



Утверждаю
Заведующая МДОУ «Итанцинский
детский сад Березка»
Шалаева Т.Г.

**Примерное 10- дневное меню МДОУ
Итанцинский детский сад «Березка»
Детей с 3-х лет**

Наименование блюда	1-й день					№ Тех. карты
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. ценность ккал.	
Завтрак						
Каша из пшена и риса молочная»Дружба»с маслом	200	6.66	11.00	22.64	216.44	№ 5
Чай сладкий с молоком	180	0,10	0,00	11,70	44,30	№38
Зефир	20,00	0,20	0,00	16,30	62,00	
Хлеб пшеничный	60.00	8.1	1.1	55.9	286.7	
Масло сливочное	10.00	0.10	8,30	0,10	47,22	
Итого	515	15.16	22.1	1060.64	656.66	
2-й завтрак						
Сок фруктовый или овощной(фрукты)	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед						
Уха с сайрой	250,00	4.4	0.60	10.40	76.5	№12
Макаронные изделия (ригатоны) с с маслом	200	11.00	12	7.00	171	№32
Тефтеля мясная	80,00	7.10	6.00	34.30	225.4	№ 16а
Компот из сухофруктов	180,00	0,30	0,00	21.9	87.10	№35
Хлеб ржано-пшеничный	60,00	7.9	0.60	26.7	195.00	
Итого	770	26.2	24.05	100.3	755.00	
Полдник						
Омлет натуральный	80,00	7.85	7.85	3.21	124.93	№47
Чай с сахаром	180	0,10	0,00	11.7	44.3	№34
Баранка	70,00	0.1	8.30	0.10	340.3	
Итого	330	8.05	17.36	15.01	509.53	
Вода питьевая на весь день	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

Наименование блюда	2-й День					№ Тех.карты
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. ценность ккал.	
Завтрак						
Суп молочный вермишелевый	200	11,40	9,64	54,90	254.00	№4
Какао	180	5,60	5,70	20,10	152.84	№32а
Масло сливочное	10,0	0,10	8,30	0,10	47,22	
Хлеб пшеничный	60	7.9	1.1	48.3	286.7	
Сыр	11	23.3	6.3	0.70	321.5	
Итого	461	31.9	30.5	101.8	1062.26	
2-й завтрак						
Сок фруктовый или овощной(фрукты)	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед						
Суп овощной с мясом	250,00/10	3,90	2.20	6.8	81.20	№16
Плов с мясом	200	10,8	7,52	22,7	202,7	№30
Салат свекольный	60	1.0	4.2	5.00	61.70	№41
Компот из свежемороженых ягод	180,00	1.9	0.8	9.0	53	№37
Хлеб ржано-пшеничный	60.00	7.9	1.5	48.3	195.00	
Итого	585	21.1	15.32	70.02	593.60	
Полдник						
Чай с сахаром	180	5.00	5.8	7.4	44.30	№34
Блины с джемом	70,00	5,63	9,6	39,1	268.1	№58
Итого	250.00	10.63	15.4	70.2	330.40	
Вода питьевая на весь день	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

3-й День

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. ценность ккал.	№ Тех.карты
Завтрак						
Каша гречневая молочная с маслом	200	6.2	6.32	12.5	162	№6
Час с сахаром	180	0,10	0.00	8.6	44.3	№34
Масло сливочное	10,0	0,10	8,30	0,10	47,22	
Хлеб пшеничный	60	7.9	1.1	48.3	286.7	
Печенье	20	2.5	7.5	18.3	236.8	
Итого	470	13.00	14.62	115.11	777.02	
2-й завтрак						
Сок фруктовый или овощной(фрукты)	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед						
Щи со сметаной с мясом	250	0.84	0.67	3.69	131,80	№13
Жаркое по-домашнему	200,00	8,90	7,34	20,46	121.87	№21
Салат овощной	60,00	0,96	3,12	5,04	54,90	№44
Компот из сухофруктов	180,00	0,8	0,00	15,9	84.75	№35
Хлеб ржано-пшеничный	60.00	7.9	1.5	48.3	286.70	
Итого	700.00	28.99	14.06	109.6	680.02	
Полдник						
Чай сладкий с молоком	180	0,10	0,00	11,70	44,30	№38
Манные биточки	70	4.67	6.67	19.25	154.72	№51
Сгущенное молоко	20,00	1,80	2,10	13,90	82,00	
Итого	230	5.15	7,75	45.85	281.02	
Вода питьевая на весь день	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

4-й День

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. ценность ккал.	№ Тех.карты
Завтрак						
Суп молочный рисовый	200	9,60	9,90	26,30	235,0	№ 7a
Кофейный напиток на молоке	180,00	4.10	4.50	19.30	130.80	№36
Масло сливочное	10,0	0,10	8,30	0,10	47,22	
Хлеб пшеничный	60	7.9	1.1	48.3	286.70	
Зефир	20	2.0	0.0	16.3	62.00	
Итого	515	22.1	25.2	117.9	860.72	
2-й завтрак						
Сок фруктовый или овощной(фрукты)	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед						
Рассольник со сметаной с мясом	250,00/10	4,20	2,40	15,30	118,40	№9
Бефстроганов в томатно-сметанном соусе	80,0	33.46	31.56	8.5	225.82	№17
Каша гречневая рассыпчатая	200,00	3,50	5,60	8,60	153.3	№28
Салат из морской капусты	60,00	1,90	0,10	3,90	24,00	
Кисель из свежемороженых ягод	180	2.88	3.65	11.97	60.00	№33a
Хлеб ржано-пшеничный	60	7.9	1.5	48.3	286.70	
Итого	830	28.18	49.95	187.87	868.22	
Полдник						
Макаронные изделия с маслом	100	4,5	4,4	31.41	187.00	№54
Сухарь	20,0	2,31	0,9	14,9	88,6	
Чай сладкий с молоком	180	0,10	0,00	11,70	44,30	№38
Итого	300.00	6.91	5.3	58.01	319.9	
Вода питьевая на весь день	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

5-й День

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. ценность ккал.	№ Тех.карты
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	200	5.07	7.8	19.4	223.2	№ ба
Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
Час с сахаром	180	0,1	0	11,7	44,3	№34
Хлеб пшеничный	60,00	3,10	1,40	29,70	148,70	
конфета	20	0.2	0.00	16.30	82.00	
Итого	470	9.8	19.9	84.1	573.00	
2-й завтрак						
Сок фруктовый или овощной(фрукты)	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед						
Суп вермишелевый с мясом	250	2.6	0.32	18.00	186.64	№14
Картофельное пюре	200	1.8	2.6	4.6	70.21	№28
Капуста тушенная с мясом	100	2,9	4,50	4,64	179,79	№18
Компот из сухофруктов	180,00	0,30	0,00	21,90	87,10	№35
Хлеб ржано-пшеничный	60.00	7.9	1.5	48.3	286.7	
Итого	790	11.49	11.12	105.82	810.44	
Полдник						
Чай с сахаром	180	5,60	5,70	20,10	152,84	№34
Калачик сметанный	70	0.1	11.5	12.7	238.8	№54
Итого	250	5.7	17.2	32.8	391.64	
Вода питьевая на весь день	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

6-й День

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. ценность ккал.	№ Тех.карты
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	200	6.9	9.86	26.94	224.16	№ 2
Чай сладкий с молоком	180	0,10	0,00	11,70	44,30	№38
Пряник	20	2,5	7,1	18,3	148,0	
Масло сливочное	10,0	0,10	8,30	0,10	47,22	
Хлеб пшеничный	60	7.9	1.1	48.3	286.7	
Итого	470	17.7	28.06	112.94	750.38	
2-й завтрак						
Сок фруктовый или овощной (фрукты)	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед						
Суп крестьянский со сметанной	250,00/10	3,00	2,00	16,50	115,10	№8
Макаронные изделия (ригатоны) с с маслом	200	3.4	3.4	0.4	132.8	№55
Тефтеля мясная	80,00	10.7	16.7	13.7	247.2	№
Кисель из свежемороженных ягод	180	2.88	3.65	11.97	78.00	№33а
Хлеб ржано-пшеничный	60	7.9	1.5	48.3	286.7	
Итого	770	21.8	16.7	71.8	859.8	
Полдник						
Блины	80,00	5,63	9,6	39,1	254.8	№51
Час с сахаром	180	0,1	0	11,7	44,3	№34
Сгущенное молоко	20,00	1,80	2,10	13,90	82,00	
Итого	280	4.3	11.7	64.7	381.1	
Вода питьевая на весь день	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

Наименование блюда	7-й День					№ Тех.карты
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. ценность ккал.	
Завтрак						
Каша молочная манная с маслом	200,00	5.9	9.27	43.41	230.97	№1
Какао	180	5,60	5,70	20,10	152,84	№32а
Сыр	15	6,7	6,3	0	52,8	
Масло сливочное	10,0	0,10	8,30	0,10	47,22	
Хлеб пшеничный	60	7.9	1.1	48.3	286.7	
Итого	465	25.5	29.2	87.2	770.53	
2-й завтрак						
Сок фруктовый или овощной(фрукты)	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед						
Суп с клецками	250,00	26,40	2,1	2.7	142.80	№15
Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,10	6,00	34,30	225,40	№19
Гуляш из отварного мяса	70	9.2	6.5	1.9	121.5	№29
Салат из морской капусты	60,00	1,90	0,10	3,90	24,00	№41
Компот из сухофруктов	180,00	0,30	0,00	21,90	87,10	№35
Хлеб ржано-пшеничный	60.00	7.9	1.5	48.3	286.7	
Итого	770	66.78	22.35	102.67	887.5	
Полдник						
Запеканка творожная	80,00	17,80	11,70	12,90	235,70	№46
Сгущенное молоко	25,00	1,80	2,10	13,90	82,00	
Чай с молоком	180	0,10	0,00	11,70	44,30	№38
Итого	285	19.7	13,8	38,5	362.00	
Вода питьевая на весь день	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

Наименование блюда	Выход,г	8-День				Эн. ценность ккал.	№ Тех.карты
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак							
Суп молочный рисовый с маслом	200,00	6,80	10,40	25,90	224,90	№ 7а	
Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80		
Час с сахаром	180	0,1	0	11,7	44,3	№34	
Хлеб пшеничный	60	7.9	1.5	48.3	286.7		
Конфета	20	6.9	8.7	39.98	87.08		
Итого	470	21.8	28.9	125.98	717.78		
2-й завтрак							
Фрукты-яблоко (отделенное от семян, отчищено от кожуры)	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00		
Обед							
Борщ с мясом со сметанной	250/10	2.10	1.7	9.2	161.98	№8	
Котлета мясная	80,00	7.8	10.8	0.1	147.8	№22	
Картофельное пюре	200	2,19	3,50	5,38	187.00	№28	
Салат свекольный	60,00	0,86	7,10	2,61	77,29	№41	
Компот из свежемороженых ягод	180,00	0.1	0.4	8.71	87.10	№37	
Хлеб ржано-пшеничный	60.00	7.9	1.5	48.3	286.7		
Итого	830	23.6	22.3	79.8	947.78		
Полдник							
Чай с сахаром	180.00	5,4	10,8	7,38	44.30	№34	
Каша молочная гречневая с маслом	200,00	6.2	8.32	29.11	162	№6	
Итого	380	11.6	19.12	36.49	206.30		
Вода питьевая на весь день	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

9-й День

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. ценность ккал.	№ Тех.карты
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	200,00	7,40	9,50	27,50	225,0	№ 7
Кофейный напиток на молоке	180,00	4,10	4,50	19,30	130,80	№36
Масло сливочное	10,0	0,10	8,30	0,10	47,22	
Хлеб пшеничный	60	7,9	1,1	48,3	286,7	
Сухарь	20	2,31	0,9	14,9	88,6	
Итого	470	21,81	24,3	110,10	777,52	
2-й завтрак						
Сок фруктовый или овощной(фрукты)	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед						
Пельмени	250/10	4,65	2,5	19,38	140,65	№ 13
Плов с мясом	200	10,8	7,52	22,7	202,7	№30
Салат овощной	60,00	0,96	3,12	5,04	54,90	№44
Компот из сухофруктов	180,00	0,8	0,00	15,9	84,75	№46
Хлеб ржано-пшеничный	60,00	7,9	1,5	48,3	286,7	
Итого	750,00	25,11	14,64	111,32	769,70	
Полдник						
Пирожок с капустой	80,00	15,6	11,6	10,0	231,3	№49
Чай с сахаром	180,00	5,4	10,8	7,38	44,03	№34
Итого	260	21	21,6	17,38	275,6	
Вода питьевая на весь день	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

10-й день

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. ценность ккал.	№ Тех.карты
Завтрак						
Суп молочный вермишелевый с маслом	200,00	8,25	11,25	25,80	233,80	№4
Сыр	15	6,7	6,3	0	52,8	
Час с сахаром	180	0,1	0	11,7	44,3	№47
Масло сливочное	10,0	0,10	8,30	0,10	47,22	
Хлеб пшеничный	60	7.9	1.1	48.3	286.7	
Итого	465	23.05	26.95	85.9	664.82	
2-й завтрак						
Сок фруктовый или овощной(фрукты)	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед						
Суп гороховый	250,00	6,70	0,60	18,90	119,70	№ 11
Гренки для супа	15,00	2,30	0,20	14,60	71,40	№15
Картофельное пюре	200.00	2,19	3,50	5,38	86,00	№33
Тефтеля рыбная	80.00	9.00	3.4	9.6	132.00	№27
Кисель из свежемороженых ягод	180	2.88	3.65	11.97	113.4	№33а
Хлеб ржано-пшеничный	60	7.9	1.5	48.3	286.7	
Итого	785	30.98	12.85	108.75	809.20	
Полдник						
Булочка с сахаром	80	5.5	2.2	28.2	153.00	
Чай с сахаром	180.00	5,4	10,8	7,38	44.03	№34
Итого	260	10.9	13.00	35.58	197.03	
Вода питьевая на весь день	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

Возраст	Белки		Жиры		Линолевая кислота (% к калорийно)	Углеводы	Калорийность (ккал в день на кг массы тела)
	Всего	В том числе животные	Всего	В том числе растительные			
<i>Для детей до года (г/день на кг массы тела)</i>							
0-3 месяца	2,5	2,5	6,5	—	4,6	13,0	120
4-6 месяца	3,0	3,0	6,0	—	4,6	13,0	120
7-12 месяца	3,5	2,8	5,5	0,6	4,6	13,0	115
<i>Для детей дошкольного возраста (в граммах на день)</i>							
1—3 года	53	37	53	5	4	216	1540
4—6 лет	68	44	68	10	3	272	1970
7—10 лет	79	47	79	16	3	315	2300
11—13 лет мальчики	93	56	93	19	3	370	2700
11—13 лет девочки	85	51	85	17	3	340	2450