



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ д/с «Радуга»  
Г.А. Кривоzubова

# **ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

## **ВЕСНА**

### **от 3 до 7 лет**

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшеничная	200	10,80	8,42	39,04	268,8	2,08	199а
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	200	2,96	2,60	15,90	98,88	1,34	413
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394.1
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	6	0,05	4,35	0,08	39,6	0	6
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>16,18</b>	<b>15,67</b>	<b>69,51</b>	<b>477,78</b>	<b>3,42</b>	
<b>10:00 Фрукты и ягоды свежие</b>			<b>1,80</b>	<b>0,60</b>	<b>25,20</b>	<b>114</b>	<b>12</b>	<b>386г</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1,80</b>	<b>0,60</b>	<b>25,20</b>	<b>114</b>	<b>12</b>	
ОБЕД	Салат из свежесырых овощей	60	2,82	5,70	4,28	79,68	4,92	32
ОБЕД	Щи из свежей капусты	200	1,92	5,20	9,40	93,07	31,25	73
ОБЕД	Сметана	13	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052	488
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	80	10,96	8,66	2,79	132,81	0,586	293
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,43	2,71	21,25	127,02	0	219
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394.1
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	3,10	0,56	15,70	81,78	0	394.3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>24,69</b>	<b>23,94</b>	<b>91,02</b>	<b>679,81</b>	<b>24,878</b>	
ПОЛДНИК	печенье	50	18,17	12,62	29,15	302,9	0,39	253
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	419
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>12,01</b>	<b>8,39</b>	<b>48,43</b>	<b>316,49</b>	<b>2,466</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,68</b>	<b>48,60</b>	<b>234,16</b>	<b>1588,08</b>	<b>42,764</b>	
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	200	5,48	5,04	16,10	131,8	0,98	99
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	416
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394.1
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	12/11,25	2,61	3,32	0	40,95	0,079	3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>13,27</b>	<b>14,57</b>	<b>43,84</b>	<b>359,96</b>	<b>2,237</b>	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,75	0,00	15,15	63,33	3	418.4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>	<b>3</b>	

ОБЕД	Огурцы соленые (порциями)	60	12,16	4,8	0	92	0	8
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,84	4,30	13,54	100,76		13,4 82
ОБЕД	Сметана	13	0,34	1,95	0,47	21,06		0,052 488
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом или печенью	180	13,64	10,69	28,91	266,62		4,284 308
ОБЕД	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	9,83	39,46		0 211
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5		0 394,1
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	3,10	0,56	15,70	81,78		0 394,3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>723</b>	<b>20,48</b>	<b>25,83</b>	<b>88,23</b>	<b>671,37</b>		<b>32,916</b>
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	7,80	6,12	53,86	302		0 473
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,40	1,80	7,20	67		1,26 420,1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>210</b>	<b>13,70</b>	<b>14,90</b>	<b>43,35</b>	<b>359,75</b>		<b>1,66</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1474,25</b>	<b>47,85</b>	<b>55,60</b>	<b>185,72</b>	<b>1437,08</b>		<b>39,813</b>
<b>День 3</b>								
ЗАВТРАК	Каша жидкая Гречневая	200	8,52	10,1	30,86	248,84		2,18 199,3а
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12		1,3 414
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5		0 394,1
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	6	0,05	4,35	0,08	39,6		0 6
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>436</b>	<b>14,10</b>	<b>17,43</b>	<b>61,39</b>	<b>460,06</b>		<b>2,14</b>
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,75	0,00	15,15	63,33		3 418,4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>		<b>3</b>
ОБЕД	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,05	1,95	67,58		15,18 17
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	4,84	2,84	12,54	95,2		18,72 90
ОБЕД	Пудинг рыбный запеченный	90	11,52	5,72	7,88	129,28		0,567 285
ОБЕД	Рис отварной	120	3,01	8,74	21,74	177,34		1 133
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6		1,72 390
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5		0 394,1
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	3,10	0,56	15,70	81,78		0 394,3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>740</b>	<b>25,92</b>	<b>19,92</b>	<b>101,37</b>	<b>690,96</b>		<b>25,337</b>
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63		0 227
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,06	0,02	10,52	42,1		0,04 411
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный с повидлом	30	2,37	0,30	14,49	70,5		0 394,1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>270</b>	<b>18,60</b>	<b>12,66</b>	<b>51,80</b>	<b>395,6</b>		<b>1,65</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1546</b>	<b>60,42</b>	<b>50,61</b>	<b>239,76</b>	<b>1660,62</b>		<b>30,477</b>
<b>День 4</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,22	6,14	8,22	105,58		0,84 100
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	200	2,96	2,60	15,90	98,88		1,34 413

ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0 394,1
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	12/11,25	2,61	3,32	0	40,95	0,079 3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>442</b>	<b>12,51</b>	<b>14,56</b>	<b>47,30</b>	<b>370,28</b>	<b>3,592</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>10:00</b> Фрукты и ягоды свежие	<b>100</b>	<b>1,80</b>	<b>0,60</b>	<b>25,20</b>	<b>114</b>	<b>12 386г</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>1,80</b>	<b>0,60</b>	<b>25,20</b>	<b>114</b>	<b>12</b>
ОБЕД	Икра овощная	60	1,04	3,30	5,73	56,8	3,496 56
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	2,16	2,34	16,36	95,46	13,2 86
ОБЕД	Сметана	13	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052 488
ОБЕД	Капуста, тушенная с мясом	200	17,64	11,30	25,32	273,76	23,296 355
ОБЕД	Напиток	180	0,61	0,25	18,67	79	90 417
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0 394,1
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	3,10	0,56	15,70	81,78	0 394,3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>723</b>	<b>26,15</b>	<b>26,34</b>	<b>108,28</b>	<b>778,13</b>	<b>108,468</b>
ПОЛДНИК	Вафли	50	12,95	14,90	28,20	296,42	1,656 252
ПОЛДНИК	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72 390
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>13,02</b>	<b>10,62</b>	<b>61,06</b>	<b>392</b>	<b>1,72</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1515</b>	<b>53,48</b>	<b>52,12</b>	<b>241,84</b>	<b>1654,41</b>	<b>125,78</b>
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая	200	6,98	8,58	34,44	243,26	2,18 199,1а
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185 416
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0 394,1
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	6	0,05	4,35	0,08	39,6	0 6
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>386</b>	<b>11,46</b>	<b>13,78</b>	<b>79,59</b>	<b>489,02</b>	<b>4,03</b>
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,75	0,00	15,15	63,33	3 418,4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>	<b>3</b>
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	60	0,64	6,12	3,31	72,4	11,46 18
ОБЕД	Уха с крупой	200	6,64	3,22	9,70	94,24	9,22 158
ОБЕД	Котлета рыбная	80	11,16	3,90	9,04	116	3,056 272
ОБЕД	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,1	16,954 339
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3 394
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0 394,1
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	3,10	0,56	15,70	81,78	0 394,3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>760</b>	<b>23,45</b>	<b>24,39</b>	<b>90,32</b>	<b>676,39</b>	<b>36,135</b>
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,09	0,01	7,77	31,21	0,103 412
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный (повидло)	30/15	2,37	0,30	14,49	70,5	0 394,1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>245</b>	<b>11,79</b>	<b>20,18</b>	<b>36,16</b>	<b>369,81</b>	<b>94,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1491</b>	<b>47,45</b>	<b>58,35</b>	<b>221,22</b>	<b>1598,55</b>	<b>137,295</b>
<b>День 6</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная	200	7,94	8,58	33,44	243,26	2,18 199,4а

ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3414
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0 394.1
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	12/11,25	2,61	3,32	0	40,95	0,079 3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>442</b>	<b>13,52</b>	<b>15,91</b>	<b>63,97</b>	<b>454,48</b>	<b>1,802</b>
<b>10:00</b>	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>1,80</b>	<b>0,60</b>	<b>25,20</b>	<b>114</b>	<b>12 386г</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>1,80</b>	<b>0,60</b>	<b>25,20</b>	<b>114</b>	<b>12</b>
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,67	3,10	6,86	58,02	5,7 36
ОБЕД	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,30	3,90	5,40	61,8	10,64 77
ОБЕД	Сметана	13	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052 488
ОБЕД	Плов с мясом	210	16,66	18,34	36,12	376,38	1,72 375
ОБЕД	Кисель из сока	200	0,43	0,04	22,65	92,7	0,825 400
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	3,10	0,56	15,70	81,78	0 394.3
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0 394.1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>753</b>	<b>23,22</b>	<b>21,01</b>	<b>89,25</b>	<b>640,78</b>	<b>72,944</b>
ПОЛДНИК	Драчена	100	10,02	13,75	5,94	188,24	0,33 242
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,06	0,02	10,52	42,1	0,04 411
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0 394.1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>330</b>	<b>24,55</b>	<b>14,72</b>	<b>31,81</b>	<b>358,2</b>	<b>0,251</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1625</b>	<b>61,92</b>	<b>51,71</b>	<b>191,33</b>	<b>1482,16</b>	<b>86,997</b>
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,9 101
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	200	2,96	2,60	15,90	98,88	1,34 413
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0 394.1
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло (порциями)</b>	<b>6</b>	<b>0,05</b>	<b>4,35</b>	<b>0,08</b>	<b>39,6</b>	<b>0 6</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>436</b>	<b>12,51</b>	<b>14,56</b>	<b>47,30</b>	<b>370,28</b>	<b>1,43</b>
<b>10:00</b>	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>	<b>3 418.4</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>	<b>3</b>
ОБЕД	Огурцы соленые (порциями)	60	12,16	4,8	0	92	0 8
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,14	10,66	86,68	17,6 63
ОБЕД	Сметана	13	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052 488
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	190	23,77	3,86	18,96	228,85	7,752 292
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72 390
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	3,10	0,56	15,70	81,78	0 394.3
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0 394.1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>733</b>	<b>26,79</b>	<b>19,58</b>	<b>119,40</b>	<b>763,66</b>	<b>31,646</b>
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	130	19,15	12,92	24,61	291,2	0,247 250
ПОЛДНИК	Напиток из сока	200	0,61	0,25	18,67	79	90 417
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>330</b>	<b>13,18</b>	<b>18,09</b>	<b>71,11</b>	<b>500,71</b>	<b>2,466</b>

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1599	53,23	52,23	252,96	1697,98	38,542
День 8							
ЗАВТРАК	Каша из смеси круп	200	10,18	10,84	40,30	299,52	1,18 1916
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185 416
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0 394.1
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	12/11,25	2,61	3,32	0	40,95	0,079 3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		442	9,86	11,96	57,53	377,36	2,437
10:00							
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,80	0,60	25,20	114	12 386г
ОБЕД	Салат из зеленого горошка с луком	100	0,75	0,00	15,15	63,33	3
ОБЕД	Уха рыбацкая	60	1,66	4,29	6,14	70,02	7,17 70
ОБЕД	Рыба, запеченная в сметанном соусе	200	5,98	3,10	9,92	91,6	15,48 157
ОБЕД	Пюре картофельное	90	11,47	5,72	2,18	105,75	0,504 266
ОБЕД	Кисель из концентрата на фруктовых и ягодных экстрактах	140	2,86	4,48	19,08	128,1	16,954 339
ОБЕД	Хлеб ржаной	200	0,00	0,00	9,83	39,46	0 211
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,56	15,70	81,78	0 394.3
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0 394.1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		760	68,28	28,05	95,53	941,7	34,658
ПОЛДНИК	Булочка "Плюшка"	50	7,08	13,14	55,74	370	0 443
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466 419
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	11,28	14,38	42,72	345,24	1,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1552	92,66	61,47	229,41	1870,61	41,855
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,22	6,14	8,22	105,58	0,84 100
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3 414
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0 394.1
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	6	0,05	4,35	0,08	39,6	0 6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		436	12,11	15,70	38,74	345,7	3,02
10:00							
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,75	0,00	15,15	63,33	3 418.4
ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,75	0,00	15,15	63,33	3
ОБЕД	Рыба соленая (порциями)	60	12,16	4,8	0	92	0 8
ОБЕД	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,1	16,954 339
ОБЕД	Свекольник	200	1,78	2,88	13,54	87,48	12,4 136
ОБЕД	Сметана	13	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052 488
ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы или кролика	70	11,06	11,49	11,78	195,12	0,588 322
ОБЕД	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,1	16,954 339
ОБЕД	Напиток	180	0,61	0,25	18,67	79	90 417
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	3,10	0,56	15,70	81,78	0 394.3
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0 394.1

