



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МАДОУ №38 "Теремок"
М.Ю. Чадова
Приказ №19-Од от 31.01.2023 года

Примерное 10-дневное меню для детей от 3-7 лет 2023гг

Завтраки

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ 1												
	Завтрак												
16\4	Каша «Дружба» (рис-греча)	200	5,1	5,88	24,68	172	0,07	0,53	0,00	114,27		54,08	0,90
457	Чай сладкий	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
72	Бутерброд с маслом и повидлом	30\5\15	4,95	6,56	14,08	135	0	0,07	0	101,2	103,2	16,63	0,08
	Итого за завтрак	450	10,05	12,44	47,86	342	0,07	0,6	0	215,73	103,2	70,71	1,7
	2-й завтрак												
501	Сок фруктовый	100	1	0	3	18	0	4	0	20	18	10	0
	Итого за 2-й завтрак	100	1	0	3	18	0	4	0	20	18	10	0
	Обед												
148	Помидор свежий порционный	40	0,44	0,08	2,08	9,6	0	13,7	42	10	24	11	0,3
122	Суп с рыбными консервами	200	37,2	45,6	40,2	720	0,3	23	60	122	586	129	4,07
	Каша перловая с мясом	150	7,35	5,85	17,4	146,25	2,1	0,5	14	1,3	8,8	3,4	2,7
495	Компот из сухофруктов	180	0,7	0	21,6	85	0,01	50,19	0	17,29	0	0	0,37

	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	118	0,06	0	0	11,5	0	0	1
	Итого за обед:	620	49,64	52,03	105,43	1078,85	2,47	87,39	116	162,09	618,8	143,4	8,44
	Полдник												
470	снежок	180	3	4	5	124	0,04	0,6	22	122	15	96	0,1
547	Коржик	60	2,8	4,9	24,8	154	0,03	0	36,3	10,8	22,4	4,1	0,31
	Итого за полдник:	240	5,8	8,9	29,8	278	0,07	0,6	58,3	132,8	37,4	100,1	0,41
	Итого за день	1410	63,69	68,47	161,29	1562,85	2,58	92,05	174,30	519,82	755,00	320,11	10,24
	ДЕНЬ № 2												
	Завтрак												
227	Каша ячневая молочная	200	6,4	7,4	27,2	202	0,14	0,42	0	104,71	0	64	1,24
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	121,3	91,1	22,3	0,65
63	Бутерброд с сыром	50	4,95	6,56	14,08	135	0	0,07	0	101,2	103,2	16,63	0,08
	Итого за завтрак	450	14,65	16,86	55,08	431	0,17	1,19	19	327,21	194,3	102,93	1,97
	2-й завтрак												
82,00	Фрукт свежий	100,00	1,00	1,00	14,00	66,00	0,00	14,00	0,00	22,00	15,00	13,00	3,00
	Итого за 2-й завтрак:	100,00	1,00	1,00	14,00	66,00	0,00	14,00	0,00	22,00	15,00	13,00	3,00
	Обед												
104	Щи из свежей капусты на м\б со сметаной.	200,00	6,00	18,00	15,20	247,00	0,170	34,00	0,00	198,00	143,00	64,00	2,550
328	Жаркое по- домашнему с мясом говядины.	150,00	18,80	14,30	25,80	307,00	0,18	15,00	24,00	31,00	209,00	54,00	3,36
14\1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом.	50	0,7	6	1,8	64	0,03	3,3	0	18	29	14	0,49
496	Напиток шиповника	200,00	1,00	0,00	17,00	60,00	0,00	89,00	0,00	0,00	4,00	4,00	1,00
573	Хлеб	50,00	3,95	0,5	24,15	118	0,06	0	0	11,5	0	0	1

	Итого за обед:	650,00	30,45	38,80	83,95	796,00	0,440	141,30	24,00	258,50	385,00	136,00	8,400
	Полдник												
286	Сырники творожные со сгущённым молоком	75,00	29,60	7,80	31,90	316,00	0,08	0,30	58,60	219,80	310,00	32,30	0,99
457	Чай	180,00	0,00	0,00	9,10	35,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,72
	Итого за полдник:	255,00	29,60	7,80	41,00	351,00	0,08	0,30	58,60	220,06	310,00	32,30	1,71
	Итого за день	1455	75,70	64,46	194,03	1644,00	0,69	156,79	101,60	827,77	904,30	284,23	15,08
	ДЕНЬ № 3												
	Завтрак												
225	Каша пшеничная молочная	200	8,48	7,68	37,16	251,6	0,18	1,24	38,2	130,2	202,4	54,4	1,45
69	Бутерброд с маслом	50,00	4,95	6,56	14,08	135	0	0,07	0	101,2	103,2	16,63	0,08
462	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,00	3,00	14,00	88,00	0,00	1,00	19,00	1,00	77,00	13,00	0,12
	Итого за завтрак	450,00	16,43	17,24	65,24	474,60	0,180	2,31	57,20	232,40	382,60	84,03	1,650
	2-й завтрак												
501	Сок фруктовый	100	1	0	3	18	0	4	0	20	18	10	0
	Итого за 2-й завтрак:	100	1	0	3	18	0	4	0	20	18	10	0
	Обед												
18	Салат из св. помидор, огурцов с раст.маслом	50	1	6,1	3,5	73	0,05	13,40	0,00	17,00	31,00	16,00	0,70
118	Суп крестьянский с крупой со сметаной.	200,00	5,80	10,00	12,80	114,00	0,06	3,40	0,01	7,50	35,30	13,00	0,50
380	Капуста тушеная.	80,00	2,00	3,40	7,60	69,00	0,03	11,70	17,00	55,00	41,00	20,00	0,79
350	«Ежики» мясные.	70,00	8,40	6,50	9,70	131,00	0,04	0,00	16,00	37,00	99,00	15,00	0,83
495	Компот из сухофруктов	180,00	0,70	0,00	21,60	85,00	0,010	50,19	0,000	17,29	0,00	0,00	0,37
573	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	118	0,06	0	0	11,5	0	0	1

	Итого за обед:	630,00	21,85	26,50	79,35	590,00	0,250	78,690	33,010	145,29	206,30	64,00	4,19
	Полдник												
286	Омлет	100,00	8,40	12,75	2,10	156,00	0,05	0,00	186,00	0,00	146,00	12,00	1,58
459	Чай с лимоном	180,00	0	0	16	62	0	3	0	8	10	5	1
	Итого за полдник:	280,00	8,40	12,75	18,10	218,00	0,05	3,00	186,00	8,00	156,00	17,00	2,58
	Итого за день	1460	47,68	56,49	165,69	1300,60	0,480	84,000	276,210	405,69	762,90	175,03	8,420
	ДЕНЬ № 4												
	Завтрак												
214	Каша манная молочная	200,00	5,31	5,09	27,51	177,00	0,05	0,42		113,00	96,50	15,40	0,37
63	Батон с сыром	50,00	4,95	6,56	14,08	135	0	0,07	0	101,2	103,2	16,63	0,08
462	Какао с молоком	200,00	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	121,3	91,1	22,3	0,65
	Итого за завтрак	450,00	13,56	14,55	55,39	406,00	0,08	1,19	19,00	335,50	290,80	54,33	1,10
	2-й завтрак												
82	ФРУКТ СВЕЖИЙ	100,00	1,00	1,00	14,00	66,00	0,00	14,00	0,00	22,00	15,00	13,00	3,00
	Итого за 2-й завтрак:	100,00	1,00	1,00	14,00	66,00	0,00	14,00	0,00	22,00	15,00	13,00	3,00
	Обед												
	Огурец св. порционный	30	0,16	0,02	0,50	2,80	2,00	11,00	1,10	2,30	5,30	3,30	3,50
100	Рассольник со сметаной на к/б.	200	10,50	20,40	53,00	438,00	0,36	28,40	0,000	67,00	244,00	102,00	3,43
256	Макароны с	130,00	3,70	3,30	19,70	123,00	0,04	0,00	21,00	8,00	30,00	5,00	0,70
367	Птица в том. соусе	70,00	13,30	15,50	3,10	205,00	0,04	0,50	74,00	25,00	69,00	18,00	1,16
496	Напиток шиповника.	200,00	1,00	0,00	17,00	60,00	0,000	89,00	0,00	0,00	4,00	4,00	1,000
573	Хлеб	50,00	3,95	0,5	24,15	118	0,06	0	0	11,5	0	0	1
	Итого за обед:	680,00	32,45	39,70	116,95	944,00	0,500	117,90	95,00	111,50	347,00	129,00	7,290

	Полдник												
9\5	Творожная запеканка со сгущенным молоком.	115,00	16,00	10,00	13,00	207,00			58,00	160,00		23,00	1,00
459	Чай с лимоном	200	0	0	16	62	0	3	0	8	10	5	1
	Итого за полдник:	315,00	16,00	10,00	29,00	269,00	0,00	3,00	58,00	168,00	10,00	28,00	2,00
	Итого за день	1545	63,01	65,25	215,34	1685,00	0,580	136,09	172,00	637,00	662,80	224,33	13,390
	ДЕНЬ № 5												
	Завтрак												
139	Суп молочный с лапшой	200,00	4,00	4,00	12,00	95,00	0,00	1,00	16,00	89,00	84,00	14,00	0,00
459	Чай с лимоном	200,00	0	0	16	62	0	3	0	8	10	5	1
69	Бутерброд с маслом , сыром	50,00	4,95	6,56	14,08	135	0	0,07	0	101,2	103,2	16,63	0,08
	Итого за завтрак	450,00	8,95	10,56	42,08	292,00	0,00	4,07	16,00	198,20	197,20	35,63	1,08
	2-й завтрак												
	Сок фруктовый	100,00	1	0	3	18	0	4	0	20	18	10	0
	Итого за 2-й завтрак:	100,00	1,00	0,00	3,00	18,00	0,00	4,00	0,00	20,00	18,00	10,00	0,00
	Обед												
	Салат из св. помидор и огурцов с раст.маслом	50											
20\2	Суп лапша на к\б	200,00	2,30	3,40	15,00	97,00	0,00	0,50		12,80			0,40
	Картофель отварной	100,00											
	Рыба тушеная в сметанном соусе	60,00	16,60	10,50	19,60	239,00	0,19	9,10	57,00	98,00	230,00	47,00	1,52
	Кисель	180	0	0	7,5	30	0	0	0	1,7	2,9	0	0,01
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,06	0	0	11,5	0	0	1

	Итого за обед:	620,00	106,25	70,30	360,05	2500,00	2,53	3,40	230,00	210,20	1878,90	1092,00	44,30
	Полдник												
	Йогурт	180,00	3	4	5	124	0,04	0,6	22	122	15	96	0,1
	Печенье	50,00	3,2	2,8	81,1	342,1	0,04	0	0	10	33	2	0,6
	Итого за полдник:	230,00	6,20	6,80	86,10	466,10	0,08	0,60	22,00	132,00	48,00	98,00	0,70
	Итого за день	1400	123,75	88,89	508,13	3363,10	2,62	7,49	252,01	566,40	2040,10	1240,23	48,36
	ДЕНЬ № 7												
	Завтрак												
40	Каша гречневая	200,00	7,20	6,60	33,50	206,00	0,20	0,40	0,00	104,80	0,00	0,00	2,70
	Кофейный напиток	200,00	3	3	14	88	0	1	19	1	77	13	0,12
	Бутерброд с маслом	50,00	4,95	6,56	14,08	135	0	0,07	0	101,2	103,2	16,63	0,08
	Итого за завтрак	450,00	15,15	16,16	61,58	429,00	0,20	1,47	19,00	207,00	180,20	29,63	2,90
	2-й завтрак												
	Фрукты свежие	100,00	1,00	1,00	14,00	66,00	0,00	14,00	0,00	22,00	15,00	13,00	3,00
	Итого за 2-й завтрак:	100,00	1,00	1,00	14,00	66,00	0,00	14,00	0,00	22,00	15,00	13,00	3,00
	Обед												
	Салат из св.помидор с раст.маслом	50											
	Суп овощной со сметаной	200,00	2,00	6,00	12,00	115,00	0,00	6,00	0,00	29,00	24,00	146,00	1,00
	Рис отварной	150,00	3,70	3,40	38,60	197,00	0,00	0,00	0,00	8,60	0,00	0,00	0,50
	Котлета рыбная,	60,00											
	соус молочный	20,00	19,70	58,20	65,90	865,00	0,24	2,60	3,00	625,40	5,10	0,80	1,42
	Компот из сухофруктов	180,00	0,7	0	21,6	85	0,01	50,19	0	17,29	0	0	0,37
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,5	24,15	118	0,06	0	0	11,5	0	0	1

	Итого за обед:	710,00	30,05	68,10	162,25	1380,00	0,31	58,79	3,00	691,79	29,10	146,80	4,29
	Полдник												
	Чай сладкий	200,00	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,72
	Сырники со сгущенкой	75,00	29,60	7,80	31,90	316,00	0,08	0,30	58,60	219,80	310,00	32,30	0,99
	Итого за полдник:	275,00	29,60	7,80	41,00	351,00	0,08	0,30	58,60	220,06	310,00	32,30	1,71
	Итого за день	1535	75,80	93,06	278,83	2226,00	0,59	74,56	80,60	1140,85	534,30	221,73	11,90
	ДЕНЬ № 8												
	Завтрак												
	Каша рисовая	200,00	6	5,8	43,7	248	0,1	0,5		112,7			0,6
	Бутерброд с сыром	50,00	4,95	6,56	14,08	135	0	0,07	0	101,2	103,2	16,63	0,08
	Какао с молоком	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	121,30	91,10	22,30	0,65
	Итого за завтрак	450,00	14,25	15,26	71,58	477,00	0,13	1,27	19,00	335,20	194,30	38,93	1,33
	2-й завтрак												
	Сок фруктовый	100,00	1	0	3	18	0	4	0	20	18	10	0
	Итого за 2-й завтрак:	100,00	1,00	0,00	3,00	18,00	0,00	4,00	0,00	20,00	18,00	10,00	0,00
	Обед												
	Салат из св.помидор и огурцов с раст.маслом	50											
	Суп-харчо	200,00											
	Горошница	100,00											
	котлета из говядины	60,00	14,22	13,86	6,44	207,50	0,04	0,00	0,00	10,24	112,06	21,29	1,80
	Напиток шиповника	200,00	1,00	0,00	17,00	60,00	0,00	89,00	0,00	0,00	4,00	4,00	1,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,5	24,15	118	0,06	0	0	11,5	0	0	1
	Итого за обед:	660,00	19,17	14,36	47,59	385,50	0,10	89,00	0,00	21,74	116,06	25,29	3,80

	Полдник												
	Чай	180,00	0,00	0,00	9,10	35,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,72
	Омлет	100,00	8,40	12,75	2,10	156,00	0,05	0,00	186,00	0,00	146,00	12,00	158,00
	Итого за полдник:	280,00	8,40	12,75	11,20	191,00	0,05	0,00	186,00	0,26	146,00	12,00	158,72
	Итого за день	1390	42,82	42,37	133,37	1071,50	0,28	94,27	205,00	377,20	474,36	86,22	163,85
	ДЕНЬ № 9												
	Завтрак												
	Каша геркулесовая	200,00											
	Кофейный напиток на молоке	200,00	3	3	14	88	0	1	19	1	77	13	0,12
	Бутерброд с маслом	50,00	4,95	6,56	14,08	135	0	0,07	0	101,2	103,2	16,63	0,08
	Итого за завтрак	450,00	7,95	9,56	28,08	223,00	0,00	1,07	19,00	102,20	180,20	29,63	0,20
	2-й завтрак												
	Фрукт свежий	100,00	1,00	1,00	14,00	66,00	0,00	14,00	0,00	22,00	15,00	13,00	3,00
	Итого за 2-й завтрак:	100,00	1,00	1,00	14,00	66,00	0,00	14,00	0,00	22,00	15,00	13,00	3,00
	Обед												
	Суп с клецками на к\б.	200,00	53,60	53,00	206,80	1515,00	0,25	16,90	397,00	195,00	559,00	115,00	7,72
	Гречишники из куры, подлив	100,00											
	Зеленый горошек	40,00	2,20	0,20	5,80	81,00	0,20	16,00	15,20	10,00	43,20	13,20	0,60
	Компот из сухофруктов	180,00	0,70	0,00	21,60	85,00	0,010	50,19	0,000	17,29	0,00	0,00	0,37
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,5	24,15	118	0,06	0	0	11,5	0	0	1
	Итого за обед:	570,00	60,45	53,70	258,35	1799,00	0,52	83,09	412,20	233,79	602,20	128,20	9,69
	Полдник												
	Чай с лимоном	200,00	0	0	16	62	0	3	0	8	10	5	1
	Творожная запеканка со сгушенкой	115,00	25,30	14,40	20,10	313,00	0,10	0,30	0,00	211,00	0,00	0,00	0,80

	Итого за день	1460	21,78	21,70	100,69	737,00	0,24	22,91	35,00	411,22	338,40	105,77	3,71
--	----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	-------------

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730055

Владелец ЧАДОВА МАРИЯ ЮРЬЕВНА

Действителен с 14.06.2024 по 14.06.2025