

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №267»
(МАДОУ «Детский сад №267»)

06 - организация питания

Дело №06-03

Примерное десятидневное меню

воспитанников муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №267»

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №267»
от «26» 08 2021 № 106



Примерное десятидневное меню
воспитанников муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №267»

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	8,68	42,41	324,61	186
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,5	14,60	144	3
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	263, 264
Итого за завтрак		405	15,3	15,2	69,0	511,6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	180	4,68	3,74	15,90	108	36
	Макароны отварные	130	0,57	2,58	40,78	183,8	317
	Котлета	70	6,83	3,8	24,8	99,8	161
	Соус красный	30	0,41	1,17	1,85	18,6	228
	Салат из белокочанной капусты	50	1,7	4,0	5,5	44,7	20
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,6075	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	1
Компот из кураги	180	0,43	0	21,42	81	241	
Итого за обед		715	19,46	16,43	121,31	680,0	
Полдник	Печенье	50	10,25	5,75	33	235	г/п
	Сок	200	0,56	0	11,2	47,4	370
Итого за полдник		250	10,81	5,75	44,2	282,4	
Ужин	Омлет с маслом	150	9,01	18,8	1,2	156,25	110
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,6075	1
	Варенец	190	5,51	4,75	7,98	96,270	251
	Яблоко	85	0,34	0,34	8,33	37,4	368
Итого за Ужин		450	16,4	24,4	28,0	343,5	
Итого за день		1820	61,97	60,78	262,51	1817,5	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша манная молочная	185	5,59	6,72	22,58	172,8	88
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13,0	90	248
Итого за завтрак		400	9,09	12,38	50,2	370,8	
Обед	Свекольник, с мясом и со сметаной	180	3,04	4,68	41,11	278,24	34
	Плов	130	12,56	10,52	22,09	233,35	304
	Овощи отварные порционно(морковь)	50	0,4	0,05	1,25	7	338
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,6075	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	1
	Компот из изюма	180	0,43	0	21,42	81	241
Итого за обед		615	21,27	16,39	96,94	744,0	
Полдник	Булочка «Русская коса»	70	5,05	9,63	33,52	177,7	473
	Молоко кипяченое	180	5,49	4,9	9,09	102,0	255
Итого за полдник		250	10,54	14,53	42,61	279,7	
Ужин	Котлета рыбная	100	9,75	5,4	35,4	142,5	134
	Икра морковная	145	2,25	11,8	13,4	166,7	75
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,6075	1
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	263, 264
Итого за Ужин		450	13,54	17,74	71,25	405,8	
Итого за день		1715	54,44	61,04	261,0	1800,3	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша молочная «Геркулес»	180	5,72	7,66	19,67	168,3	93
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,5	14,60	144	3
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	253
Итого за завтрак		405	12,02	15,46	48,27	404,3	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	180	3,1	2,81	12,61	76	38
	Бигус из отварного мяса птицы	130	12,8	9,8	8,9	174,9	201
	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	50	1,31	4,2	3,25	55,8	10
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,6075	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	1
	Кисель	180	0,07	0	20,0	80,5	383
Итого за обед		615	22,12	17,95	55,8	531,3	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	274
	Сок	180	0,9	0	18,2	76,8	370
Итого за полдник		250	5,95	9,63	51,72	254,5	
Ужин	Вареники ленивые с маслом	235	11,2	15,3	86,8	467,6	335
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,6075	1
	Ряженка	190	5,51	4,75	7,98	96,273	251
Итого за Ужин		450	18,25	20,6	105,2	617,5	
Итого за день		1720	58,34	63,28	261,0	1807,6	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Икра кабачковая	145	1,74	6,8	11,2	113,1	53
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248
Итого за завтрак		400	10,34	17,1	39,12	261	
Обед	Суп шахтерский, с мясом и со сметаной	180	3,0	4,3	14,2	103,7	101
	Горошница	130	5,1	3,0	68,3	363	211
	Котлета	70	6,83	3,8	24,8	99,8	161
	Овощи отварные порционно(свекла)	50	0,4	0,05	1,25	7	338
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,6075	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	1
Напиток лимонный	180	0,14	0,009	22,0	86,4	282	
Итого за обед		685	20,5	16,7	143,9	853,7	
Полдник	Булочка школьная	70	5,05	9,63	33,52	177,7	274
	Йогурт	190	5,51	4,75	7,98	96,27	251
Итого за полдник		260	10,6	14,4	41,5	274	
Ужин	Суфле рыбное	160	17,3	11,1	6,01	277,3	268
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,6075	1
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	263, 264
	Яблоко	85	0,34	0,34	8,33	37,4	368
Итого за Ужин		450	19,2	21,0	36,8	411,3	
Итого за день		1795	60,6	60,2	260,62	1800	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Пудинг творожный с молоком сгущенным	185	14,7	16,5	31,3	369,3	128
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	253
Итого за завтрак		400	18,64	21,16	68,25	606,7	
Обед	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	180	7,6	1,2	51,1	117,1	33
	Картофельное пюре	130	2,64	4,54	15,7	123,1	206
	Печень по-строгановски	100	5,25	6,65	2,2	144,2	44
	Огурец соленый порционно	50	0,4	0,05	1,25	7	69
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,6075	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	1
Компот из чернослива	180	0,43	0	21,42	81	241	
Итого за обед		725	21,16	13,6	102,7	616,5	
Полдник	Пряник	50	2,4	1,4	38,9	167,9	г/п
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34	255
Итого за полдник		250	8,5	15,34	49,0	281,2	
Ужин	Свекла тушеная с чесноком	165	4,78	9,3	19,16	204	134
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,6075	1
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	263, 264
	Яблоко	85	0,34	0,34	8,33	37,4	368
Итого за Ужин		455	6,32	10,18	41,6	300,6	
Итого за день		1830	54,62	60,28	261,6	1805	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	185	11,17	10,28	31,78	264	206
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	263, 264
Итого за завтрак		400	13,47	14,64	58,38	415	
Обед	Суп-уха	180	6,7	3,92	39,3	313,49	41
	Картофельное пюре	130	3,05	5,24	18,06	142	206
	Биточки мясные	70	6,83	3,8	24,8	99,8	161
	Соус красный	30	0,41	1,17	1,85	18,6	228
	Огурец соленый порционно	50	0,4	0,05	1,25	7	69
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,6075	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	1
Кисель	180	0,07	0	20,0	80,5	383	
Итого за обед		715	22,57	19,77	118,58	855,2	
Полдник	Вафля	50	1,46	1,67	45,2	177,1	г/п
	Сок	200	0,6	0	11,2	47,4	370
Итого за полдник		250	2,06	1,67	56,4	224,5	
Ужин	Омлет с маслом	150	9,01	18,8	1,2	156,25	110
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,6075	1
	Снежок	190	5,51	4,75	7,98	96,273	251
	Яблоко	85	0,34	0,34	8,33	37,4	368
Итого за Ужин		450	16,4	24,43	29,0	343,5	
Итого за день		1815	54,5	60,51	262,36	1838,2	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	6,3	7,3	25,6	191,7	96
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,5	14,60	144	3
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	253
Итого за завтрак		405	12.6	15.1	54.2	427.7	
Обед	Суп с зеленым горошком, на кур/б со сметаной	180	5,18	12,03	56,35	275,8	36
	Капуста тушеная с мясом	130	5,9	4,8	6,4	165,5	200
	Овощи отварные порционно(морковь)	50	0,4	0,05	1,25	7	338
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,6075	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	1
Компот из кураги	180	0,43	0	21,42	81	241	
Итого за обед		615	16.75	18.01	96.45	673.4	
Полдник	Гребешок	70	5,3	4,75	29,5	183,3	417
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34	255
Итого за полдник		270	11.4	10.19	39.6	296.6	
Ужин	Котлета рыбная	100	9,75	5,4	35,4	142,5	134
	Икра морковная	145	2,25	11,8	13,4	166,7	75
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,6075	1
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	263, 264
Итого за Ужин		450	13.5	17.7	71.25	405.8	
Итого за день		1740	54.25	61.0	261.5	1803.5	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша пшеничная(полтавская) молочная	180	5,8	6,8	22,8	172,8	91
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248
Итого за завтрак		395	9,3	12,5	50,42	370,8	
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	180	4,68	3,74	15,90	108	36
	Жаркое по-домашнему	130	4,9	3,44	9,53	147,7	153
	Салат из белокочанной капусты	50	1,7	4,0	5,5	44,7	20
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,6075	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	1
Компот из чернослива	180	0,43	0	21,42	81	241	
Итого за обед		615	15,25	8,4	59,17	487,8	
Полдник	Венская сдоба	70	5,05	9,63	33,52	177,7	473
	Сок	180	0,9	0	18,2	76,8	370
Итого за полдник		250	5,95	9,63	51,72	254,5	
Ужин	Вареники ленивые с маслом	150	16,61	24,16	72,93	499,6	244
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,6075	1
	Варенец	190	5,51	4,75	7,98	96,273	251
	Яблоко	85	0,34	0,34	8,33	37,4	368
Итого за Ужин		450	24,0	29,79	99,71	687,0	
Итого за день		1710	54,5	60,32	262,02	1800,1	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Икра кабачковая	145	1,74	6,8	11,2	113,1	53
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,5	14,60	144	3
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	253
Итого за завтрак		410	13,14	19,2	40,1	412,1	
Обед	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	180	2,65	5,1	6,2	85,0	56
	Свекла тушеная с чесноком	130	2,7	8,0	12,5	132,6	134
	Котлета	70	6,83	3,8	24,8	99,8	161
	Салат из кукурузы (зеленого горошка) с луком репчатым	50	1,31	4,2	3,25	55,8	10
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,6075	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	1
Компот из изюма	180	0,43	0	21,42	81	241	
Итого за обед		685	18,76	22,24	79,24	598,3	
Полдник	Расстегай с повидлом	70	4,0	1,64	38,9	186,2	454
	Молоко кипяченое	180	5,49	4,9	9,09	102,0	102,0
Итого за полдник		250	9,49	6,54	47,99	288,2	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	160	15,32	8,94	69,3	203	144
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,6075	1
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	263, 264
	Яблоко	85	0,34	0,34	8,33	37,4	368
Итого за Ужин		450	15,11	12,62	94,0	542,4	
Итого за день		1795	56,5	60,6	261,33	1841	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Пудинг творожный с молоком сгущенным	185	25,9	34,2	55,2	650,7	128
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248
Итого за завтрак		400	29,4	39,9	82,82	848,7	
Обед	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	180	2,5	4,3	7,0	84,24	27
	Запеканка из печени с рисом	150	5,57	2,4	46,21	103	84
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2	372
	Морковь отварная порционно	50	0,66	1,3	2,6	24,7	338
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,6075	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	1
Компот из с/фруктов	180	0,43	0	21,42	81	241	
Итого за обед		665	14,4	10,6	90,1	459,2	
Полдник	Пряник	50	2,4	1,4	38,9	167,9	г/п
	Йогурт	200	5,8	5,0	8,4	101,3	251
Итого за полдник		250	8,2	6,4	47,3	269,2	
Ужин	Рагу из овощей	160	2,4	4,3	11,0	92,4	77
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,6075	1
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	263, 264
	Яблоко	85	0,34	0,34	8,33	37,4	368
Итого за Ужин		450	2,3	5,2	41,8	226,4	
Итого за день		1765	54,3	62,1	262,0	1803,5	

