



**Десятидневное меню детей от 4-х лет до 7 лет
МДОУ «Детский сад № 9 «Аистенок»**

Разработано на основе Сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2010 года издания. Авторы Могильный М.П., Тутельян В.А.

Неделя: первая, день ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C	
	ЗАВТРАК	40										
213	Яйцо отварное		5,08	4,6	0,28	63	23	0,59	0,02	0,1	0,01	
168	Каша вязкая пшеничная		135	3,18	2,91	32,17	170,7	7,47	0,48	0,03	0,02	0
392	Чай с сахаром		180	0,06	0,02	0	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0	
			10,69	7,53	46,94	344,7	47,37	1,95	0,098	0,138	0,04	
	2- ЗАВТРАК											
368	Фрукты	1 шт.	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10	
	ОБЕД											
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	15,85	118	28,39	1,48	0,14	0,05	4,52	
137	Рагу из овощей с маслом	120	2,03	3,2	11,69	77,6	29,64	0,81	0,06	0,06	9,2	
255 9/7	Котлеты рыбные запеченные (тушенные)	70	9,357	3,29	6,988	94,5	36,867	0,525	0,058	0,07	0,303	
377	Кисель из концентрата	180	0,89	0,05	25,74	103,5	15,69	0,54	0,01	0,02	45,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	1,08	0,069	0	0	
	Итого:		21,327	11,3	86,15	562,6	141,89	7,235	0,415	0,246	69,313	
	ПОЛДНИК											
404	Оладьи с творогом	75	9,26	7,53	37,2	253	64,62	0,68	0	0	0,564	
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14	
	Итого:		9,7	7,55	53,64	317,8	77,65	0,97	0,01	0,01	45,704	
	Всего:		41,717	26,38	186,7	1225,1	266,91	10,155	0,523	0,394	115,057	

Неделя: первая, день ВТОРНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
185	Каша манная молочная	205	5,31	5,09	27,51	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42	0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0	40	10	0,28	0	0	0,03
3	Бутерброд с маслом и сыром	5/15/40	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
	Итого:		10,37	11,71	41,61	270,65	111,59	0,42	0,11	0,46	0,1
	2- ЗАВТРАК										
400	Молоко кипяченое	180	5,48	5,45	0	102	226	0,19	0,008	0,28	2,46
	ОБЕД										
86	Суп лапша-домашняя	200	1,86	2,75	11,13	78	10,26	0,34	0,03	0,01	0,38
300	Мясо кур отварное в соусе	70	8,51	9,19	1,45	122,5	9,77	0,72	0,03	0,06	0,4
133	Картофель, тушеный в соусе	120	2,57	7,12	18,64	148,8	20,64	0,98	2,84	0,108	8,74
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	1,08	0,069	0	0
	Итого:		23,21	24,89	72,74	641,1	295	4,2	3,035	0,486	57,12
	ПОЛДНИК										
205	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,05	6,48	33,2	211	17,7	0,84	0,003	0,004	3,09
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	Итого:		8,72	9,67	33,69	318	154,7	1,27	0,053	0,174	4,52
	Всего		42,3	46,27	148,04	1229,75	561,29	5,89	3,198	1,12	61,74

Неделя: первая, день СРЕДА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
182	Каша пшениная молочная с маслом	200	7,38	7,89	29,47	219	131,78	1,48	0,17	0,16	0,52
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Итого:		9,81	7,91	43,96	330	148,68	2,36	0,218	0,178	0,55
	2- ЗАВТРАК										
400	Молоко кипяченое	180	5,48	5,45	0	102	226	0,19	0,008	0,28	2,46
	ОБЕД										
134	Свекла тушенная	50	1,2	4,35	5,25	65	27,9	0,71	0,15	0,02	0,67
57	Борщ из свежей капусты	200	1,73	4,33	10,28	81	33,48	0,75	0,04	0,04	8,65
308	Фрикадельки из птицы	75	15,84	18,18	3,55	241	58,92	1,36	0,04	0,16	0,36
165	Каша пшеничная рассыпчатая	135	3,18	2,91	32,17	170,7	7,47	0,48	0,03	0,02	0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	1,08	0,069	0	0
	Итого:		31,84	35,6	76,33	824,7	379,07	5,45	0,385	0,538	12,17
	ПОЛДНИК										
218	Омлет с картофелем	85	6,01	11,15	6,29	150	42,01	27	0,05	0,22	3,29
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Итого:		8,86	13,56	20,65	241	155,21	27,12	0,09	0,36	4,46
	Всего		50,51	57,07	140,94	1395,7	682,96	34,93	0,693	1,076	17,18

Неделя: первая, день ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,44	3,67	11,96	95	88,55	0,26	0,04	0,1	0,42
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Итого:		5,87	3,69	26,45	206	105,45	1,14	0,088	0,118	0,45
	2- ЗАВТРАК										
368	Фрукты	1 шт.	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10
	ОБЕД										
82	Суп картофельный с макаронами	200	2,675	2,838	17,14	104,75	24,6	1,083	1,41	0,113	8,25
287	Тефтели из говядины (2 вариант)	60	8,52	7,3	5,62	122,2	22,88	1,21	0,03	0,07	0,81
354	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,48	22,2	8,27	0,062	0,006	0,008	0,012
165	Каша пшеничная рассыпчатая	135	3,18	2,91	32,17	170,7	7,47	0,48	0,03	0,02	0
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	1,08	0,069	0	0
	Итого:		19,985	15,33	98,73	653,65	107,55	7,005	1,633	0,267	64,212
	ПОЛДНИК										
466	Булочка сдобная	60	5,26	3,91	32,43	188	29,92	0,56	0,06	0,05	2,06
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0	40	10	0,28	0	0	0,03
	Итого:		5,32	3,93	32,43	228	39,92	0,84	0,06	0,05	2,09
	Всего:		31,175	22,95	157,6	1087,65	252,92	8,985	1,781	0,435	66,752

Неделя: первая, день ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
6/4	Каша овсяная молочная	200	7,38	7,89	29,47	219	131,78	1,48	0,17	0,16	0,52
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0	40	10	0,28	0	0	0,03
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,51	0,03	0
	Итого:		9,89	15,46	44,09	395	151,08	2,38	0,68	0,19	0,55
	2- ЗАВТРАК										
400	Молоко кипяченое	180	5,48	5,45	0	102	226	0,19	0,008	0,28	2,46
	ОБЕД										
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,885	8,483	84,75	43,325	0,795	0,058	0,045	18,465
291	Запеканка картофельная с мясом	80	5,76	5,27	10,5	121	10,9	1,2	0,07	0,08	5,4
336	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	895	1,22	2,95	0,05	24,99
375	Кисель из концентрата	180	0,89	0,05	25,74	103,5	15,69	0,54	0,01	0,02	45,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	1,08	0,069	0	0
	Итого:		21,35	21,575	84,183	656,25	1206,22	5,625	3,213	0,493	96,605
	ПОЛДНИК										
	Печенье	35	2,45	3,5	24,5	142,1	57,35	0,455	0,035	0,03	0,035
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0	40	10	0,28	0	0	0,03
	Итого:		2,51	3,52	24,5	182,1	67,35	0,735	0,035	0,03	0,065
	Всего:		33,75	40,555	152,773	1233,35	1424,65	8,74	3,928	0,713	97,22

Неделя: вторая, день ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
165	Каша вязкая гречневая	120	3,68	3,23	16,03	109,2	8,77	1,95	1,11	0,06	0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0	40	10	0,28	0	0	0,03
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,51	0,03	0
	Итого:		6,19	10,8	30,65	285,2	28,07	2,85	1,62	0,09	0,03
	2- ЗАВТРАК										
368	Фрукты	1 шт.	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10
	ОБЕД										
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,73	4,33	10,28	81	33,48	0,75	0,04	0,04	8,65
11/7	Тефтели рыбные тушенные	80	6,81	3,71	6,59	87,4	27,85	0,38	0,04	0,05	0,37
168	Каша пшеничная вязкая	135	3,18	2,91	32,17	170,7	7,47	0,48	0,03	0,02	0
375	Кисель из концентрата	180	0,89	0,05	25,74	103,5	15,69	0,54	0,01	0,02	45,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	-	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	1,08	0,069	0	0
	Итого:		17,36	11,76	100,66	611,6	115,79	6,03	0,267	0,176	64,31
	ПОЛДНИК										
230	Ленивые вареники	120	20,089	9,864	9,205	247,68	169,968	0,894	0,079	0,308	0,492
354	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,48	22,2	8,27	0,062	0,006	0,008	0,012
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Итого:		23,359	13,774	25,045	360,88	291,438	1,076	0,125	0,456	1,674
	Всего:		46,909	36,334	156,36	1257,68	435,298	9,956	2,012	0,722	66,014

Неделя: вторая, день ВТОРНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
185	Каша манная молочная	205	5,31	5,09	27,51	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Итого:		10,53	7,5	56,36	255,65	120,49	0,78	0,198	0,578	1,17
	2- ЗАВТРАК										
400	Молоко кипяченое	180	5,48	5,45	0	102	226	0,19	0,008	0,28	2,46
	ОБЕД										
80	Суп картофельный с крупой	250	2,095	3,36	12,138	87	23,475	0,815	1,37	0,08	5,75
304	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226	15,5	165	0,06	0,06	0,41
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	1,08	0,069	0	0
	Итого:										
	ПОЛДНИК										
449	Оладьи	130	9,05	2,39	42,55	330	101,4	1,68	0,18	0,16	0,47
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	Итого:		12,72	5,58	43,04	437	238,4	2,11	0,23	0,33	1,9
	Всего:		52,205	28,08	179,818	1297,45	652,195	170,865	1,993	1,356	56,83

Неделя: вторая, день СРЕДА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
94	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,798	5,478	18,572	146,8	161,92	0,538	0,068	0,102	0,91
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	-	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	-
	Итого:		8,228	5,498	33,062	257,8	178,82	1,418	0,116	0,12	0,94
	2- ЗАВТРАК										
400	Молоко кипяченое	180	5,48	5,45	0	102	226	0,19	0,008	0,28	2,46
	ОБЕД										
86	Суп лапша домашняя	200	1,86	2,75	11,13	78	10,26	0,34	0,03	0,01	0,38
300	Мясо кур отварное в соусе	70	8,51	9,19	1,45	122,5	9,77	0,72	0,03	0,06	0,4
137	Рагу из овощей с маслом	120	2,03	3,2	11,69	77,6	29,64	0,81	0,06	0,06	9,2
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	-	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	1,08	0,069	0	0
	Итого:		22,29	20,97	49,35	545,1	300,97	4,02	0,245	0,428	12,47
	ПОЛДНИК										
3/5	Лапшевник с творогом	120	9,67	7,83	29,35	228	61,31	0,8	0,06	0,11	0,07
350	Соус молочный	30	0,617	1,573	1,079	26,34	19,749	0,058	0,008	0,023	0,098
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	Итого:		13,957	12,593	30,919	361,34	218,059	1,288	0,118	0,303	1,598
	Всего:		44,475	39,061	113,331	1164,24	697,85	6,726	0,479	0,851	15,008

Неделя: вторая, день ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,44	3,67	11,96	95	88,55	0,26	0,04	0,1	0,42
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,4	14,3	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Итого:		13,29	21,47	47,63	440,8	158,24	2,6	3,028	0,346	9,91
	2- ЗАВТРАК										
368	Фрукты	1 шт.	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10
	ОБЕД										
85	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,73	69,7	18,8	0,653	1,093	0,07	4,6
298	Голубцы ленивые	190	11,27	11,64	9,88	191	51,25	1,57	0,04	0,08	3
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	1,08	0,069	0	0
	Итого:		18,14	15,11	61,93	494,5	114,38	6,393	1,29	0,206	62,74
	ПОЛДНИК										
466	Булочка «Школьная»	60	5,26	3,91	32,43	188	29,92	0,56	0,06	0,05	0,1
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0	40	10	0,28	0	0	0,03
	Итого:		5,32	3,93	32,43	228	39,92	0,84	0,06	0,05	0,13
	Всего:		36,75	40,51	141,99	1163,3	312,54	9,833	4,378	0,602	72,78

Неделя: вторая, день ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
6/4	Каша овсяная молочная	200	7,38	7,89	29,47	219	131,78	1,48	0,17	0,16	0,52
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	-	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	-
	итого:		9,81	7,91	43,96	330	148,68	2,36	0,218	0,178	0,55
	2- ЗАВТРАК										
400	Молоко кипяченное	180	5,48	5,45	0	102	226	0,19	0,008	0,28	2,46
	ОБЕД										
57	Борщ из свежей капусты	200	1,73	4,33	10,28	81	33,48	0,75	0,04	0,04	8,65
282	Биточки рубленные, из говядины	80	12,44	9,27	11,08	183	35	1,2	0,08	0,13	0,12
165	Каша пшеничная рассыпчатая	135	3,18	2,91	32,17	170,7	7,47	0,48	0,03	0,02	0
134	Свекла тушенная	50	1,2	4,35	5,25	65	27,9	0,71	0,15	0,02	0,67
375	Кисель из концентрата	180	0,89	0,05	25,74	103,5	15,69	0,54	0,01	0,02	45,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	-	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	1,08	0,069	0	0
	Итого:		29,27	26,72	109,6	830,2	360,84	5,55	0,435	0,528	57,19
	ПОЛДНИК										
	Печенье	35	2,45	3,5	24,5	142,1	57,35	0,455	0,035	0,03	0,035
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0	40	10	0,28	0	0	0,03
	Итого:		2,51	3,52	24,5	182,1	67,35	0,735	0,035	0,03	0,065
	Всего:		41,59	38,15	178,06	1342,3	576,87	8,645	0,688	0,736	57,805
	Всего:					12396,52					