



«УТВЕРЖДАЮ»
МБДОУ д/с «Светлячок»
с. Хову-Аксы
Шалавина О.В.

Приказ № 86 от «01» сентября 2021 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

от 3 до 7 лет

МБДОУ детский сад «Светлячок» комбинированного вида
с. Хову-Аксы Чеди-Хольского кожууна

2021г

Десятидневное меню для возрастной категории от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	8	3.65	17.74	130.12	10
	Какао с молоком	180	2.9	2.9	13.42	101.89	22
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	40	1.84	2.03	12.08	76.94	125
2-й завтрак	Яблоко	100	0.7	0.7	17.2	82.7	21
Обед	Суп гороховый	150	2.79	5.61	13.59	102.45	88
	Тефтели	50	3.3	2.5	5.2	63	111
	Картофельное пюре	100	2.17	3.12	5.36	82.6	63
	Сок фруктовый	150	0.5	0.10	14.7	60	130
	Хлеб ржаной	50	1.2	0.2	8.86	37.8	1
Полдник	Вафли	42	6.8	27.3	62.1	51.7	93
	Молоко питьевое	150	3.6	3.0	5.64	63.6	965
Ужин	Винегрет	50	0.49	1.6	2.52	27.45	82
	Хлеб пшеничный	40	1.84	0.64	12.53	64.32	2
	Чай с молоком	180	2.33	2.42	13.27	81.96	114
Поздний ужин	Каша пшеничная	150	5.12	4.5	17.02	140.64	31
	Чай с сахаром	180	0	0.00	9.92	37.9	113
	Хлеб пшеничный	40	1.84	0.64	12.53	64.32	2
Итого за первый день		1802	45.42	55.73	243.68	1269.39	

Десятидневное меню для возрастной категории от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая	150	4.7	5.39	17.62	141.44	29
	Кофейный напиток	180	2.8	2.03	10	76.94	45
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	40	1.8	2.03	12.08	76.94	125
2-й завтрак	Банан	100	1.5	0.4	21.6	96	34
Обед	Суп "Харчо" со сметаной	180	11	0.5	10	133	101
	Запеканка картофельная с мясом	70	8.2	7.6	12.2	164.6	161
	Компот из сухофруктов	180	0.7	0	0.2	80.57	40
	Хлеб ржаной	50	1.2	0.2	8.86	37.8	1
Полдник	Сочни с творогом	20	2.6	13.8	20.8	275.1	
	Кефир	100	3.4	3.0	5.04	64.8	35
Ужин	Каша гречневая	150	5	5.2	20.5	151.89	27
	Кисель фруктовый	180	0	0.0	14.7	60	244
	Хлеб пшеничный	40	1.84	0.64	12	64.32	2
	Чай с молоком	180	1.9	2.4	13.27	81.96	114
Поздний ужин	Каша молочная рисовая	150	4.9	4.5	17.02	140.64	33
	Чай с конфетами	180	0	0.0	9.92	37.9	386
	Хлеб пшеничный	40	1.84	0.6	12.53	64.32	2
Итого за первый день		1990	53.38	43.21	218.34	1748.22	

Десятидневное меню для возрастной категории от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	5.52	5.47	17.02	140.64	271
	Чай с лимоном	180	0.2	0.1	10.6	41.1	200
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	40	1.84	2.03	12.08	76.94	125
2-й завтрак	Мандарин	100	0.7	0.2	13.3	53	342
Обед	Борщ со сметаной	180	1.5	3	13.37	64.98	6
	Гуляш из мяса с подливом	70	7.2	2.65	3.15	65.25	152
	Гарнир пшено	130	7.46	5.61	35.84	230.45	40
	Салат из моркови и яблок	30	0.29	2.15	3.13	32.3	40
	Сок фруктовый	180	0.5	0.10	14.7	60	130
	Хлеб ржаной	50	1.2	0.2	8.86	37.8	1
	Печенье	20	0.4	3.9	5.6	24	34
Полдник	Кефир	180	3.48	3.2	4	64.8	35
	Омлет	70	4.4	3.4	3.2	61.2	56
Ужин	Чай с сахаром	180	0	0.00	9.92	37.9	113
	Хлеб пшеничный	40	1.84	2.42	13.27	81.96	114
	Каша молочная ячневая	150	5.12	4.5	17.02	140.64	311
Поздний ужин	Чай с молоком	150	2.33	2.42	13.27	81.96	114
	Хлеб пшеничный	40	1.84	0.64	12.53	64.32	2
Итого за первый день		1940	38.36	28.92	175.02	1128.79	

Десятидневное меню для возрастной категории от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4.98	3.35	19.61	147.76	33
	Чай с молоком	180	2.33	2.42	13.27	81.96	114
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	40	1.84	2.03	12.08	76.94	125
2-й завтрак	Банан	100	1.5	0.4	21.6	96	34
Обед	Салат из моркови	50	0.29	2.15	3.13	32.3	83
	Суп с лапшой по домашнему	180	1.5	3.11	17.37	64.98	11
	Запеканка рыбная	70	5.95	3.22	6.09	76.3	67
	Компот из сухофруктов	180	0.7	0	20.2	80.57	40
	Хлеб ржаной	50	1.2	0.2	8.86	37.8	1
Полдник	Булочка с изюмом	50	3.6	6.2	26.9	179	773
	Молоко питьевое	180	3.6	3.0	5.64	63.6	965
Ужин	Омлет с сыром	70	0.49	1.6	2.52	27.45	56
	Чай с сахаром	180	1.84	0.64	12.53	64.32	113
	Хлеб пшеничный	40	2.33	2.42	13.27	81.96	2
Поздний ужин	Каша молочная ячневая	150	5.12	4.5	17.02	140.64	311
	Чай с молоком	180	0	0.00	9.92	37.9	114
	Хлеб пшеничный	40	1.84	0.64	12.53	64.32	2
Итого за первый день		1890	39.11	30.7	222.54	1353.8	

Десятидневное меню для возрастной категории от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Каша молочная ячневая	150	1.2	1.5	0.6	54	311
	Какао с молоком	180	3.72	3.84	13.42	101.89	22
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	40	1.84	2.03	12.08	76.94	125
2-й завтрак	Йогурт	100	0.7	0.7	17.2	82.7	340
Обед	Салат из свежей капусты и моркови	50	5.3	1.6	7	63	23
	Суп крестьянский	180	1.82	1.22	18.6	27.43	204
	Котлета мясная с подливом	70	7.8	6.44	3.26	118.54	42
	Гарнир гречка	130	5.53	5.2	20.5	151.89	34
	Компот яблочный	180	0.5	0.10	14.7	60	342
	Хлеб ржаной	40	1.2	0.2	8.86	37.8	1
Полдник	Печенье	42	0.4	3.9	5.6	24	4
	Кефир	180	3.4	3.0	5.64	63.6	35
Ужин	Голубцы ленивые	50	0.4	1.6	2.52	27.45	43
	Кисель фруктовый	30	1.8	0.64	12.53	64.32	244
	Хлеб пшеничный	40	1.8	2.03	12.08	76.94	2
Поздний ужин	Каша молочная ячневая	150	5.02	4.5	17.02	140.64	311
	Чай с молоком	180	0	0.00	9.92	37.9	114
	Хлеб пшеничный	40	1.84	0.64	12.53	64.32	2
Итого за первый день		1832	44.27	33.96	194.06	1273.36	

Десятидневное меню для возрастной категории от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	5.71	5.39	17.62	141.44	31
	Чай с сахаром	180	2.88	2.03	10	76.94	113
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	40	1.84	2.03	12.08	76.94	125
2-й завтрак	Яблоко	100	0.7	0.7	17.2	82.7	34
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	2.79	5.61	13.59	102.45	33
Обед	Щи из свежей капусты на костном бульоне	180	3.3	2.5	5.2	63	147
	Суфле мясное с рисом	70	4.5	2.5	3.4	23	287
	Компот из изюма и чернослива	180	1.2	2.1	1.5	12	10
	Хлеб ржаной	40	1.2	0.2	8.86	37.8	40
	Пряник	42	6.8	27.3	62.1	51.7	1
Полдник	Кефир	180	3.6	3.0	5.64	63.6	48
	Жаркое по-домашнему	70	0.49	1.6	2.52	27.45	35
	Кисель фруктовый	180	1.84	0.64	12.53	64.32	51
Ужин	Хлеб пшеничный	40	2.33	2.42	13.27	81.96	244
	Макароны с сыром	70	5.12	4.5	17.02	140.64	2
	Чай с сахаром	180	0	0.00	9.92	37.9	113
Поздний ужин	Хлеб пшеничный	40	1.84	0.64	12.53	64.32	2
Итого за первый день		1792	46.14	57.98	224.98	1148.16	

Десятидневное меню для возрастной категории от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	150	5.71	5.39	17.62	141.44	34
	Какао с молоком	180	2.88	2.03	10	76.94	22
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	40	1.84	2.03	12.08	76.94	125
2-й завтрак	Мандарин	100	0.7	0.7	17.2	82.7	42
Обед	Салат из огурцов	50	2.79	1.4	1.6	102.45	21
	Суп с клецками	180	3.3	4.5	5.2	63	19
	Тефтели	70	2.8	3.5	3.8	56	111
	Картофельное пюре с подливом	70	3.3	2.7	2.3	45	63
	Сок фруктовый	180	0.5	0.10	14.7	60	130
	Хлеб ржаной	50	1.2	0.2	8.86	37.8	1
Полдник	Пирожки с повидлом	42	6.8	18	23.1	51.7	3
	Молоко	180	3.6	1.3	5.64	63.6	965
Ужин	Жаркое по домашнему	70	0.49	1.6	2.52	27.45	51
	Кисель фруктовый	180	1.84	0.64	12.53	64.32	244
	Хлеб пшеничный	40	2.33	1.20	13.27	81.96	2
Поздний ужин	Каша из овсяных хлопьев молочная	150	5.12	4.5	17.02	140.64	29
	Чай с сахаром	180	0	0.00	9.92	37.9	113
	Хлеб пшеничный	40	1.84	0.64	12.53	64.32	2
Итого за первый день		1952	47.04	45.29	189.89	1274.16	

Десятидневное меню для возрастной категории от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	Каша молочная ячневая	150	5.71	5.39	17.62	141.44	311
	Какао с молоком	180	2.88	2.03	10	76.94	22
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	40	1.84	2.03	12.08	76.94	125
2-й завтрак	Йогурт	100	0.7	0.7	17.2	82.7	14
Обед	Салат витаминный с растительным маслом	50	2.79	5.61	13.59	102.45	5
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	3.3	2.5	5.2	63	6
	Гуляш из мяса	130	3.8	3.2	4.7	43	260
	Гарнир макароны	70	2.5	1.8	21.3	21	49
	Компот яблочный	180	0.5	0.10	14.7	60	40
	Хлеб ржаной	50	1.2	0.2	8.86	37.8	1
Полдник	Вафли	42	6.8	27.3	62.1	51.7	34
	Кефир	180	3.6	3.0	5.64	63.6	35
Ужин	Запеканка творожная	70	0.49	1.6	2.52	27.45	17
	Чай с сахаром	180	1.84	0.64	12.53	64.32	113
	Хлеб пшеничный	40	2.33	2.42	13.27	81.96	2
Поздний ужин	Каша гречневая с маслом	150	5.12	4.5	17.02	140.64	34
	Кисель фруктовый	180	0	0.00	9.92	37.9	244
	Хлеб пшеничный	40	1.84	0.64	12.53	64.32	2
Итого за первый день		2012	47.24	58.48	260.78	1237.16	

Десятидневное меню для возрастной категории от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Каша геркулесовая	150	5.71	5.39	17.62	141.44	29
	Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.03	10	76.94	45
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	40	1.84	2.03	12.08	76.94	125
2-й завтрак	Мандарин	100	0.7	0.7	17.2	82.7	42
Обед	Салат из зеленого горошка	50	2.79	5.61	13.59	102.45	34
	Суп с фрикадельками	180	3.3	2.5	5.2	63	209
	Рыбная котлета	70	2.4	2.3	23.3	25	43
	Картофельное пюре	130	4.3	3.4	23.1	21	63
	Яблочный компот	180	0.5	0.10	14.7	60	40
	Хлеб ржаной	50	1.2	0.2	8.86	37.8	1
	Манник со сгущенным молоком	42	6.8	27.3	62.1	51.7	53
Полдник	Молоко	180	3.6	3.0	5.64	63.6	965
	Жаркое по домашнему	130	0.49	1.6	2.52	27.45	51
Ужин	Кисель фруктовый	180	1.84	0.64	12.53	64.32	244
	Хлеб пшеничный	40	2.33	2.42	13.27	81.96	2
	Голубцы ленивые	130	5.12	4.5	17.02	140.64	64
Поздний ужин	Чай с сахаром	180	0	0.00	9.92	37.9	113
	Хлеб пшеничный	40	1.84	0.64	12.53	64.32	2
Итого за первый день		2052	47.64	59.18	281.18	1219.16	

Десятидневное меню для возрастной категории от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Яйцо отварное с кабачковой икрой	1	5.71	5.39	17.62	141.44	19
	Чай с молоком	150	2.88	2.03	10	76.94	114
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	40	1.84	2.03	12.08	76.94	125
2-й завтрак	Банан	100	0.7	0.7	17.2	82.7	34
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	2.79	5.61	13.59	102.45	33
	Рассольник на костном бульоне	180	3.3	2.5	5.2	63	73
	Плов	130					78
	Компот из сухофруктов	180	0.5	0.10	14.7	60	40
	Хлеб ржаной	50	1.2	0.2	8.86	37.8	1
Полдник	Пряник	42	6.8	27.3	62.1	51.7	94
	Кефир	180	3.6	3.0	5.64	63.6	35
Ужин	Рожки отварные	130	0.49	1.6	2.52	27.45	334
	Чай с сахаром	180	1.84	0.64	12.53	64.32	113
	Хлеб пшеничный	40	2.33	2.42	13.27	81.96	2
Поздний ужин	Каша молочная ячневая	150	5.12	4.5	17.02	140.64	311
	Чай с молоком	180	0	0.00	9.92	37.9	114
	Хлеб пшеничный	40	1.84	0.64	12.53	64.32	2
Итого за первый день		1823	40.94	53.48	234.78	1173.16	