

бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Кирилловского муниципального округа
Вологодской области
«Талицкий детский сад»
(БДОУ КМО ВО «Талицкий детский сад»)



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ
ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ**

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции для детей 3-8 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецепту- ры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		
День № 1	Завтрак							
	Каша манная молочная	250	7,79	11,12	26,9	257,87	1,39	168
	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,44	397
	Пряник /печенье	30	2,5	7,1	18,3	148,0	0,04	
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	73
	Фрукты свежие	115	0,4	0,4	9,8	47	10,0	78
	Обед							
	Салат из зеленого горошка	50	1,86	0,12	3,9	24,0	1,55	10
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250/7	5,58	6,12	19,73	156,08	10,03	35
	Кура отварная с макаронными изделиями	70/150	12,496/ 6,588	10,8/5,0 58	4,827/ 31,644	168,984/198, 576	4,98	55
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,36	66
	Хлеб ржаной	50	2,40	0,48	17,73	75,6		
	Полдник							
	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	150/30	26,31/1, 44	18,075/ 1,7	25,725 /11,2	370,5/54,0	0,92	198
	Чай с сахаром	200	0,2	0	52,5	60,84	0,02	70
	Итого:		75,957/ 75,357	72,258/ 72,458	289,8/ 278,9	1976,908/19 31.908	53,29	
День № 2	Завтрак							
	Каша рисовая молочная	250	7,55	12,45	39,15	299,175	1,39	4
	Кофейный напиток с молоком	200	7,68	1,79	22,88	118,57	1,17	395
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,31 /8,3	0,9 /0,1	14,94 /0,1	78,6 /74,8	0,05	1
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	73
	Фрукты свежие	115	0,5	1,5	21,0	95,0	10,0	78
	Обед							
	Салат свекольный	50	0,996	4,254	5,1	62,118	7,15	33
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	4,65	4,84	7,36	91,58	6,02	67
	Запеканка картофельная с	230	10,51	10,75	19,206	241,30	0,55	45

	мясом							
	Компот из с/фруктов	200	0,24	0,0	41,8	168,18	0,36	66
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,48	17,73	75,6		
	Полдник							
	Биточки пшеничные со сгущенным молоком	200/20	6,285/1,44	10,125/1,7	39,945/11,2	277,695/54		198
	Чай с сахаром	200	0,2	0	52,5	60,84	0.02	70
	Итого:		55,777/55,277	69,137/70,437	303,72/303.872	1902,281	48,23	
День № 3	Завтрак							
	Каша гречневая молочная	250	8,725	13,025	31,25	277,975	1.27	29
	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1.44	397
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,31/8,3	0,9 /0,1	14,94/0,1	78,6 /74,8		1
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	73
	Фрукты свежие	115	0,5	1,5	21,0	96,0	10,0	78
	Обед							
	Салат овощной	50	0,99	4,254	2,946	54,462	5,08	33
	Рассольник со сметаной	250	4,225	2,375	15,3	118,425	2.01	15
	Котлета мясная с тушеной капустой	80/180	11,768/3,816	4,728/8,064	4,352/8,37	100,04/143,64	22,01	28224
	Компот из ягод	200	1,04	0	26,96	107,44	2,44	123
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,40		
	Полдник							
	Запеканка творожная с молочным соусом	150/20	26,31/1,44	18,075/1,7	25,725/11,2	370,5/54,0	17,92	36
	Чай с сахаром	200	0,2	0	52,5	60,84	0.02	70
	Итого:		82,042/81.542	69,616/70.916	290,394/291.194	1963,343/1967.343	49,32	
День № 4	Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	250	8,64	13,68	39,83	311,256	1,31	32
	Кофейный напиток	200	7,68	1,79	22,88	118,57	1.17	395
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,31/8,3	0,9 /0,1	14,94/0,1	78,6 /74,8	0,05	1

	Второй завтрак							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	73
	Фрукты свежие	115	0,5	1,5	21,0	96,0	10,0	78
	Обед							
	Салат из зеленого горошка	50	1,86	0,12	3,9	24,0	1,55	10
	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	2,34	0,3	18,8	81,0	0,36	43
	Рагу овощное с курой	80/180	17,808/5,418	11,368/7,02	0/30,474	185,976/208,548	0,12	2755
	Кисель	180	0,5	0	39,83	162,36	0,19	384
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,4		
	Полдник							
	Булка (выпечка)	120	10,0	8,02	69,1	386,22	0,07	454
	Йогурт	200						401
	Чай с сахаром	200	2,28	0,27	52,5	72,75	0,02	70
	Итого:		54,886/54.386	54,593/55.893	290,302/291.102	1826,843/1830.843	51,01	
День № 5	Завтрак							
	Омлет на молоке	200	15,7	18,12	6,42	249,86	1,92	35
	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,44	397
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/7/12	6,978	14,844	16,056	228,702	0,06	13
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	73
	Фрукты свежие	115	0,4	0,4	9,8	47	10,0	78
	Обед							
	Салат овощной	50	0,996	4,254	5,1	62,118	1,55	15
	Суп из свежей рыбы	250	15,025	0,75	11,525	131,8	8,13	20
	Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	80/180	12,496/6,588	10,8/5,058	4,827/31,644	168,984/198,576	18,47	5363315
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,36	66
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,4		
	Полдник							
	Салат рыбный с растительным маслом	200	16,58	6,82	22,1	213,24	6,15	47
	Чай с сахаром	200	0,2	0	52,5	60,84	0,02	70
	Итого:		67,442/66.842	56,539/56739	286.063/275.663	1677,843/1632.843	49,90	

День № 6	Завтрак							
	Рожки отварные с сыром	180	12,852	13,248	35,064	326,322	1,34	34
	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,44	397
	Пряник /печенье	30	2,5	7,1	18,3	148,0	0,08	
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	73
	Фрукты свежие	115	0,4	0,4	9,8	47	10,0	78
	Обед							
	Салат из зеленого горошка	50	1,86	0,12	3,9	24,0	1,55	10
	Суп рыбный	250	15,025	0,75	11,525	131,8	8,13	87
	Фрикаделька мясная с картофельным пюре	180/80	10,26/17,248	8,676/8,44	49,41/1,272	324,612/150,08	2,90	54
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,36	66
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,4		
	Полдник							
	Оладьи с повидлом							449
	Чай с сахаром	200	0,2	0	52,5	60,84	0,02	70
	Итого:		55,248/54.648	50.872/51.072	293,422/283.022	17846,653/1701.653	41,98	
День № 7	Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	250	8,325	13,75	28,3	270,55	1,37	5
	Кофейный напиток с молоком	200	7,68	1,79	22,88	118,57	1,17	395
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,31/8,3	0,9 /0,1	14,94 /0,1	78,6 /74,8	0,05	1
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	73
	Фрукты свежие	115	0,5	1,5	21,0	96,0	10,0	78
	Обед							
	Салат свекольный	50	0,996	4,254	5,1	62,118	1,56	33
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250/7	3,85	2,175	6,775	81,225	18,7	13
	Гуляш с гречей	100/150	10,528/6.588	7,536/5,058	2,168/31,644	118,056/198,576	9,04	30
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,36	66
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,4		
	Полдник							

	Биточки манные со сгущенным молоком	200/20	6,285/1,44	10,125/1,7	39,945/11,2	277,695/54	0,05	199
	Чай с сахаром	200	0,2	0	52,5	60,84	0,02	70
	Итого:		64,253/63.753	86,331/87.631	335,534/336.334	1978,0461982.046	47,11	
День № 8								
	Завтрак							
	Каша вермишелевая молочная	250	7,675	11,5	32,5	264,26	1,30	7
	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,44	397
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,31/8,3	0,9/0,1	14,94/0,1	78,6/74,8	0,05	1
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	73
	Фрукты свежие	115	0,5	1,5	21,0	96,0	10,0	78
	Обед							
	Суп гороховый на мясном бульоне	250	8,59	0,8	30,76	192,4	3,29	53
	Голубцы ленивые с отварным мясом в сметанном соусе	230/50	13,158	13,176	16,812	139,778	4,18	298
	Компот из ягод	200	1,04	0	26,96	107,44	2,44	123
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,4		
	Полдник							
	Винегрет	250	3,22	10,38	16,8	183,02	19,8	2
	Пряник /печенье	30	2,5	7,1	18,3	148,0		
	Чай с сахаром	200	0,2	0	52,2	60,84	0,02	70
	Итого:		73,582/73,082	75,815/77,115	243,636/244,436	1972,636/1976,636	46,18	
День № 9								
	Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	250	7,675	11,5	32,5	264,26	1,39	6
	Кофейный напиток с молоком	200	7,68	1,79	22,88	118,57	1,17	395
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/7/12	6,978	14,844	16,056	228,702	0,06	1
								3
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	73
	Фрукты свежие	115	0,5	1,5	21,0	96,0	10,0	78
	Обед							
	Салат из свежих овощей	50	0,66	4,29	2,7	53,214	1,58	15

	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	4,48	6,08	18,73	147,25	8,27	18
	Кура отварная с рисом	70/150	17,808/ 5,418	11,368/ 7,02	0/30,4 74	185,976/208, 548	8,47	55
								315
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,4		
	Кисель	180	0,5	0	39,83	162,36	0,34	384
	Полдник							
	Булка (выпечка)	120	10,0	8,02	69,1	386,22	0,06	454
	Йогурт	200					1,08	401
	Чай с сахаром	200	0,2	0	52,5	60,84	0,02	70
	Итого:		72,129/ 72,629	52,322/ 53,622	288,05 2/288. 852	1807,784/18 11.784	38,13	
День № 10	Завтрак							
	Каша «Дружба» молочная	250	7,78	11,12	32,08	257,87	1,29	8
	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,44	397
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/7/12	6,978	14,844	16,056	228,702		1
								3
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	73
	Фрукты свежие	115	0,4	0,4	9,8	47	10,0	78
	Обед							
	Салат из зеленого горошка	50	1,86	0,12	3,9	24,0	1,55	10
	Суп из свежей рыбы	250	15,025	0,75	11,525	131,8	6,92	20
	Рыба запеченная в омлете с картофельным пюре	80/50/1 50	17,808/ 5,418	11,368/ 7,02	0/30,4 74	185,976/208, 548	4,19	249
								322
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,36	66
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,4		
	Полдник							
	Сырники творожные запеченные со сгущенным молоком	150/30	31,572	21,69	30,87	444,8	0,31	37
	Чай с сахаром	200	0,2	0	52,5	60,84	0,02	70
	Итого:		56,6/56. 1	59,972/ 61.272	292,07 4/281. 674	1786,806/17 41.806	47.11	