

Департамент образования Администрации города Омска
бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска
«Детский сад №368 комбинированного вида»

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий БДОУ
«Детский сад №368
комбинированного вида»
Л.П. Щелкунова
Приказ № _____ от _____

Примерное десятидневное меню для детей с 3 до 7 лет

День 1 (понедельник) дети 3-7 лет

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
228	Макароны отварные с сыром	200	4,6	17,9	51,6	259
1	Бутерброд с маслом	40/5	6,68	8,45	19,39	180
376	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91
	всего:	445				530
	Второй завтрак					
	Сок	200				
	Обед					
60	Борщ с капустой	200	2,04	5,01	14,11	79
101	Жаркое по-домашнему	220	20,63	16,3	5,24	375
	Икра кабачковая	45		3,15	3,15	40,5
376	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,9	18,18	76
т.п	Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118
	всего:	695				688,5
	Полдник					
287	Булочка сдобная	60	2,41	5,12	35,19	150
400	Чай с молоком	200	5,48	4,88	9,07	75
	всего:	260				225
	Ужин					
205	Каша манная	200	8,1	10,2	33,8	259
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	20,76	94,4
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	всего:	420				393,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1836,9

.

.

.

.

.

.

День 2 (вторник) дети 3-7 лет

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
220	Омлет с овощами	85	5,58	11,23	2,83	135
3	Бутерброд с маслом, с сыром	40/5/16	2,45	7,55	14,62	136
304	Какао с молоком	180	0,06	0,02	9,99	100
	всего:		8,09	18,8	27,44	371
	Второй завтрак					
	Сок	200				
	Обед					
66	Суп картофельный с клецками	180	6,64	5,18	15,44	76
100	Гуляш из отварной говядины	100	10,59	6,47	4,17	212
226	Бобовые отварные	150	19	4,6	41,4	285
45	Винегрет овощной	60	1,5	6,3	8	96
378	Кисель из клюквы	180	0,08	0,04	23,53	94,68
т.п	Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118
	всего:	690	42,37	23,07	121,7	881,6
	Полдник					
	Пряник	50	1,11	2,2	12,64	94
401	Кефир	180	0,9	0	18,18	76
	всего:	230	2,01	2,2	30,82	170
	Ужин					
236	Сырники с морковью	150	13,07	4,37	2,57	399
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	20,76	94,4
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	всего:		16,29	4,79	33,32	533,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,76	48,86	213,28	1956

День 3 (среда) дети 3-7 лет

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
155	Каша Дружба	200	5,39	6,38	32,02	264
2	Бутерброд с маслом и повидлом	40/5/20	2,45	0,3	27,49	156
299	Чай с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	всего:		10,69	9,09	73,87	511
	Второй завтрак					
	Фрукты	200				
	Обед					
71	Суп из овощей	200	1,74	4,89	8,48	81
132	Печень по - строгановски	65/40	16,7	12,1	1,9	184
177	Картофельное пюре с морковью	150	3,06	4,8	2,44	137
1	Салат витаминный	60	1,14	9,1	10,6	115
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84
т.п.	Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118
	всего:	640	27,34	31,51	74,07	722,84
	Полдник					
	Пирожок с повидлом	60/20	2,41	5,12	35,19	195
400	Молоко	200	5,22	4,5	7,2	90
	всего:	200	7,63	9,62	42,39	285
	Ужин					
78	Молочный суп с крупой	200	6,02	6,35	21,04	136
т.п.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	20,76	94,4
300	Чай с сахаром и лимоном	180	0,06	0,02	9,99	38
	всего:	420	9,24	6,77	51,79	268,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,9	56,99	242,12	1787,24

День 4 (четверг) дети 3-7 лет

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
194	Каша ячневая	200	17,54	12,05	17,15	200
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/16	3,16	0,4	20,76	94,4
302	Кофейный напиток на молоке	180	0,06	0,02	9,99	87
	всего:		20,76	12,47	47,9	381,4
	Второй завтрак					
	Сок	200				
	Обед					
65	Суп картофельный с крупой	200	1,5	4,1	8,5	90
116	Говядина тушеная с капустой	170	8,2	8	51,3	402
378	Кисель из брусники	180	0,14	0,14	21,49	87,84
22	Салат картофельный с соленым огурцом	45	1,37	5,21	8,57	87
т.п	Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118
	всего:		15,77	17,93	119,02	784,84
	Полдник					
	Печенье	45	1,1	2,2	12,64	74
	Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92
	всего:		6,32	6,7	20,2	166
	Ужин					
83	Рыба запеченная в омлете	80	6,24	11,66	32,96	134
184	Каша перловая рассыпчатая	150	6,1	4,8	42,2	240
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	20,76	94,4
298	Чай с сахаром	180	0,2	0,03	9,3	25
	всего:		15,7	16,89	105,22	493,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,55	53,99	292,34	1825,64

День 5 (пятница) дети 3-7 лет

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
238	Запеканка из творога, сгущ молоко	150/20	27,5	19,8	35,1	331
1	Бутерброд с маслом	40/5	2,45	0,3	27,49	123
397	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	всего:		32,8	22,51	76,95	545
Второй завтрак						
	Фрукты	200				
Обед						
63	Борщ с фасолью	200	6,64	5,18	15,44	135
138	Котлета рубленая из птицы	70	12,44	9,24	12,56	194
148	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137
372	Компот из сухофруктов	180	0,08	0,04	23,53	94,68
40	Салат из свеклы с чесноком	45	1,32	9,08	5,6	110
т.п.	Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118
	всего:		28,14	28,62	106,39	788,68
Полдник						
	Булочка домашняя	40	2,23	1,49	22,06	79
400	Молоко	180	0,2	0,03	9,3	38
	всего:	220	2,43	1,52	31,36	117
Ужин						
207	Каша рисовая	200	5,43	4,23	38,27	215
т.п.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	20,76	94,4
299	Чай с сахаром и молоком	180	0,06	0,02	9,99	59
	всего:		8,65	4,65	69,02	368,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72,02	57,3	283,72	1818,76

День 6 (понедельник) дети 3-7 лет

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
215	Омлет натуральный/кукуруза консер	85	5,73	11,04	1,1	157
2	Бутерброд с маслом и повидлом	40/5/20	5,04	6,58	14,56	156
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,24	2	10,63	91
	всего:	330				404
	Второй завтрак					
	Сок	200				
	Обед					
67	Суп гороховый с гречками	200	6,2	4,1	25,5	169
128	Голубцы ленивые	100	9,2	12,6	7	180
42	Салат степной	60	1	2,1	4	39
376	Компот из сухофруктов	180	0,12	0,12	17,91	76
т.п.	Хлеб урожайный	50	3,65	0,38	23,33	118
	всего:	590				582
	Полдник					
288	Крендель сахарный	60	5	8	38	245
299	Чай с молоком	180	0,04	0,01	6,99	59
	всего:	240				304
	Ужин					
155	Запеканка овощная	150	12	11	18,9	231
т.п.	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	15,57	94,4
392	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	25
	всего:	370				350,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1370,4

День 7 (вторник) дети 3-7 лет

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
238	Запеканка из творога	150	27,5	19,8	35,1	431
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/16	6,68	8,45	19,39	180
397	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	всего:	441				702
	Второй завтрак					
	Сок	200				
	Обед					
63	Суп картофельный с макаронами	180	2,2	2,1	15,1	89
85	Котлета рыбная	70	12,1	8,6	10,3	168
148	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137
29	Салат из свеклы с яблоками	60	0,5	3	5	49
372	компот из сухофруктов	180	0,08	0,04	23,53	94,68
т.п.	Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118
	всего:	690				655,68
	Полдник					
т.п.	Печенье	45	1,68	0,98	27,2	117,53
401	Кефир	200	2,8	2,5	11,2	79
	всего:	245				196,53
	Ужин					
226	Бобовые отварные	180	19	4,6	41,1	285
131	Оладьи из печени по кунцевски	75	15,1	10,5	10,1	196
т.п.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	20,76	94,4
298	Чай с сахаром	180	0,2	0,03	9,3	25
	всего:	475				600,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					2154,6

День 8 (среда) дети 3-7 лет

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
194	Каша ячневая	200	7,1	7,6	36,7	245
1	Бутерброд с маслом	40/5	5,5	6,58	14,56	137
299	Чай с молоком	200	1,4	1,1	11,3	59
	всего:	445				441
	Второй завтрак					
	Сок	200				
	Обед					
58	Рассольник ленинградский	200	1,7	4,8	12,3	104
140	Плов из курицы	150	21	27	35,8	473
6	Салат из моркови	40	1,14	9,08	9,07	104,6
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,08	0,04	23,53	94,68
т.п.	Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118
	всего:	695				894,28
	Полдник					
460	Пирожок с капустой	60	2,41	5,12	35,19	195
400	Молоко	200	5,22	4,5	7,2	90
	всего:	260				285
	Ужин					
80	Суп молочный с макаронами	200	4,4	4,2	15,9	119
т.п.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	20,76	94,4
299	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	всего:	440				238,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1854,68

День 9 четверг) дети 3-7 лет

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
240	Запеканка творожная с яблоками	150	27,5	19,8	35,1	431
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/16	6,68	8,45	19,39	180
395	Кофейный напиток	180	2,24	2	10,63	91
	всего:	441				521
	Второй завтрак					
	Фрукты	150				
	Обед					
87	Суп с рыбными консервами	180	6,2	4,5	26,2	160
113	Тефтели из говядины с рисом	100	8	11,2	9,1	169
160	Рагу овощное	200	12	11	18,9	231
233	Сельль с луком	60	4,2	4	1,5	65
398	Компот из шиповника	180	0,12	0,12	17,91	76
т.п.	Хлеб урожайный	50	3,65	0,38	23,33	118
	всего:	710				750
	Полдник					
т.п.	Вафли	50	1,1	5,1	12,1	95
401	Кефир	200	2,8	2,5	11,2	94
	всего:	250				189
	Ужин					
208	Каша пшенная	200	7,4	8,8	35,1	250
т.п.	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	15,57	94,4
298	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	25
	всего:	370				550,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					2010,4

День 10 (пятница) дети 3-7 лет

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
192	Каша овсяная (геркулес)	200	8,1	10,2	33,8	259
1	Бутерброд с маслом	40/5	2,5	7,55	14,8	140
397	Какао с молоком	180	3,6	3,3	13,7	100
	всего:	425				499
	Второй завтрак					
	Сок	200				
	Обед					
72	Свекольник	200	1,8	4,1	11,9	95
82	Рыба тушеная с овощами	100	12,1	8	4,7	140
313	Рис рассыпчатый	150	11,7	11,1	17,9	200
253	Икра кабачковая	45	0,54	2,82	3,14	41,76
380	Кисель из кураги	180	0,08	0,04	23,53	94,68
т.п.	Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118
	всего:	680				689,44
	Полдник					
т.п.	Пряник	50	1,4	0,5	20,1	94
400	Молоко	200	5,22	4,5	7,2	90
	всего:	240				184
	Ужин					
227	Макароны отварные с сыром	150	5,5	4,2	33,3	196
т.п.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	20,76	94,4
392	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25
	всего:	370				315,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1687,84