



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад №19»

А.А.Тигунова

**Примерное десятидневное меню
муниципального дошкольного
образовательного учреждения**

«Детский сад № 19»

(3 - 7 лет)

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

3-7 лет	
Энергия (ккал.)	1800
Белок, г	64
В т.ч. животный (%)	60
г/кг массы тела	-
Жиры, г	60
Углеводы, г	261

Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
Завтрак	Каша манная	200	6,0	7,0	30,0	203,0	0,5	4.4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Чай с лимоном	200	0,1	-	11,7	48,1	0,8	393
11-Завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58	399
Обед	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250/5	4,9	7,8	7,4	122,6	-	66
	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	2,8	2,3	3,5	51,0	2,7	22
	Тефтели мясные	70	5,0	6,5	7,8	114,0	0,6	286
	Г речка	150	8,0	5,7	47,0	250,0	-	165
	Соус сметанный	20	0,3	4,0	1,49	44,0	0,02	354
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-	-
	Кисель + вит. «С»	200	-	-	20,0	80,0	-	378
Полдник	Зразы из творога с изюмом	110	12,5	13,0	35,0	290,0	11,0	241
	Молочный сладкий соус	20	0,5	1,2	1,8	50,0	0,2	351
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,9	400
	Вафли	40	1,0	1,3	30,9	142	-	-
Итого за первый день			56,0	61,0	259,0	1758,0	17,2	

Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
Завтрак	Омлет	120	11,6	18,0	2,1	195,0	-	215
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Кофейный напиток	200	4,5	3,5	20,0	125,0	0,7	395
П-Завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58	399
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	150/5	3,6	1,7	15,0	95,0	5,0	110
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	2,0	8,4	6,0	-
	Суфле куриное	70	8,3	5,7	5,3	108,0	1,2	310
	Картофельное пюре	150	3,0	5,0	20,1	130,0	8,5	126
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-	-
	Компот из свежих яблок + вит. «С»	200	0,2	0,2	22,0	90,0	0,9	372
Полдник	Запеканка пшеничная	120	6,8	6,7	28,0	195,0	0,6	188
	Чай с лимоном	200	0,1	-	11,7	48,1	0,8	393
	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,	-	-
Итого за второй день			55,0	63,0	254,0	1606,0	40,6	

Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,5	8,3	27,0	210,0	0,6	4,4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
		15	3,2	3,8	-	40,0	-	7
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Какао с молоком	200	5,5	5,0	20,0	140,0	0,8	397
II-Завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58	399
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	250	7,3	5,2	30,0	218	4,6	81
	Салат из свеклы с черносливом	60	4,0	1,9	9,0	110	3,5	54
	Рыбные биточки запеченные	70	8,0	3,0	6,0	81,0	0,26	255
	Рис с маслом сливочным	150	5,0	7,0	38,0	253,0	-	4,4
	Соус сметанный	20	0,3	4,0	1,40	48,0	0,03	355
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-	-
	Компот из сушеных фруктов + вит. «С»	200	0,5	0,05	25,0	102,0	0,36	376
Полдник	Капуста тушеная	150	3,5	3,7	24,0	153,0	3,7	336
	Чай с сахаром	200	-	-	12,8	51,0	-	392
Итого за третий день			59,0	60,0	240,0	1960,0	44,0	

Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,7	8,4	24,0	198,0	0,8	4,4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Чай с молоком	200	2,6	2,2	19,0	106,4	0,5	394
11-Завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58	399
Обед	Суп картофельный на курином бульоне	250	4,0	7,0	9,0	132,0	7,8	104
	Салат из зеленого горошка консервированного	60	0,9	1,8	20,0	4,0	2,9	10
	Кнели куриные	70	17,0	14,0	5,30	217,0	0,03	312
	Макароны	150	5,0	2,5	17,0	110,0	-	205
	Соус сметанный	20	0,3	4,0	1,49	44,0	0,02	354
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-	-
	Кисель + вит. «С»	200	-	-	20,0	80,0	-	378
Полдник	Сырник из творога	120	19,0	15,0	21,0	292,0	12,0	231
	Молочный сладкий соус	30	0,5	1,2	1,8	50,0	0,2	351
	Ряженка	200	4,5	6,8	7,7	122,0	-	401
Итого за четвертый день			66,0	70,0	229,0	1644,0	28,0	

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,0	7,0	30,0	200,0	0,5	4,4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Чай с лимоном	200	0,1	-	11,7	48,1	0,8	393
П-Завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58	399
Обед	Борщ вегетарианский со сметаной	250/5	4,0	3,85	16	115	-	59
	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,5	15,1	-
	Жаркое по-домашнему	200	14,0	10,0	15,0	244,0	7,8	276
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-	-
	Компот из кураги и изюма + вит. «С»	200	0,5	0,1	22,0	90,0	0,36	376
Полдник	Булочка «Домашняя»	60	5,0	3,0	42,0	224,0	-	469
	Йогурт	150	4,6	5,4	8,4	110,0	-	-
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,9	400
Итого за пятый день			46,5	45,0	233,0	1451,0	41,0	

Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,3	7,5	36,0	240,0	0,5	4.4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Чай с лимоном	200	0,1	-	11,7	48,1	0,8	393
11-Завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58	399
Обед	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	250/5	4,0	7,3	9,4	122,0	7,8	106
	Икра морковная	60	1,83	3,5	5,9	55	3,8	54
	Куры отварные порц.	70	17,0	11,0	-	185,0	1,072	300
	Макароны	150	5,0	2,5	17,0	110,0	-	205
	Соус сметанный	20	0,3	4,0	1,49	44,0	0,02	354
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-	-
	Компот из свежих фруктов + вит. «С»	200	0,1	0,1	26,0	100,0	0,7	372
Полдник	Пудинг из творога со свежими яблоками	150	17,2	12,0	52,0	355,0	5,4	240
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,9	400
	Печенье	20	1,5	2,0	15,0	83,0	-	-
Итого за шестой день			64,0	61,5	243,0	1659,0	22,0	

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,0	7,0	30,0	200,0	0,5	4,4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Чай с лимоном	200	0,1	-	11,7	48,1	0,8	393
II-Завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58	399
Обед	Борщ вегетарианский со сметаной	250/5	4,0	3,85	16	115	-	59
	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,5	15,1	-
	Жаркое по-домашнему	200	14,0	10,0	15,0	244,0	7,8	276
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-	-
	Компот из кураги и изюма + вит. «С»	200	0,5	0,1	22,0	90,0	0,36	376
Полдник	Булочка «Домашняя»	60	5,0	3,0	42,0	224,0	-	469
	Йогурт	150	4,6	5,4	8,4	110,0	-	-
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,9	400
Итого за пятый день			46,5	45,0	233,0	1451,0	41,0	

Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,3	7,5	36,0	240,0	0,5	4,4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Чай с лимоном	200	0,1	-	11,7	48,1	0,8	393
11-Завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58	399
Обед	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	250/5	4,0	7,3	9,4	122,0	7,8	106
	Икра морковная	60	1,83	3,5	5,9	55	3,8	54
	Куры отварные порц.	70	17,0	11,0	-	185,0	1,072	300
	Макароны	150	5,0	2,5	17,0	110,0	-	205
	Соус сметанный	20	0,3	4,0	1,49	44,0	0,02	354
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-	-
	Компот из свежих фруктов + вит. «С»	200	0,1	0,1	26,0	100,0	0,7	372
Полдник	Пудинг из творога со свежими яблоками	150	17,2	12,0	52,0	355,0	5,4	240
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,9	400
	Печенье	20	1,5	2,0	15,0	83,0	-	-
Итого за шестой день			64,0	61,5	243,0	1659,0	22,0	

Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
	Каша манная	200	6,0	7,0	30,0	203,0	0,5	4.4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Кофейный напиток	200	4,5	3,5	20,0	125,0	0,7	395
11-Завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58	399
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250/5	4,6	6,6	19,0	120,0	4,8	73
	Икра овощная	60	0,8	2,7	3,0	97,0	2,5	55
	Шницель рубленный мясной	70	11,5	10,6	10,5	184	-	282
	Рис	150	4,0	3,0	44,0	251,0	-	165
	Соус сметанный с томатом	20	0,3	4,0	1,40	48,0	0,03	355
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-	-
	Кисель + вит. «С»	200	-	-	20,0	80,0	-	378
Полдник	Омлет	120	11,6	18,0	2,1	195,0	-	215
	Чай с лимоном	200	0,1	-	11,7	48,1	0,8	393
Итого за седьмой день			58,0	74,0	247,0	1888,0	58,0	

Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
Завтрак	Каша из пшена и риса «Дружба»	200	6,2	8,1	27,0	204,0	0,8	4,4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Какао с молоком	200	5,5	5,0	20,0	140,0	0,8	397
11-Завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58	399
Обед	Суп геркулесовый на курином бульоне	250	3,0	3,8	20,0	130,0	9,0	80
	Огурец свежий	60	0,72	0,12	6,0	54,0	15,6	-
	Тефтели рыбные тушеные	70	17,0	13,0	10,0	147,0	0,8	261
	Картофельное пюре	150	3,0	5,0	20,0	130,0	8,5	126
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-	-
	Компот из изюма и кураги + вит. «С»	200	0,5	0,1	22,0	90,0	0,36	376
Полдник	Макароны отварные с маслом	200	5,0	2,5	17,0	110,0	-	205
	Чай с сахаром	200	0,2	-	12,8	51,0	-	392
Итого за восьмой день			55,0	56,0	233,0	1508,0	40,0	

приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,5	8,3	27,0	210,0	0,6	4.4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Сыр	15	3,2	3,8	-	40,0	-	7
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Чай с молоком	200	2,6	2,2	19,0	106,4	0,5	394
11-Завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58	399
Обед	Щи со свежей капустой и мясом, со сметаной	250/5	4,9	7,8	7,4	122,6	-	66
	Винегрет овощной	60	3,0	1,0	-	29,0	-	45
	Печеночное суфле	70	10,0	9,0	2,0	180,0	12,0	284
	Г речка	150	8,0	5,7	47,0	250,0	-	165
	Соус сметанный с томатом	20	0,3	4,0	1,49	44,0	0,02	355
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-	-
	Компот из свежих яблок + вит. «С»	200	0,2	0,2	22,0	90,0	0,9	372
Полдник	Котлеты картофельные	150	4,86	7,70	25,0	200,0	16	139
	Соус сметанный	20	0,3	4,0	1,49	44,0	0,02	354
	Чай с лимоном	200	0,1	-	11,7	48,1	0,8	393
Итого за девятый день			51,3	63,0	229,49	1654,0	88,02	

Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,7	8,4	24,0	198,0	0,8	4,4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Чай с лимоном	200	0,1	-	11,7	48,1	0,8	393
П-Завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58	399
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	250	7,3	5,2	30,0	218,0	4,6	81
	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,5	15,1	-
	Биточки рубленые мясные	70	11,0	10,0	10,0	184,0	-	282
	Овощное рагу	150	3,0	3,1	13,0	93,0	9,1	344
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-	-
	Кисель + вит. «С»	200	-	-	20,0	80,0	-	378
Полдник	Вареники ленивые со сливочным маслом	120	20,0	18,0	35,0	350,0	10,0	229
	Кефир	200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,9	401
	Печенье	20	1,5	2,0	15,0	83,0	-	-
Итого за десятиый день			62,0	62,0	235,0	1660,0	46,0	
Среднее значение за период			57,0	60,0	245,0	1710,0		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			54,0	60,0	261,0	1800,0		