



Утверждаю  
Заведующий  
БДОУ КМР ВО «Детский сад № 4  
«Зернышко» г.Кириллова»  
( Ермилова В.Г.)  
\_\_\_\_\_ 2022 г.

**БДОУ КМР ВО «Детский сад № 4 «Зернышко» г. Кириллова»**

**Перспективное 10-ти дневное меню**

**Возрастная категории: от 3 до 7 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День № 1	<b>завтрак</b>					
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,66	11,0	22,64	216,44
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,70
	Пряник	30	2,5	7,1	18,3	148,0
			11,56	20,76	61,48	475,14
	<b>Второй завтрак</b>					
	сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>обед</b>					
	салат из зеленого горошка консервированного	60	1,788	3,114	3,75	50,16
	Суп гороховый на курином бульоне	200	6,872	0,640	24,608	153,92
	Кура отварная	80	17,808	11,368	0	185,976
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210,0
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,5
			34,148	20,992	114,153	801,996
	<b>полдник</b>					
	Картофель отварной с сельдью	180/60	3,474/5,3	5,076/6,5	19,404/0,91	173,322/116,00
	Чай с сахаром	200	0,20	0	52,5	60,84
печенье	30	2,5	7,1	18,3	148,0	
Хлеб пшеничный	40	2,456	0,856	16,744	85,772	
		13,93	19,532	107,858	583,934	
<b>Итого:</b>			<b>60,638</b>	<b>61,484</b>	<b>303,691</b>	<b>1953,07</b>
			<b>60,038</b>	<b>61,684</b>	<b>293,291</b>	<b>1908,07</b>

<b>День № 2</b>	<b>завтрак</b>					
	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66
	Бутерброд с маслом	50/10	3,07/8,3	1,07/0,1	20,93/0,1	107,215/74,8
			22,330	15,21	64,17	525,615
	<b>Второй завтрак</b>					
	сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	бананы	100	0,5	1,5	21,0	96,0
	<b>обед</b>					
	Свежий огурец	60	0,516	4,29	1,566	46,374
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	0,80	0,14	6,04	27,28
	Тефтели из говядины с соусом	80/40	12,496/0,4	10,8/1,6	4,827/3,2	168,984/29,8
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,49	4,215	26,37	165,48
	Компот из яблок	200	0,24	0,0	41,8	168,18
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,50
			22,946	21,545	105,68	700,598
	<b>полдник</b>					
	Омлет натуральный	180	14,13	16,308	5,778	224,874
	Чай с сахаром	200	0,2	0	52,5	60,84
печенье	30	2,5	7,1	18,3	148,0	
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	
		18,672	24,05	89,136	498,043	
	<b>Итого:</b>		<b>64,948</b>	<b>61,005</b>	<b>279,186</b>	<b>1816,256</b>
			<b>64,448</b>	<b>62,305</b>	<b>279,986</b>	<b>1820,256</b>

День № 3	<b>завтрак</b>					
	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,410	25,86	224,94
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7
	Бутерброд с маслом	50/10	3,07/8,3	1,07/0,1	20,93/0,1	107,215/74,80
			20,53	14,24	67,43	517,655
	<b>Второй завтрак</b>					
	сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	груша	100	0,4	0,4	10,3	47,0
	<b>обед</b>					
	Свежий помидор	60	0,66	4,29	2,7	53,214
	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98
	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126,0
	греча рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,175	270,51
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,50
			26,61	22,03	101,06	716,644
	<b>полдник</b>					
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	35,08	24,10	34,3	494,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	52,5	60,84
			35,280	24,10	86,80	554,84
	<b>Итого:</b>		<b>83,420</b>	<b>60,57</b>	<b>275,49</b>	<b>1881,139</b>
		<b>82,820</b>	<b>60,77</b>	<b>265,59</b>	<b>1836,139</b>	

<b>День № 4</b>	<b>завтрак</b>					
	Каша манная молочная	200	6,232	8,896	25,67	206,3
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	3,07 /8,3/5,2	1,07 /0,1/5,36	20,93 /0,1/0	107,215 /74,8/70,04
			27,002	19,046	63,98	555,568
	<b>Второй завтрак</b>					
	сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0
	<b>обед</b>					
	Свежий огурец	60	0,516	4,29	1,566	46,374
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9,0	20,64	187,04
	Жаркое по домашнему	200	10,62	10,86	19,40	243,74
	Компот из яблок	200	0,24	0,00	41,8	168,18
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	22,165	94,5
			20,976	24,65	105,571	739,834
	<b>полдник</b>					
	Винегрет овощной	200	2,7	12,32	15,38	183,02
	Чай с сахаром	200	0,2	0	52,5	60,84
	Вафли	30	0,876	0,999	23,25	106,251
	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,5	22,165	94,5
			6,776	13,819	113,295	444,611
	<b>Итого:</b>		<b>55,21</b>	<b>58,071</b>	<b>297,625</b>	<b>1823,265</b>
			<b>54,71</b>	<b>59,371</b>	<b>298,425</b>	<b>1827,265</b>

<b>День № 5</b>	<b>завтрак</b>					
	Каша ячневая молочная жидкая	200	6,87	8,04	25,92	214,0
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7
	Бутерброд с маслом	50/10	3,07/8,3	1,07/0,1	20,93/0,1	107,215/74,8
			20,64	11,87	67,49	506,715
	<b>Второй завтрак</b>					
	сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0
	<b>обед</b>					
	Салат из свеклы	60	0,852	3,654	5,016	56,34
	Суп рыбный	200	12,74	0,60	9,22	105,44
	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	14,62	14,64	18,689	266,42
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,5
			32,252	19,394	82,05	630,014
	<b>полдник</b>					
	Пирог открытый	180	12,36	6,44	110,64	550,0
	кисель	200	0,09	0,04	26,14	105,20
		12,45	6,48	136,78	655,20	
<b>Итого:</b>		<b>66,342</b>	<b>37,944</b>	<b>306,52</b>	<b>1883,929</b>	
		<b>65,842</b>	<b>39,244</b>	<b>307,32</b>	<b>1887,929</b>	

<b>День № 6</b>	<b>завтрак</b>					
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	10,41	25,86	224,94
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66
	Пряник	30	2,5	7,1	18,3	148,0
			13,46	21,13	61,44	491,60
	<b>Второй завтрак</b>					
	сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>обед</b>					
	салат из зеленого горошка консервированного	60	1,788	3,114	3,75	50,16
	Суп с лапшей на курином бульоне	200	1,97	0,27	15,5	72,9
	Фарш мясной с луком	80	17,248	8,44	1,272	150,08
	греча рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,175	270,51
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,50
			33,486	19,554	110,822	745,590
	<b>полдник</b>					
	Оладьи со сгущенным молоком	180	12,69	20,304	68,544	506,772
	Чай с сахаром	200	0,2	0	52,5	60,84
			12,89	20,304	121,044	567,612
	<b>Итого:</b>		<b>60,836</b>	<b>61,188</b>	<b>313,506</b>	<b>1896,802</b>
			<b>60,236</b>	<b>61,388</b>	<b>303,106</b>	<b>1851,802</b>

<b>День № 7</b>	<b>завтрак</b>					
	Каша ячневая молочная	200	6,87	8,04	25,92	214,00
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7
	Бутерброд с маслом сыром	50/10/20	3,07/8,3/5,2	1,07/0,1/5,36	16,774/0,1/0	107,215/74,8/70,04
			25,84	17,23	67,49	576,755
	<b>Второй завтрак</b>					
	сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0
	<b>обед</b>					
	Свежий помидор	60	0,66	4,29	2,70	53,214
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	94,74
	Бефстроганов из отварного мяса	80	10,34	8,28	2,19	124,67
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210,0
	Компот из яблок	200	0,24	0,00	41,8	168,18
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	22,165	94,5
			21,260	20,35	117,765	745,304
	<b>полдник</b>					
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	14,28	14,72	38,96	362,58
	Чай с сахаром	200	0,2	0	52,5	60,84
		14,48	14,72	91,46	423,42	
<b>Итого:</b>		<b>62,58</b>	<b>52,50</b>	<b>296,915</b>	<b>1837,479</b>	
		<b>62,08</b>	<b>53,80</b>	<b>297,715</b>	<b>1841,479</b>	

День № 8	<b>завтрак</b>					
	Каша из овсяных хлопьев молочная	200	6,66	11,0	22,64	216,44
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66
	Бутерброд с маслом	50/10	3,07/8,3	1,07/0,1	20,93/0,1	107,215/74,8
			22,23	20,99	60,95	517,075
	<b>Второй завтрак</b>					
	сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	груша	100	0,4	0,4	10,3	47,0
	<b>обед</b>					
	Свежий огурец	60	0,516	4,26	1,566	46,374
	Суп овощной на курином бульоне	200	3,44	0,5	8,36	61,20
	Тефтели из говядины с соусом	80/40	12,496/0,4	10,8/1,6	4,827/3,2	168,984/29,8
	картофельное пюре	150	3,255	4,68	8,04	123,90
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,50
			24,147	22,37	75,118	632,198
	<b>полдник</b>					
	Пудинг рисовый с повидло	200	8,38	13,5	53,26	370,26
Чай с сахаром	200	0,2	0	52,5	60,84	
печенье	30	2,5	7,1	18,3	148,0	
<b>Итого:</b>		11,08	20,6	124,06	579,1	
			58,457	64,16	280,328	1820,373
			57,857	64,36	270,428	1775,373

День № 9	<b>завтрак</b>					
	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7
	Бутерброд с маслом	50/10	3,07/8,3	1,07/0,1	20,93/0,1	107,215/74,8
			19,916	14,036	63,274	517,655
	<b>Второй завтрак</b>					
	сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>обед</b>					
	Свежий помидор	60	0,66	4,29	2,7	53,214
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	4,82	5,08	16,84	132,40
	Котлета мясная	80	11,768	4,728	4,352	100,04
	тушеная капуста	150	2,97	5,565	14,235	118,5
	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,00	41,8	168,18
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	22,165	94,50
			24,068	21,318	94,832	666,834
	<b>полдник</b>					
Салат рыбный	200	9,93	27,82	57,60	337,32	
Чай с сахаром	200	0,20	0	52,5	60,84	
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,856	12,558	64,329	
печенье	30	2,5	7,1	18,3	148,0	
		14,472	35,776	140,958	610,489	
<b>Итого:</b>		<b>59,456</b>	<b>59,954</b>	<b>319,264</b>	<b>1886,978</b>	
		<b>58,856</b>	<b>60,154</b>	<b>308,864</b>	<b>1841,978</b>	

День № 10	<b>завтрак</b>					
	Каша манная молочная	200	6,232	8,896	25,67	206,296
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	3,07/8,3/5,2	1,07/0,1/5,36	20,93/0,1/0	107,215/74,8/70,04
			27,002	19,046	63,98	577,011
	<b>Второй завтрак</b>					
	сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>обед</b>					
	Салат из свеклы	60	0,852	3,654	5,016	56,34
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	0,8	0,14	6,04	27,28
	Гуляш из отварного мяса	80/150	10,28	8,270	2,64	126,0
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,49	4,215	26,37	165,48
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,5
			21,462	16,779	89,191	577,04
	<b>полдник</b>					
	пирог	200	12,36	6,44	110,64	550,0
	чай с сахаром	200	0,2	0	52,5	60,84
			12,56	6,44	163,14	610,84
	<b>Итого:</b>		<b>62,024</b>	<b>42,465</b>	<b>336,511</b>	<b>1856,891</b>
			<b>61,424</b>	<b>42,665</b>	<b>326,111</b>	<b>1811891</b>

Ежедневная «С» - витаминизация 3 –х блюд.

Меню составлено на основании:

«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. Могильного М.П., 2007г.

«Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях» Л.Е.Курнешова, 2006г.