

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 92»
Голдырева Е.А.
Приказ № 160/1 от 02.11.2020 г.



***Примерное
10-дневное меню
(безмолочное)
МБДОУ «Детский сад № 92»***

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК 1						
Макароны запеченные с сыром	100	3,52	4,64	20,97	135,33	3,97
	150	5,34	6,96	31,45	203	5,95
Кофейный напиток без сахара	150	1,3	1,3	14	92	
	180	1,3	1,3	14	92	
		6,38	10,16	47,74	325,9	3,97
		8,16	12,48	52,22	392,9	5,95
ОБЕД						
Суп с клецками на воде	200	5,16	7,05	18,95	196,8	
	250	5,16	7,05	18,95	196,8	
Гуляш из кур или мяса	60	4,5	5,7	1,85	123,6	
	80	6	7,6	2,47	164,5	
Перловка отварная	100	4,5	6,4	21,9	263	
	150	4,5	6,4	21,9	263	
Кисель	150			13,5	46,5	0,4
	200			18	60	0,4
Хлеб	40	2,21	0,24	17,05	80	
	60	3,35	0,35	25,15	120	
		16,37	19,39	73,25	709,9	0,4
		19,01	21,4	86,97	804,3	0,4
ПОЛДНИК						
Расстегай с джемом	80	5,65	4,17	42,49	242	0,4
	80	5,65	4,17	42,49	242	0,4
Чай без сахара	140	4,06	4,48	5,6	82,6	
	150	4,35	4,8	6	88,5	
		9,71	8,65	48,09	324,6	0,4
		10	8,97	48,49	330,5	0,4
Итого за день		32,46	38,2	169,08	1360,4	4,77
		37,17	42,85	187,68	1527,7	6,75

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК 1						
Каша манная на воде	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46
	200	6,21	7,47	25,9	192	1,95
Чай без сахара	150	1	1,08	10,83	75	0,83
	180	1,2	1,3	13	90	1,17
Бутерброд с маслом	20/5	1,54	3,46	9,75	78	
	30/5	2,3	4,36	14,61	108	
		7,2	10,14	39,4	297	2,29
		9,71	13,13	35,19	390	3,12
ОБЕД						
Суп овощной с зеленым горошком	200	3,9	6,7	28,3	104	
	250	3,9	6,7	28,3	104	
Тефтели рыбные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79
	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79
Картофельное пюре	100	3,05	5,24	18,06	142	
	150	3,05	5,24	18,06	142	
Компот из сухофруктов	180	0,43		21,42	81	0,36
	200	0,48		23,8	90	0,4
Хлеб	40	3,08	6,92	19,5	156	
	60	4,6	8,72	29,24	216	
		19,44	28,35	94,59	588,5	1,15
		21,01	30,15	106,71	702,5	1,19
ПОЛДНИК						
Каша гречневая рассыпчатая	100	4,5	6,4	21,9	263	
	150	4,5	6,4	21,9	263	
Чай без сахара	150			8,98	30	
	180			11,98	43	
Хлеб	20	1,54	3,46	9,75	78	
	30	2,3	4,36	14,62	108	
		6,04	9,86	40,63	371	
		6,8	10,76	48,5	414	
Итого за день		32,68	48,35	174,62	1256,5	3,44
		37,52	54,04	190,4	1506,5	4,31

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК 1						
Каша геркулесовая на воде	150	6,35	8,51	21,86	187	
	200	6,35	8,51	21,86	187	
Кофейный напиток без молока	150	1,3	1,3	14	92	1
	180	1,3	1,3	14	92	1
Хлеб	20	1,54	3,46	9,75	78	
	30	2,3	4,36	14,62	108	
		9,19	13,26	45,61	357	1
		9,95	18,17	50,48	387	1
ОБЕД						
Борщ на воде	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74
	250	3,52	5,98	9,78	117	9,74
Бефстроганов из печени	60	14,4	5,78	3,55	121,51	0,52
	80	14,4	5,78	3,55	121,51	0,52
Рис отварной	100	4,5	6,4	21,9	263	
	150	4,5	6,4	21,9	263	
Кисель фруктовый	150			13,5	46,5	
	200			18,0	60	
Хлеб	40	3,08	6,92	19,5	156	
	60	4,6	8,72	29,24	216	
		25,5	25,08	68,23	704,01	10,26
		27,02	26,88	82,47	777,51	10,26
ПОЛДНИК						
Творожная запеканка	120	13,6	11,9	18,2	240	1,49
	150	17	15	22,8	300	2,13
Чай без сахара сахаром	150			8,98	30	
	180			11,98	43	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	100	0,4	0,4	9,8	44	10
		15,24	13,33	39,4	349,3	11,49
		18,64	16,43	47	422,5	12,13
Итого за день		49,93	51,67	153,24	1410,31	22,75
		55,61	61,48	179,95	1587,01	23,39

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК 1						
Каша «Артек» на воде	150	4,98	5,69	21,1	153	1,46
	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95
Чай без сахара	150	1	1,08	10,83	75	0,83
	180	1,2	1,3	13	90	0,17
Бутерброд с сыром	20/9	3,61	5,4	9,75	106	0,14
	30/12	5,06	7	14,62	145	0,19
		9,59	12,17	41,68	334	2,43
		12,9	14,89	55,75	439	3,31
ОБЕД						
Суп гороховый на воде	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83
	250	6,5	5,2	22,09	150	6,1
Котлета мясная	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58
	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81
Капуста тушеная	120	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64
	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3
Компот из сухофруктов	180	0,43		21,42	81	0,36
	200	0,48		23,8	90	0,4
Хлеб	40	3,08	6,92	19,5	156	
	60	4,6	8,72	29,24	216	
		17,25	21,07	71,65	529,58	20,41
		24,44	27,6	92,4	704,63	25,61
ПОЛДНИК						
Вермишель отварная	150	4,32	4,97	13,71	117	0,88
	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17
Чай с сахаром	150			8,98	30	
	180			11,98	43	
Хлеб	20	1,54	3,46	9,75	78	
	30	2,3	4,36	14,62	108	
Кондитерские изделия	20			29,34	123	
	20			29,34	123	
		5,85	8,43	61,78	348	0,88
		8,06	10,99	68,22	430	1,17
Итого за день		32,69	41,67	202,3	1211,58	23,72
		45,4	53,48	216,37	1573,63	30,09

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК 1						
Каша пшениная на воде	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46
	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95
Кофейный напиток без молока	150	1,3	1,3	14	92	1
	180	1,3	1,3	14	92	1
Бутерброд с маслом	20/5	1,54	3,46	9,75	78	
	30/5	2,3	4,36	14,61	108	
		8,1	10,83	45,04	329,75	2,46
		10,61	13,75	57	413	2,95
ОБЕД						
Щи без сметаны	200	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54
	250	3,68	7,07	8,58	118,0	19,41
Плов из кур	150	6,6	9	20,64	187,04	0,46
	170	6,6	9	20,64	187,04	0,46
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,0	3
	200	1,0	0,2	20,2	92	4
Хлеб	40	3,08	6,92	19,5	156	
	60	4,6	8,72	29,24	216	
		13,37	20,87	62,16	506,53	19
		15,88	24,99	78,66	610,04	23,87
ПОЛДНИК						
Колбаса отварная	45	0,54	2,12	3,47	95,1	
	65	0,78	5,56	9,56	130,28	
Картофельное пюре	120	3,05	5,24	18,06	142	17,95
	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95
Чай без сахара	150			8,98	30	
	180			11,98	43	
Хлеб	20	1,54	3,46	9,75	78	
	30	2,3	4,36	14,62	108	
		5,13	10,82	40,26	255,1	17,95
		9,13	19,16	54,22	423,28	17,95
Итого за день		26,6	42,52	147,46	1091,38	39,41
		35,62	57,9	189,88	1446,32	44,77

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК 1						
Каша гречневая	100	3,0	4,2	14,6	175,3	
	150	4,5	6,4	21,9	263	
Кофейный напиток	150	1,3	1,3	14	92	
	180	1,3	1,3	14	92	
Печенье	20	1,52	4,22	12,77	97,9	
	20	1,52	4,22	12,77	97,9	
		5,82	9,72	41,37	365,2	
		7,32	11,92	48,67	452,9	
ОБЕД						
Суп лапша на воде	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83
	250	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05
Суфле из печени	150	17,59	7,4	20,51	223	8,71
	160	17,59	7,4	20,51	223	8,71
Свекла тушеная	80	3,4	6,24	16	117,5	1,6
	120	5,1	9,36	24	176,2	2,4
Компот из сухофруктов	180	0,43		21,42	81	0,36
	200	0,48		23,8	90	0,4
Хлеб	40	3,08	6,92	19,5	156	20,41
	60	4,6	8,72	29,24	216	25,61
		28,8	24,46	94,94	683,1	35,95
		34,22	30,64	119,47	854,07	43,17
ПОЛДНИК						
Пирог с картофелем	70	4,51	5,04	28,47	189	21,6
	70	4,51	5,04	28,47	189	21,6
Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	
	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	
Чай с сахаром	150			8,98	30	
	180			11,98	43	
		9,61	9,64	37,75	282	21,6
		9,61	9,64	40,75	295	21,6
Итого за день		44,23	43,82	174,06	1330,3	57,55
		51,15	52,2	208,89	1601,97	64,77

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК 1						
Каша «Дружба» на воде	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46
	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95
Чай без сахара	150	1	1,08	10,83	75	0,83
	180	1,2	1,3	13,0	90	1,17
Бутерброд с маслом	20/5	1,54	3,46	9,75	78	
	30/5	2,3	4,36	14,61	108	
		7,2	10,33	41,36	303,75	2,29
		9,71	13,39	55,33	399	3,12
ОБЕД						
Суп фасолевый на воде	200	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57
	250	4,1	7,16	20,93	145	8,2
Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56
	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79
Макароны отварные	100	3,56	4,64	20,97	135,33	3,97
	150	5,34	6,96	31,45	203	5,95
Кисель ягодный	150			13,5	46,5	0,36
	200			18	60	0,4
Хлеб	40	3,08	6,92	19,5	156	
	60	4,6	8,72	29,24	216	
		16,33	23,14	75,95	561,44	11,46
		23,02	32,33	106,93	774,5	15,34
ПОЛДНИК						
Каша ячневая на воде	150	4,98	5,69	21,1	153	1,46
	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95
Чай без сахара	150			8,98	30	
	180			11,98	43	
Хлеб	20	1,54	3,46	9,75	78	
	30	2,3	4,36	14,62	108	
		6,52	9,15	54,45	384	1,46
		8,94	11,95	84,07	478	1,95
Итого за день		30,05	42,62	171,76	1249,69	15,21
		41,67	57,67	246,33	1651,5	20,41

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК 1						
Каша манная на воде	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46
	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95
Кофейный напиток без молока	150	1,3	1,3	14	92	1
	180	1,3	1,3	14	92	1
Хлеб	20	1,54	3,46	9,75	78	
	30	2,3	4,36	14,62	108	
		7,5	10,36	42,57	314	2,46
		9,81	13,13	54,52	392	2,95
ОБЕД						
Суп уральский на воде	200	3,32	4,83	15,74	115,2	6,3
	250	4,15	6,04	19,67	144	7,86
Жаркое по домашнему	150	5,63	3,98	11	170,75	6,13
	200	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17
Компот из сухофруктов	180	0,43		21,42	81	0,36
	200	0,43		23,8	90	0,4
Хлеб	40	3,08	6,92	19,5	156	
	60	4,6	8,72	29,24	216	
		12,46	15,73	67,66	522,65	12,79
		16,68	20,06	87,37	677,27	16,44
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	70	6,16	4,11	59,91	297	0,66
	70	6,16	4,11	59,91	297	0,66
Чай без сахара	140	4,06	4,48	5,96	82,6	
	150	4,35	4,8	6,0	88,5	
		10,22	8,59	65,51	379,6	0,66
		10,51	8,91	65,91	385,5	0,66
Итого за день		30,18	34,68	175,74	1216,25	15,91
		36,37	67,87	207,8	1454,77	20,05

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК 1						
Каша пшенная на воде	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46
	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95
Чай без сахара	150	1	1,08	10,83	75	0,83
	180	1,2	1,3	13	90	1,17
Бутерброд с сыром	20/12	3,61	5,4	9,75	106	0,14
	30/12	5,06	7,0	14,62	145	0,19
		9,87	12,55	41,87	340,75	2,43
		13,27	16,39	56,01	448	3,31
ОБЕД						
Рассольник со сметаной	200	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57
	250	4,1	7,16	20,93	145	8,2
Бигус из кур	180	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64
	220	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3
Кисель	150			13,5	46,5	0,4
	200			18	60	0,4
Хлеб	40	3,08	6,92	19,5	156	
	60	4,6	8,72	29,24	216	
		8,77	16,44	57,87	406,21	21,61
		11,72	21,54	78,31	530,5	26,9
ПОЛДНИК						
Сдоба венская	80	5,65	4,17	42,49	242	0,4
	80	5,65	4,17	42,49	242	0,4
Чай без сахара	150	0,04		9,1	35	1,6
	180	0,07		12,3	47	2
Фрукты	100	0,35		20,2	80,5	11,8
	120	0,46		23,23	96,6	14,26
		6,04	4,17	71,79	357,5	13,8
		6,18	4,17	78,02	385,6	16,66
Итого за день		29,41	38,13	171,24	1187,96	37,84
		37,6	49,03	215,02	1505,5	46,87

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК 1						
Каша геркулесовая на воде	150	6,35	8,51	21,86	187	
	200	6,35	8,51	21,86	187	
Кофейный напиток без молока	150	1,3	1,3	14	92	
	180	1,3	1,3	14	92	
хлеб	20/5	1,54	0,16	13,16	61	0,01
	30/8	2,32	0,24	20,08	92	0,01
		9,19	9,97	49,02	340	0,01
		9,97	10,05	55,94	371	0,01
ОБЕД						
Свекольник без сметаны на воде	200	4,22	6,5	13,77	145	9,95
	250	4,22	6,5	13,77	145	9,95
Суфле из рыбы	150	16,52	9,07	25,7	250,51	11,54
	160	24,09	13,23	37,48	365,33	16,83
Кукуруза консервированная	40	2	0,08	3,32	22	44
	60	3	0,12	4,98	33	66
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	92	3
	200	1	0,2	20,2	156	4
Хлеб	40	3,08	6,92	19,5	156	
	60	4,6	8,72	29,24	216	
		26,57	22,72	77,44	665,51	68,49
		36,91	28,77	105,97	915,33	96,78
ПОЛДНИК						
Сосиска отварная	45	0,54	2,12	3,47	95,1	
	65	0,78	5,56	9,56	130,28	
Рис отварной	100	4,5	6,4	21,9	263	
	150	4,5	6,4	21,9	263	
Чай без сахара	150			8,98	30	
	180			11,98	43	
Хлеб	20	1,54	3,46	9,75	78	
	30	2,3	4,36	14,62	108	
		6,58	11,98	44,1	466,1	
		7,58	16,32	58,06	544,28	
Итого за день		42,34	44,67	170,56	1471,61	68,5
		54,46	55,14	219,97	1830,61	96,79

Список литературы:

- 1. «Организация рационального питания в ДОУ» / составитель
Беленова Г.И., Павлова Т.А., 2010 г**
- 2. Организация питания в дошкольных
образовательных учреждениях
(Методические указания города Москвы, 2007 г.)**