

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ с. Дмитриевка

_____ Н.И. Охрименко

«02» 09 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Детского сада с. Дмитриевка

10 - дневное меню для детей 3 - 7 лет

Примерное 10-ти дневное меню
для детей (3-7 лет), посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием

День 1

	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша «Дружба»	200					
	Крупа рисовая		20	7	1	74	333
	Крупа пшеничная		15	2,8	3,4	109	109
	Молоко		100	2,9	3,2	4,7	59
	Масло сливочное		5	0,8	72,5	1,3	248
	Сахар		10	0,3	0	90,5	374
	2. Кофе с молоком	200					
	Кофейный напиток		2	6	4,8		337
	Молоко		100	2,9	3,2	4,7	59
	Сахар	10	0,3	0	90,5	374	
	3. Хлеб с сыром						
	Сыр		10	23	25,6	2,1	322
Хлеб пшеничный	40	10,3	0,9	74,2	327		

Обед	1.Свекольник на к/б	200	30	19	12,5	0	200		
	Мясо			2,0	0,1	19,7		83	
	Картофель			10	1,4	0,0		10,4	41
	Лук			10	1,3	0,1		6,3	44
	Морковь			5	0,8	72,5		1,3	248
	Масло сливочное			130,/60	40	9,5		2,3	300
	2. Гуляш с гречкой	8	0,8		72,5	60,4	248		
	Мясо гречка	10	1,4		0,0	1,3	41		
	Сливочное маслоЛукМорковьТомат	10	1,3		0,1	6,3	41		
		5		1,1,	71,5	344			
Полдник	1.Снежок,хлеб	200/30	30	2,8	2,5	4,7	53		
				10,3	0,9	74,2	327		
Ужин	1.Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком Творог Крупа манная Масло сливочное Сахар Молоко Молоко сгущенное 2.Чай Чай Сахар 3.Хлеб пшеничный	200/20	10	7,2	8,5	56	320		
				9	9	2	159		
				10,3	1	70,6	333		
				0,8	72,5	1,3	248		
					0	90,5	374		
				3,2	3,2	4,7	59		
				7,2	8,5	56	320		
				20					
				20	5,1	4	140,9		
					0	90,5	374		
				10,3		74,2	327		

--	--	--	--	--	--	--	--

День 2

Сад	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша ячневая	250	25	10	1,3	66,5	313
	Молоко		100	2,9	3,2	3,2	59
	Масло сливочное		5	0,8	72,5	72,5	248
	Сахар		8	0,3	0		374
						90,5	
	2. Какао с молоком	200					
	Какао		2	19,6	13,7		228
	Молоко		100	2,9	3,2	57,9	59
	Сахар		10	0,3	0	4,7	374
						90,5	
3. Хлеб с маслом							
Масло сливочное		5	0,8	3,2		248	
Хлеб пшеничный		30	10,3	0	1,3	327	

						74,2	
Обед	1. Свежий помидор		60	0,6	0,1	7,7	28
	2. Щи на м/к		30			0	
	бульоне		30	19	12,5	0	200
	Мясо		100	2,0	0,1	19,7	83
	Картофель		60	1,9	0	6,3	34
	Капуста		10	1,3	0,1	6,2	44
	Морковь		10	1,4	0,0	10,4	41
	Лук		0,8	0,8	72,5	1,3	248
	Масло сливочное						
			130/60				
	3. Котлета с						
	картофельным пюре		70,		12,5	0	200
	Мясо		200		0,1	19,7	83
	Картофель		8	0,8	72,5	1,3	248
	Масло сливочное		10	1,4	0,0	10,4	41
	Лук		5	10	1,1		344
	Томат						
5. Компот из		20					
сухофруктов			0,6	0,2	12,9	56	
Сухофрукты		15	0,3	0	90,5	374	
Сахар							

Полдник	1 Яблоко		100	0,4	-	11,3	46
Ужин	1. Омлет с зеленым горошком		1	12,7	11,5	6,2	157
			20	5,0	0,2	13,3	72
			30	10,3	0,9	74,2	327
	Хлеб		20	0,1	0,1	12,7	49,9
	Кисель						

День 3

Сад	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша молочная манная	200					
	Крупа манная		20	10,3	1	70,6	333
	Молоко		100	2,9	3,2	4,7	59
	Масло сливочное		5	0,8	72,5	1,3	248
	Сахар		10	0,3	0	90,5	374

	2. Кофе с молоком	200					
	Кофейный напиток		2	6	4,8	71,2	337
	Молоко		100	2,9	0,9	4,7	59
	Сахар		10	0,3	0	90,	374
	3. Хлеб с маслом	40/8					
	Масло сливочное		8	0,8	72,5	1,3	248
	Хлеб пшеничный		30	103	0,9	74,2	327
Обед	1. Свежий огурец	60		0,7	0,2	3,7	13,7
	2. Суп гороховый	200					
	Горох		20	8,3	0,4	21,1	18
	Морковь		10	1,3	0,1	6,3	41
	Лук		10	1,4	0,0	10,4	41
	Масло сливочное		,8	0,8	72,5	1,3	248
				0			
	3. Плов	130,/6					
	Рис						
	Мясо		70	19	12,5	0	200
	Лук		10	1,4	0,0	10,4	41
	Морковь		10	1,3	0,1	6,3	41
	Томат		5	10	1,1	71,5	344
	Масло растительное		5	0	99,9	0	899
	5. Компот	200		0,6	0,2	12,9	56
		60		103	0,9	74,2	327

	6. Хлеб пшеничный						
Полдник	Сок	200		-	-	11,3	46
Ужин	1.Отварные макароны с кабачковой икрой Макароны Кабачковая икра	130/20 200	40 20	10,4	1,1	69,7	337
	2.Чай с лимоном Чай Сахар Лимон		2 15	20 0,3	5,1 0	4 90,5	140,9 374
	3.Хлеб пшеничный	30		10,3		74,2	327

День 4

Сад	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Норма закладки продукто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			в				
Завтрак	1. Каша геркулесовая	200	30	12,3	6,1	59,5	342
	Геркулес		100	2,9	3,2	4,7	59
	Молоко		8	0,8	72,5	1,3	248
	Масло сливочное		10	0,3	0	90,5	374

	Сахар	200					
	2. Какао с молоком		2	19,6	13,7	57,9	228
	Какао		100	2,9	3,2	4,7	59
	Молоко		10	0,3	,0	90,5	374
	Сахар	40/8					
	3. Хлеб с маслом		8	0,8	72,5	1,3	248
	Масло сливочное		40	10,3	0,9	74,2	327
	Хлеб пшеничный						
Обед	1. Салат витаминный	50					
	Капуста		60	1,9	0	6,3	34
	Морковь		10	13	0,1	4,1	41
	Масло растительное		5	0	99,9	0	899
	Сахар		5	0,3	0	90,5	374
	2. Суп рыбный	200					
	Рыба		30	17	1,0	0,0	70
	Картофель		100	2,0	0,1	19,7	83
	Морковь		10	1,3	0,1	6,3	41
	Лук		10	1,4	0,0	10,4	41
	Масло сливочное		5	0,8	72,5	1,3	248
	Зелень		2				
	Хлеб пшеничный		60	10,3	0,9	74,2	327
	3. Рыба жареная	130/60					
	Картофельное пюре		200	2,0	0,1	19,7	83
	Лук		10	1,4	0,0	41	41
	Мука		10	10,3	1,0	76,3	364
	рыба		70,	17	1,0	0,0	70
	Молоко			2,9	3,2	4,7	59
	Масло растительное		10	0	99,9	0	899

	Морковь		10	1,3	0,1	6,3	41
	4. Компот из сухофруктов	200					
	Сухофрукты		20	0,6	0,2	12,9	56
	Сахар		15	0,3	0	90,5	374
	5. Хлеб пшеничный	60		10,3	0,9	74,2	327
Полдник	1. Яблоко	100		0,4-	0	11,3	46
	2. Сок	200			0	11	190
Ужин	1. Оладьи вар со сгущенным молоком	100/20		7,2	8,5	56	320
	Масло сливочное		5	0,8	72,5	1,3	248
	Яйцо		2	12,7	11,5	6,2	157
	Сахар		8	0,3	0	90,5	374
	Молоко		110	2,9	0,9	4,7	59
	Мука		100	10,3	1,0	76,3	364
	Дрожжи		3	12,7	2,7	0	75
	2. Чай	200	2		5,1	4	140
	Чай		2	20	5,1	4	140
	Сахар		15	0,3	0	90,5	374

День 5

Сад	Наименование блюдо, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Суп молочный вермишелевый Вермишель Молоко Масло сливочное Сахар	200	30	10,4	1,1	69,7	337
			100	2,9	3,2	4,7	59
			5	0,8	72,5	1,3	248
			10	0,3	0	90,5	374
	2. Кофе с молоком Кофейный напиток Молоко Сахар	200	2	6	4,8	71,2	337
			100	2,9	3,2	4,7	59
			10	0,3	0	90,5	374
	3. Хлеб с маслом Масло сливочное Хлеб пшеничный	40,8	8	0,8	72,5	1,3	248
			40	10,3	0,9	74,2	327
Обед	1. Салат овощной Помидор Огурец Лук Масло растительное	50	20	0,6	0,2	7,7	28
			30	0,8	0	3,0	15
			10	1,4	0,0	10,4	41
			5	0	99,9	0	899
	борщна курином бульоне Куры Капуста Картофель Морковь	200	30	20,7	8,5	0,4	199
			40	1,9	0	6,3	34
			100	2,0	0,1	19,7	83
			10	1,3	0,1	6,3	41
			10	1,4	0,0	10,4	41

	Лук		5	08	72,5	1,3	248
	Масло сливочное		40	1,8	0,0	10,8	49
	Свекла						
		<i>130/60</i>					
	3. Гуляш с перловкой		70	20,7	8,5	0,4	199
	Куры		10	1,4	0,0	10,4	41
	Лук		10	1,3	0,1	6,3	41
	Морковь		5	10	1,1	71,5	344
	Томат		40	93	1,1	66,9	315
	Перловка		5	0	99,9	0	899
	Масло растительное		5	0,8	72,5	1,3	248
	Масло сливочное	<i>150</i>					
			15	0,3	0	90,5	374
			20	0,6	0,2	12,9	56
	4. Компот						
	Сахар	<i>60</i>		10,3	0,9	74,2	327
	Сухофрукты						
	6. Хлеб пшеничный						
Полдник	1. Сок	200		0	0	11	190
Ужин	1.Овощное рагу	130					
	Картофель		120	2,0	0,1	19,7	83
	Капуста		70	1,9	0	6,3	34
	Лук		10	1,4	0,0	10,4	41
	Морковь		20	1,3	0,1	6,3	41
	Масло сливочное		10	0,8	72,5	1,3	248

	3. Чай						
	Чай	2	20	5,1	4	140,9	
	Сахар	15	0,3	0	90,5	374	
	4. Хлеб пшеничный	30	10,3	0,9	74,2	327	

День 6

Сад	Наименование блюда, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша манная	200					
	Крупа манная		20	10,3	1	70,6	333
	Молоко		100	10,3	0,9	4,7	59
	Сахар		10	0,3	0	90,5	374
	Масло сливочное		5	0,8	72,5	1,3	248
	2. Какао с молоком	200					
	Какао		2	19,6	13,7	57,9	228
	Молоко		100	10,3	0,9	4,7	59
	Сахар	10	0,3	0	90,5	374	
	3. Хлеб с маслом	40/8					
	Масло сливочное		5	0,8	72,5	1,3	248
	Хлеб пшеничный	40	10,3	0,9	74,2	327	

Обед	1. Свежий помидор	50		0,6	0,2	7,7	28
	2. Щи на курином бульоне	200					
	Куры		30	20,7	8,5	0,4	199
	Картофель		100	2,0	0,1	19,7	83
	Капуста		60	1,9	0	6,3	34
	Лук		10	1,4	0,0	10,4	41
	Морковь		10	1,3	0,1	6,3	41
	Масло сливочное		5	0,8	72,5	1,3	248
	3. Жаркое по домашнему	130,/60					
	Куры		70	20,7	8,5	0,4	199
	Лук		10	1,4	0,0	10,4	41
	Масло растительное		5	0	99,9	0	899
	Томат		5	10	1,1	71,5	344
			10	1,3	0,1	6,3	41

	Морковь		8	0,8	72,5	1,3	248
	Масло сливочное		200	2,0	0,1	19,7	83
	Картофель	150					
	4. Компот из сухофруктов		20	0,6	0,2	12,9	56
	Сухофрукты		15	0,3	0	90,5	374
	Сахар	60		10,3	0,9	74,2	327
	6. Хлеб пшеничный						
Полдник	1.Сок	200		0	0	11	190
Ужин	1Сырники со сгущенным молоком	100/20	20	7,2	8,5	56	320
	Яйцо		2	12,7	11,5	6,2	157
	Молоко		50	2,9	3,2	4,7	59
	Творог		100	16,7	9	2	159
	Масло сливочное		5	0,8	72,5	1,3	248
	2.Чай		2	20,	5,1	4	140,9
	Чай		15	0,3	0	90,5	374
	Сахар		30	10,3	0,9	74,2	327

	4.Хлеб пшеничный						
--	------------------	--	--	--	--	--	--

День 7

Сад	Наименование блюдо, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша ячневая Крупа ячневая Молоко Масло сливочное Сахар	200	25	10	1,3	66,5,	313
			100	2,9	3,2	4,7	59
			5	0,8	72,5	1,3	248
			10	0,3	0,3	90,5	374
	2. Кофе с молоком Кофе Молоко Сахар	200	2	6	4,8	71,2	337
			100	2,9	3,2	4,7	59
			10	0,3	0,3	90,5	374
	3. Хлеб Хлеб пшеничный Масло сливочное	40/8	10	10,3	0,9	74,2	327
			8	0,8	72,5	1,3	248

Обед	1.Салат витаминный	50	60	1,9	0	6,3	34
	Капуста		5	0	99,9	0	899
	Масло растительное		10	0,4	0	11,3	46
	Яблоко		10	1,3	0,1	6,3	41
	Морковь	200					
			30	20,7	8,5	0,4	199
	2. Суп куриный		100	2,0	0,1	19,7	83
	Куры		15	10,4	1,1	69,7	337
	Картофель		10	1,3	0,1	6,3	41
	Вермишель		10	1,4	0,0	10,4	41
	Морковь		5	0,8	72,5	1,3	248
	Лук						
	Масло сливочное	130/60	70	20,7	8,5	0,4	199
	3. Гуляш с гречкой		10	1,4	0,0	10,4	41
	Куры		40	9,5	2,3	60,4	300
	Лук						
	Гречка		8	0,8	72,5	1,3	248
	Хлеб пшеничный		10	1,3	1,3	1,3	41
	Масло сливочное						
	Морковь	150					
	4. Компот из сухофруктов		20	0,6	0,2	12,9	56
	Сухофрукты		15	0,3	0	90,5	374
	Сахар	60		10,3	0,9	74,2	327
6. Хлеб пшеничный							

Полдник	1.Хлеб с повидлом	30/10	2	10,3	0,9	74,2	327
			15	0,4	0	65	250
	2. Чай	150		20	5,1	4	140,9
	Чай			0,3	0	90,5	374
	Сахар						
Ужин	1.Омлет		1				
	Масло сливочное		5	0,8	72,5	1,3	248
	Яйцо			7,2	11,5	6,2	157
	Молоко		50	2,9	3,2	4,7	59
	Масло растительное		5	0	99,9	0	899
	2.Чай		2	20	5,1	4	140,9
	Чай		15	0,3	0	90,5	374
	Сахар						

День 8

Сад	Наименование блюдо, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша молочная пшеничная	200					

	Пшено		25	2,8	3,4	16,8	109
	Молоко		100	2,9	3,2	4,7	59
	Масло сливочное		5	0,8	72,5	1,3	248
	Сахар		10	0,3	0	90,5	374
	2. Какао с молоком	200					
	Какао		2	19,6	13,7	57,9	228
	Молоко		100	2,9	0,9	4,7	59
	Сахар		10	0,3	0	90,5	374
	3. Хлеб с маслом	40/8					
	Масло сливочное		8	0,8	72,5	1,3	248
	Хлеб пшеничный		40	10,3	0,9	74,2	159
Обед	1. Суп свекольник	200					
	Куры		30	20,7	8,5	0,4	199
	Картофель		100	2,	0,1	6,3	83
	Свекла		60	1,8	0,0	10,8	49
	Морковь		10	1,3	0,1	6,3	41
	Лук		10	1,4	0,0	10,4	41
	Масло сливочное		5	0,8	72,5	1,3	248
	томат		5	10	1,1	71,5	344
	3.Макаронны с курицей	130/60					
	Куры		70	20,7	8,5	0,4	199
	Лук		10	1,4	0,0	10,4	41
	Морковь		10	1,3	0,1	6,3	41
	Масло сливочное		8	0,8	72,5	1,3	248
	Макаронны		40	10,4	1,1	69,7	337

	4. Компот сухофрукты	150	20	0,6	0,2	12,9	56
	5. Хлеб пшеничный	60	15	0,3	0	90,5	374
				10,3	0,9	74,2	327
Полдник	1. Яблоко	100		0,4	0	11,3	46
	2. Сок	200		0	0	11	190
Ужин	1. Сырники с повидлом	100/20					
	Мука		20	10,3	1,0	76,3	364
	Масло		10	0	99,9	99,9	899
	растительное		50	2,9	3,2	74,2	59
	Молоко		2	12,7	11,5	6,2	157
	Яйцо		8	0,3	0	90,5	374
	Сахар		10	0,4	0	65	250
	Повидло		100	16,7	9	2	159
	Творог						
	2. Чай		2	20	5,1	4	140,9
	Чай		15	0,3	0	90,5	374
	Сахар						
	3. Хлеб пшеничный		30	10,3	0,9	74,2	327

День 9

Сад	Наименование блюдо, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак	1. Молочная рисовая каша Рис Молоко Масло сливочное Сахар	200						
			30	7	1	74	333	
			100	2,9	3,2	4,7	59	
			5	0,8	72,5	1,3	248	
		Сахар	10	0,3	0,3	90,5	374	
	2. Кофе с молоком Кофе Молоко Сахар	200						
			2	6	4,8	71,2	337	
			100	2,9	3,2	4,7	59	
		Сахар	10	0,3	0	90,5	374	
3. Хлеб с маслом Масло сливочное Хлеб пшеничный	40/8							
		8	0,8	72,5	1,3	248		
	Хлеб пшеничный	40	10,3	0,9	74,2	327		
Обед	1. Салат свекольный Свекла Масло растительное Сахар	50						
			70	1,8	0,0,	10,8	49	
			5	0	99,9	0	899	
		Сахар	5	0,3	0	90,5	374	
	Сахар	200	30	17	1,0	0,0	70	

	2. Суп рыбный		10	1,3	0,1	6,3	41
	Рыба		10	1,4	0,0	10,4	41
	Морковь		5	0,8	72,5	1,3	248
	Лук		15	2,8	3,4	16,8	109
	Масло сливочное пшено	130/60					
	3. Рыба жаренная с подливом и макаронами		70	17	1,0	00	70
	Рыба		10	1,4	1,4	10,4	41
	Лук		10	10,3	1,0	76,3	337
	Лук		40	10,8	1,1	1,3	248
	Мука		8	0,8	72,5	1,3	41
	Макароны		10	1,3	1,3	6,3	41
	Масло сливочное морковь	150					
	20		20	0,6	0,2	12,9	56
	4. Компот		15	0,3	0	90,5	374
	Сухофрукты						
	Сахар	60		10,3	0,9	74,2	32
	6. Хлеб пшеничный						
Полдник	1.Яблоко	100		0	0	11,3	46
Ужин	1.Оладьи с повидлом	100/20					
	Молоко		110	10,3	0,9	4,7	59
	Яйцо		2	7,2	11,5	6,2	157
	Мука		100	10,3	1,0	76,3	364
	Сахар		8	0,3	0	90,5	374
			20	0,4	,0	65	250

	Повидло Дрожжи	200	3	12,7	2,7	0	75
	2. Чай		2	20	5,1	4	140,9
	Чай		15	0,3	0	90,5	374
	Сахар						

День 10

Сад	Наименование блюдо, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белк и	Жиры	Углево Ды	Калорийность	
Завтрак	1. макаронны с сыром макаронны сыр Масло сливочное	200	40	10,4	1,1	69,7	337	
			12	23	25,6	2,1	322	
			8	0,8	72,5	1,3	248	
	2. Какао с молоком Какао Молоко Сахар		2	19,6	13,7	57,9	228	
			100	2,9	3,2	4,7	59	
			10	0,3	0	90,5	374	
	3. Хлеб с маслом Масло сливочное Хлеб пшеничный		40,/8	8	0,8	72,5	1,3	248
				40	103	0,9	74,2	327

Обед	2. Суп	200					
	картофельный		30	20,7	8,5	0,4	199
	Куры		100	2,0	0,1	19,7	83
	Картофель		10	1,3	0,1	6,3	41
	Морковь		10	1,4	0,0	10,4	41
	Лук		5	08,	72,5	1,3	248
	Масло сливочное						
	3Овощи тушеные		120	2,0	0,1	19,7	83
	Картофель		20	1,3	0,1	41	41
	Морковь		10	1,4	0,0	41	41
	Лук		40	1,9	0	34	34
	Капуста		8	0,8	72,5	1,3	248
	Масло сливочное		5	0	99,9	0	899
	Масло растительное		150				
	5.Компот из сухофруктов		20	0,6	0,2	12,9	56
Сухофрукты	15	0,3	0	90,5	374		
Сахар	60	10,3	0,9	74,2	327		
6. Хлеб пшеничный							
Полдник	1.Булочка домашняя	100	10	0,3	0	90,5	374
	Сахар		2	12,7	11,5	6,2	157
	Яйцо		80	10,3	1,0	76,3	364
	Мука		80	2,9	3,2	4,7	59
	Молоко		7	0,8	72,5	1,3	248
	Масло сливочное		5	0	99,9	0	899
	Масло растительное		3	12,7	2,7	0	75

	Дрожжи	200	2	20	5,1	4	140,9
	2. Чай		15	0,3	0	90,5	374
	Чай						
	Сахар						
Ужин	1.Каша гречневая рассыпчатая	200					
	Крупа гречневая		40	9,5	2,3	60,4	300
	Сахар		10	0,3	0	90,5	374
	молоко		50	2,9	3,2	4,7	59
	2.Хлеб пшеничный		30	10,3	0,9	74,2	327