

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ д/с № 78
Блинова Е.Э.
«30» мая 2022 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД

МАДОУ Д/С № 78

Калининград

Примерное десятидневное меню на теплый период (лето-осень)

МАДОУ д/с № 78

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя 1

День 1 (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Каша жидкая молочная рисовая со сливочным маслом и сахаром	200	2,06	3,92	26,08	148	185
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/5	2,17	3,55	14,61	99,33	1
Итого за завтрак:		410	7,08	9,88	55,05	338,33	
Второй завтрак							
1	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед							
1	Суп картофельный с горохом, со свиной	200	6,41	4,48	13,1	118,48	81
2	Рулет с луком и яйцом с томатным соусом	80/30	10,32	9,37	10,44	167,35	295
3	Каша гречневая вязкая	130	3,97	4,34	17,79	126,39	314
4	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,53	4,32	42,95	20
5	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
Итого за обед:		705	24,32	21,13	87,27	636,97	
Полдник							
1	Молоко кипяченое	190	5,78	5,15	9,57	107,6	400
2	Печенье	30	2,4	4,5	19,5	129	
Итого за полдник:		220	8,18	9,65	29,07	236,6	
Ужин							
1	Сырники из творога со сгущенным молоком	120/20	23,84	16,84	24,9	346,8	231
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44	392
3	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,33	8,73	43,05	
4	Бананы	100	0,9	0,3	12,6	57	
Итого за ужин:		455	26,09	17,49	57,33	490,85	
Итого за день:		1890	66,17	58,15	238,82	1744,95	

Примерное десятидневное меню на теплый период (лето-осень)

МАДОУ д/с № 78

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя 1

День 2 (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Каша жидкая молочная пшеничная со сливочным маслом и сахаром	200	4,36	0,48	31,87	149	185
2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	25/5/10	4,31	5,76	14,61	127	3
Итого за завтрак:		420	11,34	8,58	60,79	365	
,							
1	Груши	100	0,48	0,11	12,05	50,82	
Итого за второй завтрак:		100	0,48	0,11	12,05	50,82	
Обед							
1	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	200	5,58	4,82	8,48	99,84	67
2	Рыба запеченная	70	11,07	5,87	2,53	110,43	30
3	Картофель отварной	130	2,48	3,74	19,93	123,33	318
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,49	3,08	1,87	37,1	15
5	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	88	372
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
Итого за обед:		665	22,28	18,04	70,93	538,5	
Полдник							
1	Ацидолакт	180	4,68	6,3	19,8	153	401
2	Пирожки с яблоками	80	4,57	2,52	36,32	186,26	454
Итого за полдник:		260	9,25	8,82	56,12	339,26	
Ужин							
1	Макароны, запеченные с яйцом	200	10,04	9,48	31,04	250	208
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44	392
3	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,55	14,55	71,75	
Итого за ужин:		425	12,24	10,05	56,69	365,75	
Итого за день:		1870	55,59	45,6	256,58	1659,33	

Примерное десятидневное меню на теплый период (лето-осень)

МАДОУ д/с № 78

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя 1

День 3 (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак

1	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,22	18,84	145,2	93
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	25/5/10	4,31	5,76	14,61	127	3
Итого за завтрак:		420	12,91	13,39	47,81	363,2	

Второй завтрак

1	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44	

Обед

1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,31	4,14	12,35	103,8	83
2	Котлеты рубленые из птицы	70	11,3	10,36	11,77	185,5	305
3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	3,75	32,53	176,8	313
4	Огурец свежий порционный	40	0,09	0	0,29	1,62	
5	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	102	376
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
Итого за обед:		675	22,74	18,66	98,57	649,52	

Полдник

1	Кисель из повидла	200	0,09	0	22,26	89,4	383
2	Гренки из пшеничного хлеба	20	3,15	0,81	21,53	106,19	115
Итого за полдник:		220	3,24	0,81	43,79	195,59	

Ужин

1	Суфле из рыбы	80/5	12,65	10,95	3,36	162	268
2	Картофель отварной	130	2,48	3,74	19,93	123,33	318
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	46	393
4	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,55	14,55	71,75	
Итого за ужин:		440	17,39	15,26	49,17	403,08	

Итого за день:		1855	56,68	48,52	249,14	1655,39	
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Примерное десятидневное меню на теплый период (лето-осень)

МАДОУ д/с № 78

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя 1

День 4 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак

1	Каша жидкая молочная геркулесовая со сливочным маслом	200	3,79	5,48	19,03	141	185
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	25/5/10	4,31	5,76	14,61	127	3
Итого за завтрак:		420	8,16	11,26	43,63	308	

Второй завтрак

1	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0	10,1	42,2	

Обед

1	Суп картофельный с рыбой	200	6,5	2,69	12,57	100,4	84
2	Оладьи из печени с молочным соусом	80/30	11,54	8,9	5,75	156,51	
3	Рагу из овощей	130	1,95	6,41	12,46	115,27	137
4	Свежий порционный помидор	40	0,44	0,08	1,52	9,6	
5	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
Итого за обед:		695	23,35	18,49	73,92	563,58	

Полдник

1	Йогурт питьевой	180	5,27	4,5	20,32	142,2	401
2	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,66	17,46	86,1	
3	Повидло	10	0	0	6,6	27	
Итого за полдник:		220	7,82	5,16	44,38	255,3	

Ужин

1	Пудинг из творога с повидлом	130	15,14	10,76	24,51	327	235
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44	392
3	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,33	8,73	43,05	
4	Бананы	100	0,9	0,3	12,6	57	
Итого за ужин:		445	17,39	11,41	56,94	471,05	

Итого за день:		1880	57,22	46,32	228,97	1640,13	
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Примерное десятидневное меню на теплый период (лето-осень)

МАДОУ д/с № 78

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя 1

День 5 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак

1	Каша жидкая молочная из пшеницы и риса («Дружба») со сливочным маслом и сахаром	200	6,32	10,18	26,34	223,16	
2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/5	2,17	3,55	14,61	99,3	1
Итого за завтрак:		410	11,16	16,07	55,26	411,46	

Второй завтрак

1	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0	10,1	42,2	

Обед

1	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	3,11	2,28	14,78	92	82
2	Птица тушеная порционная в томатном соусе	50/50	10,97	8,73	3,98	137,8	301
3	Пюре из гороха с маслом	100	8,8	5,0	28,7	195	БОБ0199
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,49	3,08	1,87	37,1	15
5	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	376
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
Итого за обед:		665	26,03	19,62	87,45	629,7	

Полдник

1	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
2	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,66	17,46	86,1	
3	Повидло	10	0	0	6,6	27	
Итого за полдник:		220	6,22	3,85	39,88	220,1	

Ужин

1	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
2	Винегрет овощной	180	2,46	11,12	15,19	171	45
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	46	393
4	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,55	14,55	71,75	
Итого за ужин:		445	9,8	16,29	41,35	351,75	
Итого за день:		1840	53,71	55,83	234,04	1655,21	

Примерное десятидневное меню на теплый период (лето-осень)

МАДОУ д/с № 78

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя 2

День 6 (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак

1	Каша кукурузная молочная жидкая	200	4,36	4,87	29,7	180,25	185
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/5	2,17	3,55	14,61	99,3	1
Итого за завтрак:		410	9,38	10,83	58,67	370,55	

Второй завтрак

1	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0	10,1	42,2	

Обед

1	Суп картофельный с фасолью, со свиной	200	6,1	4,54	13,09	117,28	81
2	Тефтели мясные в томатном соусе	70/30	7,57	8,32	11,16	160,6	286
3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	3,75	32,53	176,8	313
4	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,53	4,32	42,95	20
5	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
Итого за обед:		695	20,41	19,55	102,72	679,43	

Полдник

1	Молоко кипяченое	190	5,78	5,15	9,57	107,6	400
2	Печенье	30	2,4	4,5	19,5	129	
Итого за полдник:		220	8,18	9,65	29,07	236,6	

Ужин

1	Запеканка из творога с морковью со сгущенным	150/20	18,93	17,08	46,87	416,8	238
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44	392
3	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,33	8,73	43,05	
4	Бананы	100	0,9	0,3	12,6	57	
Итого за ужин:		485	21,18	17,73	79,3	560,85	
Итого за день:		1910	59,65	57,76	279,86	1889,63	

Примерное десятидневное меню на теплый период (лето-осень)

МАДОУ д/с № 78

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя 2

День 7 (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак

1	Каша жидкая молочная пшеничная со сливочным маслом и сахаром	200	6,76	10,42	25,86	224,94	
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	25/5/10	4,31	5,76	14,61	127	3
Итого за завтрак:		420	11,13	16,2	50,46	391,94	

Второй завтрак

1	Груши	100	0,48	0,11	12,05	50,82	
Итого за второй завтрак:		100	0,48	0,11	12,05	50,82	

Обед

1	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	200	3,51	4,38	10,42	95,64	57
2	Шницель рыбный натуральный	70	10,57	3,43	7,18	101,5	258
3	Картофель отварной	130	2,48	3,74	19,93	123,33	318
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,49	3,08	1,87	37,1	15
5	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	372
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
Итого за обед:		665	19,71	15,16	77,52	525,37	

Полдник

1	Кефир	180	5,22	4,5	12,19	109,9	401
2	Булочка «Российская»	80	5,62	6,4	44,4	257,33	474
Итого за полдник:		260	10,84	10,9	56,59	367,23	

Ужин

1	Голубцы ленивые в соусе	200	14,58	10,72	23,54	248,85	298
2	Свежий порционный огурец	40	0,09	-	0,29	1,62	
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	46	393
4	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,55	14,55	71,75	
Итого за ужин:		465	16,93	11,29	49,71	368,22	

Итого за день:		1910	59,09	53,66	246,33	1703,58	
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Примерное десятидневное меню на теплый период (лето-осень)

МАДОУ д/с № 78

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя 2

День 8 (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Омлет натуральный	100	9,35	12,29	1,8	155	215
2	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,44	3,09	4,03	50	12
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	395
4	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	25/5/10	4,31	5,76	14,61	127	3
Итого за завтрак:		390	18,27	23,82	36,4	433,11	
Второй завтрак							
1	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед							
1	Рассольник ленинградский с курицей, сметаной	200	8,43	8,43	13,27	166,08	76
2	Биточки рубленые из птицы в томатном соусе	70/30	10,96	10,98	9,34	179,85	306
3	Каша гречневая вязкая	130	3,97	4,34	17,79	126,39	314
4	Свежий порционный огурец	40	0,09	-	0,29	1,62	
5	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	102	376
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
Итого за обед:		685	26,37	24,16	82,32	655,74	
Полдник							
1	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
2	Гренки из пшеничного хлеба	20	3,15	0,8	21,53	106,19	115
Итого за полдник:		200	6,82	3,99	37,35	213,19	
Ужин							
1	Рыба, запеченная с картофелем	160	12,7	10,2	15,74	206	250
2	Салат из белокочанной и морской капусты	50	0,92	2,54	4,92	46,42	49
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44	392
4	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,55	14,55	71,75	
Итого за ужин:		435	15,82	13,31	46,31	368,17	
Итого за день:		1810	67,68	65,68	212,18	1714,21	

Примерное десятидневное меню на теплый период (лето-осень)

МАДОУ д/с № 78

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя 2

День 9 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак

1	Каша жидкая молочная манная со сливочным маслом	200	3,02	3,92	25,06	148	185
2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	25/5/10	4,31	5,76	14,61	127	3
Итого за завтрак:		420	10	12,02	53,98	364	

Второй завтрак

1	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0	10,1	42,2	

Обед

1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,66	2,63	12,54	92,48	84
2	Жаркое по-домашнему	200	38,78	8,79	21,64	320,27	276
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,49	3,08	1,87	37,1	15
4	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	372
5	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
Итого за обед:		685	46,59	15,03	74,17	617,65	

Полдник

1	Йогурт питьевой	180	5,27	4,5	20,32	142,2	401
2	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,66	17,46	86,1	
3	Повидло	10	0	0	6,6	27	
Итого за полдник:		220	7,82	5,16	44,38	255,3	

Ужин

1	Вареники ленивые (отварные) из творога	120	16,17	11,72	27,16	278,45	230
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44	392
3	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,33	8,73	43,05	
4	Бананы	100	0,9	0,3	12,6	57	
Итого за ужин:		435	18,42	12,37	59,59	422,5	

Итого за день:		1860	83,33	44,58	242,22	1701,65	
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Примерное десятидневное меню на теплый период (лето-осень)

МАДОУ д/с № 78

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя 2

День 10 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	94
2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/5	2,17	3,55	14,61	99,3	1
Итого за завтрак:		410	10,81	11,37	46	329,9	
Второй завтрак							
1	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед							
1	Борщ на курином бульоне со сметаной	200	8,44	8,54	11,43	156,92	58
2	Птица тушеная порционная в томатном соусе	50/50	10,97	8,73	3,98	137,8	301
3	Макаронные отварные	130	4,78	3,92	22,92	146,03	317
4	Помидор свежий порционный	40	0,44	0,08	1,52	9,6	
5	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
Итого за обед:		685	27,55	21,68	81,47	632,15	
Полдник							
1	Кисель из повидла	200	0,09	-	22,26	89,4	383
2	Вафли	30	1,74	7,44	18,23	146,85	
Итого за полдник:		230	1,83	7,44	40,49	236,25	
Ужин							
1	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
2	Рагу из овощей	180	2,66	12,78	16,74	192,77	137
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	46	393
4	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,55	14,55	71,75	
Итого за ужин:		445	10	17,95	42,9	373,52	
Итого за день:		1870	50,69	58,44	220,96	1614,02	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			60,98	53,45	240,91	1697,81	