

**Утверждаю**

**Заведующий МБДОУ**

**детский сад № 6 «Светлячок»**



**Царькова А.С.**

**Приказ № 24-осн.**

**от «05» февраля 2021 г.**

**Примерное 10-ти дневное меню для детей с  
10,5 часовым пребыванием в ДОУ**

**(осенне-зимний период)**

**Возрастная категория 3-7 лет**

<b><u>1 день</u></b>	<b>Энергетическая ценность</b>		<b>граммы</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	3-7л	1-3л	3-7л	1-3л
Каша из пшена и риса молочная жидкая	435	322,4	185	150
Масло сливочное	66,2	33	10	5
Какао с молоком	97,38	70	180	150
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Фрукт	56,6	56,6	100	100
<b>ОБЕД</b>				
Салат из свеклы	56,34	37,56	60	40
Суп картофельный с макаронными изделиями	150,43	125,4	180	150
Биточки паровые	158,22	113,2	70	50
Капуста тушеная (гарнир)	52,57	45,06	70	60
Пюре картофельное	64,05	54,9	70	60
Компот из сухофруктов	69,6	58	180	150
Хлеб ржаной	73,15	62,7	35	30
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ПОЛДНИК</b>				
Пирожок с яблоками	202,63	173,7	70	60
Чай с молоко	74,64	62,2	180	150

<b><u>2 ДЕНЬ</u></b>	<b>Энергетическая ценность</b>		<b>Масса порции</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	3-7л	1-3л	3-7л	1-3л
Омлет натуральный	273,53	234,46	140	120
Салат из зеленого горошка	14	10,5	40	30
Масло	66,2	33,1	10	5
Кофейный напиток с молоком	72,4	58,33	180	150
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Сок фруктовый	99	82,5	180	150
<b>ОБЕД</b>				
Салат из картофеля с солеными огурцами	51,96	34,64	60	40
Щи из свежей капусты со сметаной	118,85	98,33	180	150
Печень по-строгановски	109,36	97,21	90	80
Макаронные изделия отварные	144,76	124,08	130	120
Чай с сахаром	33,61	24,34	180	150
Хлеб ржаной	73,15	67,2	35	30
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ПОЛДНИК</b>				
Молоко кипяченое	113,34	85,01	180	150
Котлета куриная	21,36	14,24	70	50
Икра свекольная	191,33	136,66	60	40

<b><u>3 ДЕНЬ</u></b>	<b>Энергетическая ценность</b>		<b>Масса порции</b>	
	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша гречневая молочная жидкая	205,7	166,79	185	150
Сыр	54	36	15	10
Чай с молоком	69,17	55,14	180	150
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Фрукт	56,6	56,6	100	100
<b>ОБЕД</b>				
Салат Несвижский	77,4	51,6	60	40
Рассольник домашний с мясом	130,86	109,05	180	150
Шницель рыбный натуральный	89,91	69,16	65	50
Пюре картофельное	118,95	100,65	130	110
Компот из сухофруктов	87,08	58	180	150
Хлеб ржаной	73,15	67,2	35	30
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ПОЛДНИК</b>				
Ватрушка	202	173,14	70	60
Молоко кипяченое	107,7	85,01	190	150

<b><u>4 ДЕНЬ</u></b>	<b>Энергетическая ценность</b>		<b>Масса порции</b>	
	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>
<b>ЗАВТРАК</b>				
Запеканка из творога	370,5	321,1	150	130
Соус сметанный сладкий	33,4	33,4	25	25
Чай с молоком	69,17	55,14	180	150
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Сок фруктовый	99	82,5	180	150
<b>ОБЕД</b>				
Салат из картофеля с зеленым горошком	56,52	37,68	60	40
Щи из свежей капусты со сметаной	61,02	50,85	180	150
Плов из птицы	285	247	150	130
Компот из свежих яблок	76,23	63,53	180	150
Хлеб ржаной	73,15	67,2	35	30
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ПОЛДНИК</b>				
Блинчики	172,33	92,72	80	50
Молоко сгущенное	98,4	65,6	30	20
Молоко кипяченое	107,7	85,01	190	150

<b><u>5 ДЕНЬ</u></b>	<b>Энергетическая ценность</b>		<b>Масса порции</b>	
	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200,2	162,33	185	150
Масло сливочное	66,2	33	10	5
Какао с молоком	95,18	70	180	150
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Фрукт	62,26	56,6	110	100
<b>ОБЕД</b>				
Салат из свеклы с огурцами солеными	52,5	35	60	40
Суп рыбный со сметаной	100,35	83,62	180	150
Жаркое по-домашнему	270,17	234,15	150	130
Компот из сухофруктов	59,99	58	180	150
Хлеб ржаной	73,15	67,2	35	30
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ПОЛДНИК</b>				
Котлеты из овощей	120,87	99,7	100	80
Соус сметанный	22,23	18,52	30	25
Кисель	103,6	85,01	180	150
Хлеб ржаной	52,25	41,8	25	20

<b><u>6 ДЕНЬ</u></b>	<b>Энергетическая ценность</b>		<b>Масса порции</b>	
	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша манная молочная с маслом	169,1	133,5	190	150
Сыр	54	36	15	10
Кофейный напиток с молоком	72,4	58,33	180	150
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Фрукт	62,26	62,26	110	110
<b>ОБЕД</b>				
Икра свекольная	21,36	14,24	60	40
Суп картофельный	72,9	60,75	180	150
Гуляш из отварного мяса	125	125	80	80
Каша гречневая рассыпчатая	234,44	198,4	130	110
Компот из сухофруктов	59,99	58	180	150
Хлеб ржаной	73,15	52,25	35	25
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ПОЛДНИК</b>				
Рыба, запеченная в омлете	86,33	61,66	70	50
Икра кабачковая с растительным маслом	87,78	58,52	60	40
Чай с сахаром	33,61	26,34	180	150
Хлеб пшеничный	65	52	25	20

<b><u>7 ДЕНЬ</u></b>	<b>Энергетическая ценность</b>		<b>Масса порции</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>
Каша пшеничная молочная жидкая	192,5	168,7	185	150
Масло	66,2	33,1	10	5
Кофейный напиток с молоком	72,4	58,33	180	150
Печенье	125,13	62,57	30	15
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Сок фруктовый	104,5	104,5	190	190
<b>ОБЕД</b>				
Салат из картофеля с соленым огурцом	51,96	34,64	60	40
Суп гороховый	91,69	76,41	180	150
Рагу овощное	109,47	92,63	130	110
Суфле куриное	183,61	170,5	70	65
Компот из свежих яблок	76,23	63,53	180	150
Хлеб ржаной	73,15	52,25	35	30
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ПОЛДНИК</b>				
Запеканка из печени с рисом	148,67	148,67	100	100
Соус сметанный	22,23	18,52	30	25
Чай с сахаром	33,61	26,34	180	150
Хлеб пшеничный	65	52	25	20

<b><u>8 ДЕНЬ</u></b>	<b>Энергетическая ценность</b>		<b>Масса порции</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>
Запеканка из творога	370,5	321,1	150	130
Соус сметанный сладкий	33,4	33,4	25	25
Чай с сахаром	33,61	26,34	180	150
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Фрукт	56,6	56,6	100	100
<b>ОБЕД</b>				
Икра кабачковая с растительным маслом	73,78	58,52	60	40
Борщ с мясом	115,2	96	180	150
Котлеты или биточки рыбные запеченные	94,4	67,43	70	50
Капуста тушеная	112,65	82,61	150	110
Компот из сухофруктов	60	58	180	150
Хлеб ржаной	73,15	62,7	35	30
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ПОЛДНИК</b>				
Молоко кипяченое	102	85,01	180	150
Булочка с джемом	202	173,14	70	60

<b><u>9 ДЕНЬ</u></b>	<b>Энергетическая ценность</b>		<b>Масса порции</b>	
	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>
<b>ЗАВТРАК</b>				
Омлет натуральный	273,53	273,53	140	140
Салат из зеленого горошка	14	10,5	40	30
Сыр	54	54	15	15
Какао с молоком	95,18	70	180	150
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Сок фруктовый	99	99	180	150
<b>ОБЕД</b>				
Винегрет овощной	54,96	34,64	60	40
Сельдь соленая	46	46	25	25
Рассольник ленинградский	144,76	109,05	180	150
Тефтели мясные	114	85,5	80	60
Пюре картофельное	118,95	100,65	130	110
Чай с сахаром	33,61	26,34	180	150
Хлеб ржаной	73,15	62,7	35	30
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ПОЛДНИК</b>				
Суп молочный с макаронными изделиями	110,7	110,7	150	150
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
Кисель	103,6	86,33	180	150

<b><u>10 ДЕНЬ</u></b>	<b>Энергетическая ценность</b>		<b>Масса порции</b>	
	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша пшеничная молочная жидкая	192,5	156,1	185	150
Масло сливочное	66,2	66,2	10	10
Кофейный напиток с молоком	72,4	58,33	180	150
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Фрукт	56,6	56,6	100	100
<b>ОБЕД</b>				
Икра кабачковая с растительным маслом	73,78	58,52	60	40
Суп картофельный с мясными фрикадельками	97,2	81	180	150
Котлеты или биточки рыбные	84,61	84,61	65	65
Рагу овощное	109,47	92,63	130	110
Компот из сухофруктов	59,99	58	180	150
Хлеб ржаной	73,15	62,7	35	30
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ПОЛДНИК</b>				
Блинчики	129,25	92,72	60	50
Молоко сгущенное	98,4	65,6	30	20
Молоко кипяченое	102	85,01	180	150

