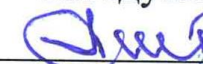


УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с № 435

 Н.А. Пешкова

Приказ от 30.08.2023 № 23-од



Примерное десятидневное меню
для детей с 12 часовым пребыванием возраст от 3 до 7 лет
МБДОУ д/с № 435

1 неделя 1 день

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Горячие блюда	Каша ячневая молоке с маслом 3-7	200г	191,7	6,2	4,48	31,64
	Бутерброды	Батон с маслом 3-7	35г	136	2,45	7,55	14,62
	Напитки	Чай с лимоном 3-7	200г	56	0,2	0	14
ЗАВТРАК №2	Сок	Сок 3-7	100г	54	0,7	0	13,2
О Б Е Д	Салаты	Кукуруза сладкая 3-7	40г	45	1,2	1,98	5,5
	Первые блюда	Борщ со сметаной 3-7	200г	87,26	2,78	3,84	10,56
	Вторые блюда	Гуляш из говядины 3-7	70г	103,6	9,8	6,44	2,6
		Гречка отварная с маслом 3-7	130г	197,7	4,29	7,15	28,34
	Напитки	Компот из сухофруктов 3-7	200г	102	0,12	0	24,31
	Хлеб	Хлеб пшеничный 3-7	30г	84	2,4	0,4	17,2
		Хлеб ржаной 3-7	30г	78	2,25	0,99	14,49
ПОЛДНИК	Напитки	Кисель витаминизированный 3-7	200г	121,52	1,36	0	29,02
	Кондитерские изделия	Печенье 3-7	20г	103,4	1,36	5,46	12,42
У Ж И Н	Горячие блюда	Манник со сгущенным молоком	160г	278,8	21,11	4,89	38
	Напитки	Напиток из замороженных ягод 3-7	200г	94,9	0,68	0	23,05

1 неделя 2 день

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Горячие блюда	Каша геркулесовая молоке с маслом 3-7	200г	191,7	6,2	4,48	31,64
	Бутерброды	Батон с повидлом 3-7	40г	98,2	2,45	0,87	21,72
	Напитки	Какао на молоке 3-7	200г	107	3,67	3,19	15,82
ЗАВТРАК №2	Фрукты	Яблоко 3-7	100г	47	0,4	0	9,8
О Б Е Д	Салаты	Салат из свежей капусты 3-7	60г	37	1,2	0,92	6
	Первые блюда	Рассольник со сметаной 3-7	200г	91,2	1,77	2,16	10,32
	Вторые блюда	Котлета из говядины 3-7	65г	128,31	7,28	6,44	8,9
		Пюре картофельное с маслом 3-7	130г	137,15	2,6	4,34	19,76
	Напитки	Компот из кураги 3-7	200г	102	0,12	0	24,31
	Хлеб	Хлеб пшеничный 3-7	30г	84	2,4	0,4	17,2
		Хлеб ржаной 3-7	30г	78	2,25	0,99	14,49
ПОЛДНИК	Напитки	Чай с лимоном 3-7	200г	56	0,2	0	14
	Кондитерские изделия	Вафля 3-7	20г	103,4	1,59	5,46	18,42
У Ж И Н	Горячие блюда	Творожная запеканка со сгущенным молоком 3-7	160г	278,8	21,11	4,89	38
	Напитки	Напиток из шиповника 3-7	200г	94,9	0,68	0	23,05
	Хлеб	Хлеб пшеничный 3-7	30г	84	2,4	0,4	17,2

1 неделя 3 день

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Горячие блюда	Каша рисовая молоке с маслом 3-7	200г	191,7	6,2	4,48	31,64
	Бутерброды	Батон с маслом 3-7	35г	136	2,45	7,55	14,62
	Напитки	Чай с сахаром 3-7	200г	56	0,2	0	14
ЗАВТРАК №2	Фрукты	Сок 3-7	100г	47	0,4	0	9,8
О Б Е Д	Салаты	Икра кабачковая 3-7	40г	45	1,2	1,98	5,5
	Первые блюда	Суп гороховый со сметаной на курином бульоне 3-7	200г	91,2	1,77	2,16	10,32
	Вторые блюда	Бедро порционное 3-7	120г	200,4	23,64	12,72	0,12
		Гречка отварная с маслом 3-7	130г	137,15	2,6	4,34	19,76
	Напитки	Компот из изюма с лимоном 3-7	200г	102	0,12	0	24,31
	Хлеб	Хлеб пшеничный 3-7	30г	84	2,4	0,4	17,2
		Хлеб ржаной 3-7	30г	78	2,25	0,99	14,49
ПОЛДНИК	Напитки	Кисель витаминизированный 3-7	150г	85,5	6,15	2,25	8,85
	Кондитерские изделия	Пряник 3-7	20 г	103,4	1,59	5,46	18,42
У Ж И Н	Горячие блюда	Омлет 3-7	160г	251,07	14,32	20,43	2,95
	Напитки	Напиток из замороженных фруктов 3-7	200г	94,9	0,68	0	23,05
	Хлеб	Хлеб пшеничный 3-7	30г	84	2,4	0,4	17,2

1 неделя 4 день

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Горячие блюда	Каша пшенная молоке с маслом 3-7	200г	191,7	6,2	4,48	31,64
	Бутерброды	Батон с повидлом 3-7	40г	98,2	2,45	0,87	21,72
	Напитки	Какао на молоке 3-7	200г	107	3,67	3,19	15,82
ЗАВТРАК №2	Сок	Апельсин 3-7	100г	54	0,7	0	13,2
О Б Е Д	Салаты	Зеленый горошек 3-7	40г	45	1,2	1,98	5,5
	Первые блюда	Свекольник со сметаной 3-7	200г	87,26	2,78	3,84	10,56
	Вторые блюда	Минтай под овощами 3-7	75	127,2	9,7	3,6	14
		Рис отварной с маслом 3-7	130	158,6	2,99	2,34	30,16
	Напитки	Компот из сухофруктов 3-7	200г	102	0,12	0	24,31
	Хлеб	Хлеб пшеничный 3-7	30г	84	2,4	0,4	17,2
		Хлеб ржаной 3-7	30г	78	2,25	0,99	14,49
ПОЛДНИК	Напитки	Снежок 3-7	150г	121,52	1,36	3,75	29,02
	Кондитерские изделия	Печенье 3-7	20г	103,4	1,36	5,46	12,42
У Ж И Н		Соленый огурчик 3-7	20г	1,2	0,04	0	0,3
	Горячие блюда	Пюре картофельное с маслом 3-7	160г	209,7	4,81	5,82	33,68
	Напитки	Напиток из вишни 3-7	200г	94,9	0,68	0	23,05
	Хлеб	Хлеб пшеничный 3-7	30г	84	2,4	0,4	17,2

1 неделя 5 день

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Горячие блюда	Каша манная на молоке с маслом 3-7	200г	191,7	6,2	4,48	31,64
	Бутерброды	Батон с маслом 3-7	35г	136	2,45	7,55	14,62
	Напитки	Чай с лимоном 3-7	200г	107	3,67	0	15,82
ЗАВТРАК №2	Фрукты	Сок 3-7	100г	47	0,4	0	9,8
О Б Е Д	Салаты	Салат из свеклы 3-7	40г	45	1,2	1,98	5,5
	Первые блюда	Суп "Полевой" со сметаной 3-7	200г	87,26	2,78	3,84	10,56
	Вторые блюда	Суфле из курицы с рисом 3-7	200 г	128,31	7,28	6,44	8,9
	Напитки	Компот из кураги 3-7	200г	102	0,12	0	24,31
	Хлеб	Хлеб пшеничный 1-3	30г	84	2,4	0,4	17,2
		Хлеб ржаной 3-7	30г	78	2,25	0,99	14,49
ПОЛДНИК	Напитки	Йогурт 3-7	150г	121,52	1,36	3,75	29,02
	Кондитерские изделия	Вафля 3-7	20 г	103,4	1,59	5,46	18,42
У Ж И Н	Горячие блюда	Гречка в молоке 3-7	200г	299,8	27,31	4,89	46
	Напитки	Напиток из замороженных ягод 3-7	200г	94,9	0,68	0	23,05
	Хлеб	Хлеб пшеничный 3-7	30г	84	2,4	0,4	17,2

2 неделя 6 день

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Горячие блюда	Каша геркулесовая молоке с маслом 3-7	200г	191,7	6,2	4,48	31,64
	Бутерброды	Батон с маслом 3-7	35г	136	2,45	7,55	14,62
	Напитки	Чай с сахаром 3-7	200г	56	0,2	0	14
ЗАВТРАК №2	Фрукты	Сок 3-7	100г	47	0,4	0	9,8
О Б Е Д	Салаты	Кукуруза сладкая 3-7	40г	45	1,2	1,98	5,5
	Первые блюда	Борщ со сметаной 3-7	200г	91,2	1,77	2,16	10,32
	Вторые блюда	Азу из говядины 3-7	65г	128,31	7,28	6,44	8,9
		Перловка отварная с маслом 3-7	130г	137,15	2,6	4,34	19,76
	Напитки	Компот из изюма с лимоном 3-7	200г	102	0,12	0	24,31
	Хлеб	Хлеб пшеничный 3-7	30г	84	2,4	0,4	17,2
Хлеб ржаной 3-7		30г	78	2,25	0,99	14,49	
ПОЛДНИК	Напитки	Кисель витаминизированный 3-7	200г	121,52	1,36	0	29,02
	Кондитерские изделия	Вафля глазированная 3-7	30г	103,4	1,59	5,46	18,42
У Ж И Н	Горячие блюда	Макароны с сыром 3-7	160г	278,8	21,11	4,89	38
	Напитки	Напиток из шиповника 3-7	200г	94,9	0,68	0	23,05
	Хлеб	Хлеб пшеничный 3-7	30г	84	2,4	0,4	17,2

2 неделя 7 день

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Горячие блюда	Каша пшенная молоке с маслом 3-7	200г	191,7	6,2	4,48	31,64
	Бутерброды	Батон с повидлом 3-7	40г	98,2	2,45	0,87	21,72
	Напитки	Какао на молоке 3-7	200г	107	3,67	3,19	15,82
ЗАВТРАК №2	Фрукты	Яблоко 3-7	100г	47	0,4	0	9,8
О Б Е Д	Салаты	Соленый огурчик 3-7	40г	45	1,2	0	5,5
	Первые блюда	Суп Харчо 3-7	200г	91,2	1,77	2,16	10,32
	Вторые блюда	Котлета из говядины 3-7	65г	128,31	7,28	6,44	8,9
		Пюре картофельное с маслом 3-7	130г	137,15	2,6	4,34	19,76
	Напитки	Компот из сухофруктов 3-7	200г	102	0,12	0	24,31
	Хлеб	Хлеб пшеничный 3-7	30г	84	2,4	0,4	17,2
		Хлеб ржаной 3-7	30г	78	2,25	0,99	14,49
ПОЛДНИК	Напитки	Чай с сахаром 3-7	200г	56	0,2	0	14
	Кондитерские изделия	Печенье 3-7	20г	103,4	1,36	5,46	12,42
У Ж И Н	Горячие блюда	Творожная запеканка со сгущенным молоком 3-7	160г	278,8	21,11	4,89	38
	Напитки	Напиток из вишни 3-7	200г	94,9	0,68	0	23,05
	Хлеб	Хлеб пшеничный 3-7	30г	84	2,4	0,4	17,2

2 неделя 8 день

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Горячие блюда	Каша ячневая молоке с маслом 3-7	200г	191,7	6,2	4,48	31,64
	Бутерброды	Батон с маслом 3-7	35г	136	2,45	7,55	14,62
	Напитки	Чай с сахаром 3-7	200г	56	0,2	0	14
ЗАВТРАК №2	Фрукты	Сок 3-7	100г	47	0,4	0	9,8
О Б Е Д	Салаты	Икра кабачковая 3-7	40	54	1,2	1,98	5,5
	Первые блюда	Свекольник со сметаной 3-7	200г	87,26	2,78	3,84	10,56
	Вторые блюда	Гречка по-купечески с говядиной 3-7	200г	272,94	39,12	39,42	8,72
	Напитки	Компот из кураги 3-7	200г	102	0,12	0	24,31
	Хлеб	Хлеб пшеничный 3-7	30г	84	2,4	0,4	17,2
		Хлеб ржаной 3-7	30г	78	2,25	0,99	14,49
ПОЛДНИК	Напитки	Снежок 3-7	200г	121,52	1,36	2,25	29,02
	Кондитерские изделия	Вафля 3-7	20г	103,4	1,36	5,46	12,42
У Ж И Н	Горячие блюда	Манник со сгущенным молоком 3-7	160г	278,8	21,11	4,89	38
	Напитки	Напиток из замороженных ягод 3-7	200г	94,9	0,68	0	23,05

2 неделя 9 день

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Горячие блюда	Каша дружба молоке с маслом 3-7	200г	191,7	6,2	4,48	31,64
	Бутерброды	Батон с повидлом 3-7	40г	98,2	2,45	0,87	21,72
	Напитки	Какао на молоке 3-7	200г	107	3,67	3,19	15,82
ЗАВТРАК №2	Сок	Апельсин 3-7	100г	54	0,7	0	13,2
О Б Е Д	Салаты	Кукуруза сладкая 3-7	40г	45	1,2	1,98	5,5
	Первые блюда	Щи со сметаной 3-7	200г	87,26	2,78	3,84	10,56
	Вторые блюда	Котлета рыбная	75г	127,2	9,7	3,6	14
		Рис отварной с маслом 3-7	130г	158,6	2,99	2,34	0,42
	Напитки	Компот из изюма с лимоном 3-7	200г	102	0,12	0	24,31
	Хлеб	Хлеб пшеничный 3-7	30г	84	2,4	0,4	17,2
Хлеб ржаной 3-7		30г	78	2,25	0,99	14,49	
ПОЛДНИК	Напитки	Йогурт 3-7	200г	121,52	1,36	3,75	29,02
	Кондитерские изделия	Пряник 3-7	20г	103,4	1,59	5,46	18,42
У Ж И Н	Горячие блюда	Капуста тушеная с мясом 3-7	200г	178,8	11,11	14,89	11
	Напитки	Напиток из шиповника 3-7	200г	94,9	0,68	0	23,05
	Хлеб	Хлеб пшеничный 3-7	30г	84	2,4	0,4	17,2

2 неделя 10 день

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Горячие блюда	Каша рисовая молоке с маслом 3-7	200г	191,7	6,2	4,48	31,64
	Бутерброды	Батон с маслом 3-7	35г	136	2,45	7,55	14,62
	Напитки	Чай с сахаром 3-7	200г	56	0,2	0	14
ЗАВТРАК №2	Фрукты	Сок 3-7	100г	47	0,4	0	9,8
О Б Е Д	Первые блюда	Суп с вермишелью на курином бульоне 3-7	200г	91,2	1,77	2,16	10,32
	Вторые блюда	Котлета куриная 3-7	65г	128,31	7,28	6,44	8,9
		Икра свекольная	130г	137,15	2,6	4,34	19,76
	Напитки	Компот из изюма с лимоном 3-7	200г	102	0,12	0	24,31
	Хлеб	Хлеб пшеничный 3-7	30г	84	2,4	0,4	17,2
		Хлеб ржаной 3-7	30г	78	2,25	0,99	14,49
ПОЛДНИК	Напитки	Кисель витаминный 3-7	200г	121,52	1,36	0	29,02
	Кондитерские изделия	Вафля 3-7	20г	103,4	1,59	5,46	18,42
У Ж И Н	Горячие блюда	Плов с говядиной 3-7	200г	236,14	14,18	6,18	76,16
	Напитки	Напиток из замороженных фруктов 3-7	200г	94,9	0,68	0	23,05
	Хлеб	Хлеб пшеничный 3-7	30г	84	2,4	0,4	17,2

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 435

Н. А. Пешкова
Приказ от 30.08.2023 № 23-од

Примерное десятидневное меню
для детей с 12 часовым пребыванием возраст от 3 до 7 лет
МБДОУ д/с № 435