



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с № 43
Чикурова С.И.

Примерное десятидневное меню
МБДОУ д/с № 43
на осенне - зимний период

Примерное десятидневное меню 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	210	5,75	6,01	35,28	215,46	111
	Бутерброд со сливочным маслом	48	2,95	9,06	17,54	163,2	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	266
2 завтрак	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	261
	Печенье	20	1,53	3,12	12,44	82,85	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8	56
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	66,9	
	Макаронные изделия отварные	150	58,52	4,65	26,45	168	212
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	177
	Салат из белокочанной капусты	60	0,68	1,95	3,76	36,24	13
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,5	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6	253
Полдник	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	131
	Бутерброд с сыром	63	6,35	8,3	18,35	173,88	3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,06	0,06	0,06	261
Итого за 1 день			115,52	72,24	203,44	1759,74	
День 2							
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,94	17,92	148,8	69

	Бутерброд с повидлом	58	2,63	4,15	29,08	164,58	2
	Чай с сахаром	180	0,06	0,06	0,06	0,06	261
2 завтрак	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	269
Обед	Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо)	200	4,4	2,56	22	119,04	66
	Голубцы «Уралочка» (удмуртское блюдо)	190	14,12	9,04	20,26	219	191
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,5	235
	Салат из свёклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,4	34
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,5	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6	253
Полдник	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4,03	2,18	11,29	80,82	67
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,36	96,8	
	Печенье	20	1,53	3,12	12,44	82,85	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	261
Итого за 2 день			47,33	38,93	208,03	1364,95	
День 3							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	210	5,82	6,06	32,3	207,5	106
	Бутерброд со сливочным маслом	48	2,95	9,06	17,54	163,2	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	266
2 завтрак	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	269
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	8,18	7,32	11,34	194,9	54
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	66,9	
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	210	210
	Тефтели рыбные тушеные	110	10,15	4,21	10,67	121	167

	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,5	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6	253
Полдник	Запеканка из творога	130	17,76	12,1	18,37	253	149
	Повидло	20	0,08	0	12,4	50	
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,36	96,8	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,06	0,06	0,06	261
Итого за 3 день			65,95	55,82	233,11	1804,46	
День 4							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,22	18,84	145,2	68
	Бутерброд со сливочным маслом	48	2,95	9,06	17,54	163,2	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	264
2 завтрак	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	269
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,68	9,7	69,8	65
	Капуста, тушенная с мясом	220	10	8,2	10,8	280	196
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,5	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6	253
Полдник	Салат "Космос" (удмуртское блюдо)	100	5,87	14,62	5,76	179,06	44
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,36	96,8	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	261
	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	79,2	248
Итого за 4 день			43,26	49,88	182,19	1478,36	
День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная "Дружба" (рис, пшено)	210	4,8	1,1	32,1	156,9	111

	Бутерброд со сливочным маслом	48	2,95	9,06	17,54	163,2	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	264
2 завтрак	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	261
	Печенье	20	1,53	3,12	12,44	82,85	
Обед	Суп картофельный с крупой (гречка)	200	1,74	2,28	11,44	73,2	62
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	138	216
	Котлеты из говядины	80	9,84	8,02	7,16	139,13	181
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,5	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6	253
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (мясо с луком)	75	4,89	8,43	46,48	295	279/1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	261
	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	79,2	248
Итого за 5 день			37,15	41,65	248,72	1530,58	
День 6							
Завтрак	Каша рисовая жидкая	210	5,16	7,56	24,65	187,53	111
	Бутерброд со сливочным маслом	48	2,95	9,06	17,54	163,2	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	264
2 завтрак	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	261
	Печенье	20	1,53	3,12	12,44	82,85	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,26	13,76	83,8	64
Сложный гарнир:	Каша гречневая рассыпчатая	75	4,28	3,08	19,32	121,88	208
	Капуста тушеная	75	1,51	2,83	5,07	54,75	84
	Котлеты из говядины	80	9,84	8,02	7,16	139,13	181
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,5	

	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6	253
Полдник	Булочка "Домашняя"	80	5,63	6,41	44,4	257,27	294
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	261
	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	79,2	248
Итого за 6 день			41,4	47,18	245,45	1572,71	
День 7							
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,48	18,58	146,8	69
	Бутерброд со сливочным маслом	48	2,95	9,06	17,54	163,2	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	264
2 завтрак	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	269
Обед	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,3	81	61
	Пюре из бобовых с маслом	150	12,99	6,53	33,36	242,86	120
	Суфле из отварного мяса с рисом	235	15,56	11,39	16,7	232	179
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,5	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6	253
Полдник	Винегрет овощной	100	1,36	6,16	8,44	94,8	8
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,36	96,8	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	261
Итого за 7 день			56,82	50,26	209,83	1522,56	
День 8							
Завтрак	Каша жидкая манная	210	3,15	5	27,62	168	111
	Бутерброд с повидлом	58	2,63	4,15	29,08	164,58	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	266
2 завтрак	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	261
	Печенье	20	1,53	3,12	12,44	82,85	

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8	56
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	66,9	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	138	216
	Котлеты рыбные	80	7,8	4,35	28,3	114	163
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,5	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6	253
Полдник	Макароны, запеченные с яйцом	200	10,04	9,48	31,04	250	127
	Бутерброд с сыром	63	6,35	8,3	18,35	173,88	3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	261
Итого за 8 день			44,66	49,5	259,35	1645,11	
День 9							
Завтрак	Каша жидкая пшённая	210	4,54	5,99	32,4	202,13	111
	Бутерброд со сливочным маслом	48	2,95	9,06	17,54	163,2	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	266
2 завтрак	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	261
	Печенье	20	1,53	3,12	12,44	82,85	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	8,18	7,32	11,34	194,9	54
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	66,9	
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	200
	Салат из белокочанной капусты	60	0,68	1,95	3,76	36,24	13
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,5	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6	253
Полдник	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	131
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,36	96,8	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	261
Итого за 9 день			60,3	66,44	220,06	1824,37	

День 10							
Завтрак	Суп молочный с геркулесом	200	4,82	5,08	16,84	132,4	69
	Бутерброд со сливочным маслом	48	2,95	9,06	17,54	163,2	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	264
2 завтрак	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	269
Обед	Суп картофельный с гречей	200	1,74	2,28	11,44	73,2	62
	Жаркое по - домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227	176
	Салат из свёклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,4	34
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,5	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6	253
Полдник	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330	275
	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	79,2	248
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	261
Итого за 10 день			40,68	43,18	220,84	1526,5	
Итого за весь период			553,07	515,1	2231	16029,3	
Среднее значение за период			55,307	51,51	223,1	1602,93	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			16,76	15,61	67,62		

Примерное десятидневное меню 1,5-3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	160	4,38	4,58	26,88	164,16	111
	Бутерброд со сливочным маслом	36	2,21	6,8	13,16	122,4	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	266
2 завтрак	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	261
	Печенье	20	1,53	3,12	12,44	82,85	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,09	50,85	56
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	66,9	
	Макаронные изделия отварные	120	4,42	3,72	21,16	134,4	212
	Котлеты из говядины	60	7,03	5,73	5,11	99,38	181
	Соус белый основной	20	0,12	0,7	0,73	9,8	234
	Салат из белокочанной капусты	40	0,45	1,3	2,51	24,16	13
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	253
Полдник	Омлет натуральный с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125	131
	Бутерброд с сыром	46	4,64	6,06	13,4	126,96	3
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	261
Итого за 1 день			40,26	50,53	169,71	1340,96	
День 2							
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,46	13,44	111,6	69

	Бутерброд с повидлом	46	2,08	3,29	23,04	130,42	2
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	261
2 завтрак	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	269
Обед	Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо)	150	3,3	1,92	16,5	89,28	66
	Голубцы «Уралочка» (удмуртское блюдо)	135	10,61	6,81	15,04	164	191
	Соус белый основной	20	0,12	0,7	0,73	9,8	234
	Салат из свёклы отварной	40	0,57	2,44	3,34	37,6	34
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	253
Полдник	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,36	1,82	9,41	67,35	67
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,52	72,6	
	Печенье	20	1,53	3,12	12,44	82,85	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	261
Итого за 2 день			36,83	30,3	170,16	1095,6	
День 3							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	160	4,66	4,84	25,84	166	106
	Бутерброд со сливочным маслом	36	2,21	6,8	13,16	122,4	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	266
2 завтрак	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	269
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	6,2	5,87	8,6	162,9	54
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	66,9	
	Рис отварной	120	4,56	6,71	45,86	262,5	210

	Тефтели рыбные тушеные	75	7,72	2,95	8,28	90	167
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	253
Полдник	Запеканка из творога	65	8,88	6,05	9,19	127	149
	Повидло	20	0,08	0	12,4	50	
		30	2,43	0,3	14,52	72,6	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	261
Итого за 3 день			48,5	43,17	205,88	1511,4	
День 4							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	3,92	14,13	108,9	68
	Бутерброд со сливочным маслом	36	2,21	6,8	13,16	122,4	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	264
2 завтрак	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	269
Обед	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,01	7,28	52,35	65
	Капуста, тушенная с мясом	200	9	7,5	7,36	255	196
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	253
Полдник	Салат "Космос" (удмуртское блюдо)	80	4,7	11,7	4,61	143,25	44
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,52	72,6	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	261
	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	79,2	248
Итого за 4 день			35,33	40,38	144,04	1205,8	
День 5							

Завтрак	Каша жидкая молочная "Дружба" (рис, пшено)	160	3,7	0,8	24,5	119,5	111
	Бутерброд со сливочным маслом	36	2,21	6,8	13,16	122,4	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	264
2 завтрак	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	261
	Печенье	20	1,53	3,12	12,44	82,85	
Обед	Суп картофельный с крупой (гречка)	150	1,31	1,71	8,58	54,9	62
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	110,4	216
	Котлеты из говядины	60	7,03	5,73	5,11	99,38	181
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	253
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (мясо с луком)	60	3,92	6,74	37,18	236	279/1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	261
	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	79,2	248
Итого за 5 день			29,02	32,82	199,72	1219,73	
День 6							
Завтрак	Каша рисовая жидкая	160	3,94	5,76	18,78	142,88	111
	Бутерброд со сливочным маслом	36	2,21	6,8	13,16	122,4	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	264
2 завтрак	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	261
	Печенье	20	1,53	3,12	12,44	82,85	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,7	10,32	62,85	64
Сложный гарнир:	Каша гречневая рассыпчатая	60	3,42	2,46	15,46	97,5	208

	Капуста тушеная	60	1,21	2,26	4,06	43,8	84
	Котлеты из говядины	60	7,03	5,73	5,11	99,38	181
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	253
	Булочка "Домашняя"	60	4,22	4,81	33,31	193	294
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	261
	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	79,2	248
Итого за 6 день			32,05	36,72	195,03	1238,96	
День 7							
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	4,35	4,11	13,94	110,1	69
	Бутерброд со сливочным маслом	36	2,21	6,8	13,16	122,4	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	264
2 завтрак	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	269
Обед	Суп картофельный	150	1,41	1,69	9,98	60,75	61
	Каша пшеничная жидкая	160	4,38	4,58	26,88	164,16	111
	Суфле из отварного мяса с рисом	185	11,6	8,94	13,07	179	179
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	253
Полдник	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,06	56,88	8
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,52	72,6	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	261
Итого за 7 день			37,89	37,55	161,95	1137,99	
День 8							
Завтрак	Каша жидкая манная	160	2,4	3,81	21,04	128	111

	Бутерброд с повидлом	46	2,08	3,29	23,04	130,42	2
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	266
2 завтрак	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	261
	Печенье	20	1,53	3,12	12,44	82,85	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,09	50,85	56
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	66,9	
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	110,4	216
	Котлеты рыбные	70	6,83	3,81	24,8	99,75	163
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	253
Полдник	Макароны, запеченные с яйцом	150	7,73	6,91	23,03	185	127
	Бутерброд с сыром	46	4,64	6,06	13,4	126,96	3
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	261
Итого за 8 день			35,93	39,35	206,64	1315,23	
День 9							
Завтрак	Каша жидкая пшённая	160	3,46	4,56	24,69	154	111
	Бутерброд со сливочным маслом	36	2,21	6,8	13,16	122,4	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	266
2 завтрак	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	261
	Печенье	20	1,53	3,12	12,44	82,85	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	6,2	5,87	8,6	162,9	54
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	66,9	
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	200
	Салат из белокочанной капусты	40	0,45	1,3	2,51	24,16	13
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	253

Полдник	Омлет натуральный с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125	131
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,52	72,6	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	261
Итого за 9 день			46,71	52,32	171,91	1448,91	
День 10							
Завтрак	Суп молочный с геркулесом	150	3,62	3,81	12,63	99,3	69
	Бутерброд со сливочным маслом	36	2,21	6,8	13,16	122,4	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	264
2 завтрак	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	269
Обед	Суп картофельный с гречей	150	1,31	1,71	8,58	54,9	62
	Жаркое по - домашнему	150	5,63	3,98	11	170	176
	Салат из свёклы отварной	40	0,57	2,44	3,34	37,6	34
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	253
Полдник	Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166	275
	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	79,2	248
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	261
Итого за 10 день			29,31	30,95	159,44	1101,5	
Итого за весь период			371,8	394,1	1784,5	12616,1	
Среднее значение за период			37,18	39,41	178,45	1261,61	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,58	15,45	69,97		
--	--	--	-------	-------	-------	--	--