
Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,66
всего:		21,4	15,88	69,424	481,8	0,254	0,248	52,6	118,51	3,4
Полдник										
Печенье песочное	50	1,11	2,20	12,64	74,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	0,08	0,28	2,46	226,80	0,19
всего:		6,59	7,08	21,71	176,00	0,08	0,28	2,46	226,80	0,19
Ужин										
Сырники из творога со сгущенкой	120	18,69	12,67	11,4	2,34	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	0,14	1,20	113,90	0,37
всего:		24,5	15,41	46,47	417,4	0,15	0,42	1,45	277,7	1,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,3	43,36	226,334	1502,2	0,594	1,748	404,54	654,91	6,96

III день

День: среда

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен ность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак										
Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	15,0	222,38	0,10	0,22	0,90	184,48	1,50
Бутерброд с маслом	40/7	6,68	8,45	19,39	180,00	0,05	0,05	0,07	96,10	0,71
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	0,14	1,17	113,20	0,12
Яблоко	90	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	278	16	2,2
всего:		16,91	21,68	58,55	540,38	0,22	0,43	368,24	409,78	4,53
Обед										
Салат «Здоровье»	50	0,87	3,4	2,9	45	0,03	0,03	1,04	10,4	0,32
Суп крестьянский со сметаной	250/10	3,7	5,3	17,2	125	0,10	0,06	4,08	28,2	0,92
Тефтели с макаронами	135/65	21,2	16,0	43,3	393	0,17	10,08	0,00	24	2,1
Компот из смеси сухофруктов(яблоко,груша,курага)	180	2,4	0,10	41,4	171	0,04	0,08	0,8	70,9	1,44
Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,66
всего:		32,73	25,28	134,0	852	0,41	10,27	5,92	145,5	5,44
Полдник										
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0,03	0	9,9	0,65
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,28	0,19	2,46	226,8	0,19
всего:		9,12	11,14	36,03	281	0,34	0,22	2,46	236,7	0,84
Ужин										
Суп молочный с макарон.изделиями	250	7,19	6,52	23,55	181,50	0,11	0,25	1,14	202,03	0,64
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
всего:		10,41	6,94	54,3	315,9	0,15	0,26	1,17	220,03	1,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		69,17	65,04	282,88	1989,28	1,12	11,18	377,79	607,208	12,17

IV день

День: четверг

[illegible]

Каша пшеничная на молоке	200	9,08	10,36	40,18	290	0,18	0	1,62	184,7	3,24
Хлеб с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62
Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3
всего:		12,49	18,13	72,89	509	0,27	0,06	61,65	238	4,16
Обед										
Салат из зеленого горошка	50	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	0,03	6,60	12,87	0,41
Суп гороховый с гречками	250	7,110	2,350	29,258	159,310	0,320	0,070	5,052	56,660	2,831
Рыба тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,00	0,06	0,06	1,80	24,40	0,56
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	14,64	1,16
Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,66
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	87,84	0,01	1,55	13,03	0,85
всего:		24,4	17,31	109	639	88,5	0,28	36,0	134	6,5
Полдник										
Печенье сахарное	50	1,1	2,2	12,64	74	0,02	0,02	0,01	24	0,3
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,28	0,19	2,46	226,8	0,19
всего:		6,58	7,08	21,71	176	0,1	0,3	2,47	251,0	0,22
Ужин										
Суп молочный рисовый	250	6,02	6,35	21,04	165,50	0,08	0,25	1,14	198,53	0,31
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44
Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
всего:		9,24	6,77	51,79	299,90	0,12	0,26	1,17	216,53	1,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,71	49,29	255,39	1623,9	88,99	0,9	101,29	839,53	11,91

V день

День: пятница

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
		бел	жир	углев		В 1	В 2	с	Ca	Fe
Завтрак										
Каша из овсяных хлопьев на молоке	200	6,66	11,0	22,64	216,44	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
Бутерброд с маслом	40/10	2,48	7,55	14,6	136	0,05	0,03	0,00	9,3	0,62

Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,22	72	0,00	0,054	0,234	47,88	0,072
Груша	100	0,40	0,00	10,30	47,00	0,02	0,03	500	19,00	2,30
всего:		10,8	19,99	61,76	471,44	0,17	0,31	6,134	267	3,892
Обед										
Салат из свеклы	50	0,86	3,65	5,02	55,34	0,01	0,02	5,68	21,08	0,80
Суп картоф. с мясными фрикадельками	250	9,674	9,998	12,282	174,737	0,126	0,160	14,80	21,450	2,362
Рагу овощное	150	2,93	7,43	13,13	131,3	0,075	0,075	10,65	37,52	1,14
Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,66
Компот из сухофруктов (яблоки,груши)	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,00	0,01	0,36	28,60	1,12
всего:		18,424	21,578	84,582	581,377	0,281	0,285	31,49	120,65	6,082
Полдник										
Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0,07	0,04	0,00	11,3	0,73
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,28	0,19	2,46	226,8	0,19
всего:		9,38	7,94	36	253	0,35	0,23	2,46	238,1	0,92
Ужин										
Суп молочный пшеничный	250	3,5	4,4	14,5	111	0,04	0,12	0,52	106,68	0,2
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
всего:		6,72	4,82	45,25	245,4	0,08	0,13	0,55	124,68	0,92
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,32	54,33	227,6	1,551	0,88	0,96	40,63	750,4	11,81

VI день

День: **понедельник**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак										
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3
Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	200	6,3	10,2	26,3	223	0,08	0,2	0,90	182,8	0,54
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44

Кофейный напиток со сгущ.молоком	180	0,00	1,79	18,83	102,00	0,02	0,07	0,34	115,90	0,07
всего:		10,36	12,59	74,0	462,4	0,18	0,31	61,24	340,7	1,35
Обед										
Салат витаминный	50	0,6	3,0	5,0	49,0	0,03	0,03	6,3	34,52	0,9
Суп овощной со сметаной	250/10	1,8	5,1	14,8	111	0,10	0	7,64	27,2	1,0
Жаркое по-домашнему	200	13,5	9,2	27,9	243	0,16	0,14	4,10	25,10	2,36
Кисель из свежих яблок	180	0,1	0,1	16,4	64	0,00	0,00	1,36	8,48	0,70
Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,66
всего:		20,56	17,88	93,3	585	0,36	0,19	19,4	107,3	5,62
Полдник										
Вафли	50	2,41	5,12	35,19	195	0,04	0,04	0,05	14,15	0,4
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	0,28	0,19	2,46	226,80	0,19
всего:		7,89	10	44,26	297	0,32	0,23	2,51	241	0,6
Ужин										
Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,24	147,30	0,69
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
всего:		20,76	12,47	47,9	381,4	0,09	0,27	0,27	165,3	1,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59,57	52,9	259,5	1,726	0,95	1,0	83,4	854,3	8,98

VII день

День: вторник

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
		бел	жир	углев		В 1	В 2	с	Ca	Fe
Завтрак										
Каша пшеничная на молоке	200	5,67	5,28	37,44	220	0,15	0,02	0	15,6	1,36
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	0,14	1,20	113,90	0,37
Мандарин	50	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1

всего:		12,3	8,22	80,01	844,8	0,29	0,2	1,20	172,5	2,27
Обед										
Борщ красный со сметаной	250	2,29	4,69	17,69	117,74	0,095	0,091	34,19	54,98	1,52
Плов из курицы	150	18,4	20,3	33,2	391,5	0,075	0,15	1,43	23,1	1,95
Салат из свеклы с яблоками	50	0,42	3,9	3,75	51,7	0,01	0,01	1,6	10,4	0,6
Компот из сушеных фруктов (яблоки,груши)	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,00	0,01	0,36	28,60	1,12
Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,66
всего:		26,07	29,39	108,79	780,94	0,25	0,281	37,58	129,08	5,85
Полдник										
Пирожки печенные с капустой	100	6,0	7,0	29,8	207,8	0,07	0,07	1,89	34,06	0,96
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	0,08	0,28	2,46	226,80	0,19
всего:		11,48	11,88	38,87	309,8	0,15	0,35	4,35	260,86	1,15
Ужин										
Оладьи с молоком сгущ.	100	8,27	7,33	43,07	271,33	0,06	0,13	0,13	110,23	0,62
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	0,14	1,17	113,20	0,12
всего:		14,28	10,14	78,18	456,73	0,14	0,28	1,3	231,43	1,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		64,13	59,63	305,85	2392,27	0,83	1,111	44,43	793,87	10,44

VIII день

День: среда

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен ность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
		бел	жир	углев		В 1	В 2	с	Ca	Fe
Завтрак										
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	0,14	1,17	113,20	0,12
Яблоко	90	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	278	16	22
всего:		10,78	14,96	39,06	337	0,15	0,37	279,17	160,5	23,74

Обед										
Суп с клецками	250	3,384	4,478	22,483	138,151	0,111	0,141	15,40	25,550	1,118
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	14,82	4,56
Биточки рыбные	80	11,94	9,06	10,34	171,736	0,08	0,08	0,12	33,35	0,896
Салат из моркови	50	0,5	2,25	7,25	50	0,013	0,03	0,863	10,35	0,275
Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,66
Компот из кураги	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,00	0,01	0,36	28,64	1,12
всего:		29,384	22,378	132,863	823,337	0,484	0,391	16,74	124,7	8,63
Полдник										
Печенье сахарное	50	1,1	2,2	12,64	74	0,02	0,02	0,01	24	0,3
Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	0,08	0,28	2,46	226,80	0,19
всего:		6,58	7,08	21,71	176,0	0,1	0,3	2,47	229,2	0,49
Ужин										
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	0,05	0,17	1,43	137,00	0,43
Макарон.изд. запеченные с яйцом	100	4,3	5,75	13,0	122,0	0,03	0,07	0,04	29,13	0,6
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44
всего:		11,13	9,34	49,58	323,4	0,12	0,25	1,47	174,13	1,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,0	58,0	243,213	1659,737	0,854	1,311	299,85	688,53	34,33

IX день

День: **четверг**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
		бел	жир	углев		В 1	В 2	с	Ca	Fe
Завтрак										
Суп вермишелевый	250	2,01	1,82	16,0	84,4	0,05	0,02	2,4	11,3	0,52
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44
Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
Яблоко	90	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	278	16	22
всего:		5,53	2,64	56,55	265,8	0,12	0,05	280,43	45,3	23,24
Обед										
Винегрет овощной	50	0,66	1,165	3,84	28,34	0,025	0,015	6,34	12,89	0,385

Бульон куриный с гречками	250	14,3	14,6	11,0	229	0,1	0,15	2,84	23,0	1,8
Курица отварная	50	11,9	10	0,2	137,8	0,03	0,065	0,46	10	0,94
Перловая каша	150	4,52	0,53	0,44	155,1	0,042	0,023	0,00	18,42	0,87
Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,66
всего:		35,94	26,775	44,64	668,24	0,267	0,273	9,64	76,31	4,655
Полдник										
Ватрушка с повидлом	35	2,23	1,49	22,06	111,0	0,04	0,02	0,04	7,80	0,54
Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76,00	0,02	0,02	3,60	12,60	2,52
всего:		3,13	1,49	40,24	187	0,06	0,04	3,64	20,4	3,16
Ужин										
Пудинг маннй	100	4,33	5,44	22,1	157,22	0,03	0,08	0,08	42,53	0,52
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
всего:		7,55	5,86	52,85	291,62	0,07	0,09	0,11	60,53	1,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,15	56,76	194,3	1413,0	0,52	0,453	294,0	202,5	32,3

Х день

День: **пятница**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен ность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
		бел	жир	углев		В 1	В 2	с	Ca	Fe
Завтрак										
Каша геркулесовая молочная	200	5,39	6,38	32,02	207,00	0,14	0,14	0,00	25,00	1,56
Хлеб с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	0,14	1,17	113,20	0,12
Груша	100	0,40	0,00	10,30	47,00	0,02	0,03	500	19,0	2,30
всего:		11,09	16,34	71.3	481,0	0,25	0,34	501,17	166,5	4,6
Обед										
Суп картофельный с домаш.лапшой	250	2,88	2,75	17,9	110	0,1	0,075	6,6	15,1	0,85
Капуста тушенная	100	2,2	3,27	9,4	75,33	0,03	0,04	16,47	51,3	0,75

Фрикадельки куриные	70	9,6	11,0	5,131	158	0,04	0,07	0,2	24,5	0,82
Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,66
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,01	0,01	1,55	13,03	0,85
Винегрет с фасолью	50	0,6	4,5	2,3	51,67	0,01	0,01	0,75	11,0	0,3
всего:		19,98	22,14	85,4	600,8	0,26	0,23	26,0	127	4,23
Полдник										
Пирожки печеные с мясом	100	14,1	9,4	27,8	254	0,08	0,11	0,02	19,46	1,21
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	0,28	0,19	2,46	226,80	0,19
всего:		20,0	14,3	37,0	356	0,36	0,3	2,48	245,5	1,4
Ужин										
Морковь тушенная с рисом	150	0,04	0,42	36,81	193	0,04	0,07	1,52	42,5	20
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0,00	0,00	1,42	12,8	0,32
всего:		3,32	0,84	67,77	328,4	0,08	0,08	2,94	63,3	20,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,39	53,62	261,47	1766,2	0,95	0,95	532,59	602,3	30,99