

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического совета
протокол № 1
от «31» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 7 д. Денисово
д/с С.А. Конохова
Приказ № 31 от «31» 08 2020 г.



Мнение Совета родителей
МБДОУ д/с №7 д. Денисово
учтено
З.С. /Н.С. Забеленкова
протокол № 1
от «31» 08 2020 г.

Примерное 10-ти дневное меню
(объем порций, химический состав,
энергетическая ценность)
МБДОУ д/с №7 д. Денисово

Объём порции (в граммах)

	Дошкольники	ясли
завтрак	400-550	350-450
обед	600-800	450-550
полдник	250-350	200-250
всего:	1250-1700	1000-1250

Энергетическая ценность (в ккал.)

	Дошкольники	ясли
завтрак	450	350
обед	730	490
полдник	450	420
всего:	1630	1260

Химический состав

Белки	51-68	40-53
Жиры	51-68	40-53
Углеводы	204-272	159-212

3 день

дошкольники

ясли

	Объем порции	Б	Ж	У	энерг ценн	Объем порци	Б	Ж	У	энерг ценн
Завтрак										
1.Каша геркулесовая молочная вязкая.	200	6,35	8,51	21,86	187	150	4,76	6,38	16,4	140,2
2.Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	150	1,08	1,08	11,67	76,67
3.Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/ 14	5,06	7	14,62	145	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106
Итого:	429	12,7	16,81	50,48	424	333	9,45	12,8	37,82	327,9
Обед.										
1.Салат витаминный.	50	0,52	3,03	4,92	49,8	35	0,36	2,02	3,36	33,8
2.Суп картофельный с клёцками и мяс/пт	250/13	5,16	7,05	18,95	196,8	200/10	4,12	5,63	15,13	139,6
3.Котлета из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,1	50	7,03	5,73	5,11	99,38
Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104	150	2,23	4,04	10,16	86,67
4.Компот из сухофрук	200	0,48	0	23,8	90	180	0,43	0	21,42	81
5.Хлеб ржаной.	60	7,92	1,44	55,04	217,2	60	7,92	1,44	55,04	108,6
Итого:	823	27,6	24,36	122,0	796,9	655	22,0	19,0	110,1	657,5
Полдник.										
1. «Гребешок» из дрожжевого теста	70	5,3	4,75	29,5	183,3	60	4,54	4,07	25,3	157,1
2.Чай с молоком.	180/12	0,8	1	13,5	56	150/9	0,67	0,83	11,25	46,67
Итого:	262	6,1	5,75	43	239,3	219	5,21	4,9	36,55	203,7
2-ой завтрак										
Сок	200	0	0	23	92	100	0	0	11,5	46
Всего:	1714	46,4	46,9	238,5	1556	1307	36,7	36,7	195,9	1235

6 день

дошкольники

ясли

	Объём порции	Б	Ж	У	энерг ценн	Объём порции	Б	Ж	У	энерг ценн
Завтрак										
1.Каша ячневая молочная вязкая.	200	6,64	7,59	28,13	204	150	4,98	5,69	21,10	153
2.Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	150	1,0	1,08	10,83	75
3.Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106
Итого:	429	12,9	15,89	55,75	439	333	9,59	12,1	41,68	334
Обед.										
1.Салат из свеклы.	50	0,52	3,05	5,76	53,6	30	0,47	2,03	3,62	34,8
2.Суп картофельный крестьянский	200	2,38	5,3	13,18	118,3	150	1,59	3,92	10,66	90
3.Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	50	6,41	6,78	5,22	107,5
пюре картофельное	90	1,83	3,14	10,84	85,2	75	1,53	2,62	9,03	71
4.Кисель.	200	0	0	18	60	150	0	0	13,5	46,5
5.Хлеб ржаной.	60	7,92	1,44	55,04	217,2	60	7,92	1,44	55,04	217,2
Итого:	670	21,3	22,42	110,1	682,8	515	17,9	18,8	97,0	567
Полдник.										
1. Оладьи из печени	180	32,4	12,5	6,24	259,9	130	24,3	9,23	4,53	193,4
2.Чай с лимоном.	180/12/5	0,04	0	12,13	47	150/9/4	0,04	0	9,1	35
3.Хлеб ржаной	60	7,92	1,44	55,0	217,2	30	3,96	0,72	27,5	108,6
Итого:	437	40,3	14,0	73,3	524,1	323	28,3	9,95	41,15	337
2-ой завтрак										
яблоко	110	0,38	0	9,51	43,7	80	0,28	0	8,86	31,5
Всего:	1646	74,5	52,3	239	1689	1251	56	40,9	188,6	1269

7 день

дошкольники

ясли

	Объем порции	Б	Ж	У	энерг ценн	Объем порци	Б	Ж	У	энерг ценн
Завтрак										
1.Суп молочный с макарон. изделиями.	200	5,85	5,81	19,99	155	150	4,39	4,36	14,99	116,2
2.Чай с сахаром.	180/12	0	0	11,98	43	150/9	0	0	8,98	30
3.Бутерброд с маслом сливочным и сыром.	30/5 /14	5,06	7	14,62	145	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106
Итого:	429	10,9	12,81	46,2	343	333	8	9,76	33,42	252,2
Обед.										
1.Салат из зелёного горошка с луком реп	60	1,57	5,08	3,9	67	45	1,18	3,81	2,93	50,2
2.Рассольник ленингр со сметан. и мясом	250/10 /6	4,1	7,16	20,93	145	200/8 /5	3,28	4,4	16,76	116,1
3.Капуста тушеная с мясом	220	10	8,2	10,8	280	200	9	7,5	7,36	255
4.Компот из сухофр.	200	0,4	0	23,8	90	180	0,4		21,42	81
5.Хлеб ржаной.	60	7,92	1,44	55,04	217,2	60	7,92		55,04	217,2
Итого:	806	24,0	21,8	114,4	799,2	655	17,8	16,8	75,99	610,9
Полдник.										
1. Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63
2.Ряженка.	150	4,35	4,8	6,0	88,5	140	4,06	4,48	5,6	82,6
3.Хлеб пшеничный	90	7,18	0,9	45,2	215,8	80	6,3	0,8	38,4	191
Итого:	280	16,6	10,3	59,8	367,3	260	15,4	9,9	44,3	336,6
2-ой завтрак										
Сок	100	0	0	11,5	47	100	0	0	11,5	47
Всего:	1615	51,5	45	232	1557	1348	41,2	36,4	165,5	1247

9 день

дошкольники

ясли

	Объем порции	Б	Ж	У	энерг ценн	Объем порци	Б	Ж	У	энерг ценн
Завтрак										
1.Каша молочная вязкая «Дружба».	200	6,21	7,73	27,71	201	150	4,66	5,79	20,78	151
2.Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	150	1,0	1,08	10,83	75
3.Бутерброд с маслом сливочным .	30/5	2,3	4,36	14,62	108	20/4	1,54	3,46	9,75	78
Итого:	415	9,7	13,35	55,35	399	324	7,2	10,3	41,36	303,7
Обед.										
1.Салат из капусты и свеклы.	50	0,61	3,05	5,8	53,4	30	0,54	2,03	3,92	35,8
2.Суп картофельный с фасолью и мяс/птицы	250/15	6,5	5,2	22,0	150	200/10	4,5	3,9	17,51	105,6
3.Тефтели рыбные	120/40	18,0	9,69	21,12	242,4	90/30	12,8	6,43	14,0	164,9
макаронны отварные	100	4,21	2,9	26,5	153,5	100	4,21	2,9	26,5	153,5
4.Компот из сухофр.	200	0,4	0	23,8	90	180	0,4	0	21,42	81
5.Хлеб ржаной.	60	7,92	1,44	55,04	217,2	60	7,92	1,44	55,04	217,2
Итого:	835	37,7	22,3	154,3	906	700	30,4	16,7	138,3	758
Полдник.										
1. Винигрет	60	0,58	3,08	5,83	50,2	40	0,4	2,04	3,34	34,6
2.Чай с лимоном.	180/ 12/5	0,04	0	12,13	47	150/9 /4	0,04	0	9,1	35
3.Хлеб ржаной	60	7,92	1,44	55,0	217,2	30	3,96	0,72	27,5	108,6
Итого:	317	8,54	4,52	73,02	314,4	233	4,4	2,76	40	178,2
2-ой завтрак										
Груша	110	0,4	0,3	9,5	42	80	0,29	0,22	6,84	30,2
Всего:	1677	56,3	41	292,1	1661	1337	42	40	266,1	1270

