

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города
Калининграда детский сад №16

Утверждаю
заведующий МБДОУ д/с №16
Приказ № 2208001-д от 22.08.2022г.



М.Н. Кухтинская

**Примерное 10-ти дневное меню на летне - осенний период
по сборнику рецептов М. П. Могильного
возрастная категория от 3 до 6 лет.**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	200/5	6,31	7,57	25,69	195,65	168
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	395
	Батон с маслом	40/5	2,44	7,55	14,62	136,00	1
Итого за завтрак		440/10	11,87	17,78	54,48	424,99	
Второй завтрак	Сок	100	0,9	0,00	18,18	76,00	399
Итого за завтрак							
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,58	4,27	2,28	56,58	15
	Суп картофельный с крупой на к/б	200	2,34	2,83	16,66	101,25	80
	Биточки мясные	80	12,42	9,42	12,86	185,34	282
	Гречка отварная с маслом	150/5	4,61	4,93	35,61	203,50	313
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	376
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,60	
Итого за обед		740/5	24,35	22,19	115,69	768,27	
Полдник	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	400
	Печенье	40	6,10	5,40	10,10	113,34	
	Итого за полдник		220	11,58	10,28	19,17	215,34
Ужин	Макаронные отварные с маслом, сыр	200/5/10	11,17	10,28	31,78	264,00	206
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,32	37,34	392
	Батон	30	1,84	0,042	12,55	64,32	
Итого за ужин		430/5/10	13,07	10,34	53,65	104,3	
Итого за день		1930/30	60,87	60,59	242,39	1512,90	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	6,45	8,61	22,13	202,30	168
	Какао с молоком	200	4,20	3,62	17,28	118,66	397
	Батон с маслом	40/5	2,44	7,55	14,62	136,00	1
Итого за завтрак		440/10	13,09	19,78	54,03	456,96	
Второй завтрак	Яблоко	100	1,50	0,00	19,20	89,00	
Итого за завтрак							
Обед	Салат из св.овощей с яблоками	60	0,52	3,11	3,16	42,78	17
	Борщ на к/б со сметаной	200/5	2,10	5,12	16,60	120,75	57
	Картофельное пюре	150	3,67	5,76	24,53	164,70	321
	Котлета рыбная любительская	80	8,25	2,69	6,68	84,00	256
	Компот из с/фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	376
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,60	
Итого за обед		740/5	18,19	17,42	99,25	633,83	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	401
	Булочка домашняя	50	14,13	11,66	80,77	106,56	469
Итого за полдник		230	19,35	35,51	87,97	196,56	
Ужин	Вареники ленивые с маслом	150/5	25,11	12,33	24,55	309,60	230
	Кисель	200	0,14	0,02	11,34	45,56	383
	Батон	30	1,84	0,042	12,55	64,32	
Итого за ужин		430	27,09	5,27	40,71	246,86	
Итого за день		1940/15	79,22	77,98	301,16	1623,21	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	6,55	8,03	25,41	199,65	168
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	395
	Батон с маслом	40/5	2,44	7,55	14,62	136,00	1
Итого за завтрак		440/10	12,11	18,24	54,21	428,99	
Второй завтрак	Сок	100	0,9	0,00	18,18	76,00	399
Итого за завтрак							
Обед	Салат из св. огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Уха рыбная	200	8,60	8,40	14,32	167,25	87
	Рис отв. с маслом	150/5	4,37	6,44	44,02	251,64	315
	Птица тушеная	80	11,77	10,78	2,93	155,83	301
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	376
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,60	
Итого за обед		740/5	29,60	30,01	110,98	836,70	
Полдник	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	400
	Печенье	40	6,10	5,40	10,10	113,34	
Итого за полдник		220	7,99	16,80	37,96	263,00	
Ужин	Запеканка овощная с маслом	150/5	2,46	11,12	15,19	170,64	155
	Чай	200	0,06	0,02	9,32	37,34	392
	Батон	30	1,84	0,042	12,55	64,32	
Итого за ужин		380/5	4,36	11,18	37,06	272,30	
Итого за день		1870/20	77,69	77,44	267,75	2015,95	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	6,77	8,03	25,16	197,05	168
	Какао с молоком	200	4,20	3,62	17,28	118,66	397
	Батон с маслом	40/5	2,44	7,55	14,62	136,00	1
Итого за завтрак		440/10	13,41	19,20	57,06	451,71	
Второй завтрак	Яблоко	100	1,50	0,00	19,20	89,00	
Итого за завтрак							
Обед	Салат из св. овощей /помидор/ с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	14
	Щи из св. капусты на к/б со сметаной	200/5	1,62	8,15	2,62	125,00	67
	Макаронны отв. с маслом	150/5	4,21	4,15	28,58	167,90	205
	Шницель мясной	80	16,73	16,25	1,84	224,48	282
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	376
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,60	
	Итого за обед		740/10	27,63	33,00	84,15	786,44
Полдник	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	400
	Батон с повидлом	30/20	2,51	3,93	28,89	161,00	2
	Итого за полдник		220	11,58	10,28	19,17	215,34
Ужин	Оладьи со сг.молоком	120/30	9,16	14,60	49,50	366,34	449
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,32	37,34	392
	Итого за ужин		320/30	4,36	11,18	37,06	27,23
Итого за день		1820/50	58,48	73,66	216,64	1569,72	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	6,75	7,61	23,10	195,05	168
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	395
	Батон с маслом	40/5	2,44	7,55	14,62	136,00	1
Итого за завтрак		440/10	12,31	17,82	51,90	424,39	
Второй завтрак	Сок	100	0,9	0,00	18,18	76,00	399
Итого за завтрак							
Обед	Овощи св. порционные	40	0,58	3,90	2,23	44,52	15
	Свекольник на к/б со сметаной	200/5	7,17	5,81	22,39	171,38	58
	Запеканка картофельная с мясом / печенью	220	13,36	8,20	35,87	270,38	291
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	376
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,60	
Итого за обед		530/5	25,51	53,72	108,77	707,88	
Полдник	Ацидолакт	180	5,40	1,80	7,20	67,19	401
	Батон	30	1,84	0,042	12,55	64,32	
Итого за полдник		210	7,24	1,84	21,59	131,51	
Ужин	Гречка с молоком	200	5,97	5,48	17,08	141,60	94
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,32	37,34	392
	Батон	30	1,84	0,042	12,55	64,32	
Итого за ужин		320/30	7,87	5,54	38,95	243,26	
Итого за день		1600/45	53,83	78,92	239,39	1583,04	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом	200/5	4,66	0,68	0,66	189,20	168
	Какао с молоком	200	4,20	3,62	17,28	118,66	397
	Батон с маслом	40/5	2,44	7,55	14,62	136,00	1
Итого за завтрак		440/10	11,30	11,85	32,56	443,86	
Второй завтрак	Яблоко	100	1,50	0,00	19,20	89,00	
Итого за завтрак							
Обед	Огурец св. порционный	60	0,48	0,06	2,04	8,40	
	Суп фасолевый на к/б со сметаной	200/10	5,12	5,35	16,12	133,25	81
	Плов из птицы/мясо	220	22,26	7,73	35,69	301,00	304
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	376
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,60	
Итого за обед		730/10	32,26	13,88	102,13	664,25	
Полдник	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	400
	Печенье	40	6,10	5,40	10,10	113,34	
Итого за полдник		220	11,58	21,86	19,17	234,51	
Ужин	Котлеты картофельные с маслом	150/5	5,00	14,12	44,56	334,00	139
	Огурец сол.порционный	40					
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,32	37,34	392
	Батон	30	1,84	0,042	12,55	64,32	
Итого за ужин		420/5	6,90	14,18	66,43	435,66	
Итого за день		1910/25	63,54	61,77	239,49	1867,28	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Каша молочная «Дружба» с маслом	200/5	6,55	8,03	25,41	199,65	168
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	395
	Батон с маслом	40/5	2,44	7,55	14,62	136,00	1
Итого за завтрак		440/10	12,11	18,24	54,21	428,99	
Второй завтрак	Сок	100	0,9	0,00	18,18	76,00	
Итого за завтрак							
Обед	Салат из св. овощей	60	0,58	3,69	2,23	44,52	15
	Бульон куриный с гренками	200	5,85	0,97	20,97	116,25	109
	Рыба тушеная с овощами	80	8,74	4,08	2,06	80,00	247
	Картофель отв. с маслом	150/5	3,82	5,76	30,76	189,80	125
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	376
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,60	
Итого за обед		740/5	23,39	15,24	104,3	652,17	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,0	401
	Батон с повидлом	30/20	2,51	3,93	28,89	161,00	2
Итого за полдник		210/20	7,73	8,43	36,09	251,00	
Ужин	Омлет натуральный с маслом	80/5	10,54	21,93	8,74	274,62	215
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,32	37,34	392
	Батон	30	1,84	0,042	12,55	64,32	
Итого за ужин		360/5	13,30	25,64	35,63	432,62	
Итого за день		1850/40	57,43	67,55	248,41	1840,78	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	200/5	6,31	7,57	25,69	195,65	168
	Какао с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	397
	Батон с маслом	40/5	2,44	7,55	14,62	136,00	1
Итого за завтрак		440/10	11,87	17,78	54,49	424,99	
Второй завтрак	Яблоко	100	1,50	0,10	19,20	89,00	
Итого за завтрак							
Обед	Салат из св.овощей	60	0,58	4,27	2,28	56,58	15
	Уха рыбная	200	5,25	3,37	13,75	106,25	87
	Биточки рубленые из птицы	80	11,93	12,62	8,09	194,00	306
	Рагу овощное	150/5	2,85	6,42	14,78	128,21	137
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	376
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,60	
Итого за обед		740/5	25,01	27,42	87,18	706,64	
Полдник	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	400
	Печенье	40	6,10	5,40	10,10	113,34	
Итого за полдник		220	11,58	10,28	19,17	215,34	
Ужин	Запеканка из творога /соус молочный сладкий	150/30	26,31	18,09	25,74	372,00	237/ 354
	Кисель	200	0,14	0,02	11,34	45,56	383
	Батон	30	1,84	0,042	12,55	64,32	
Итого за ужин		380/30	28,29	18,15	49,63	481,88	
Итого за день		1880/45	78,25	73,73	229,67	1917,85	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	6,77	8,03	25,16	197,05	168
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	395
	Батон с маслом	40/5	2,44	7,55	14,62	136,00	1
Итого за завтрак		440/10	12,33	18,24	53,96	426,39	
Второй завтрак	Сок	100	0,9	0,00	18,18	76,00	
Итого за завтрак							
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,58	4,27	2,28	56,58	15
	Рассольник на к/б со сметаной	200/10	6,77	6,53	16,05	148,98	76
	Шницель мясной	80	12,42	9,42	12,86	185,34	282
	Макароны отварные	150/5	6,59	5,06	31,64	198,58	205
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	376
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,60	
Итого за обед		740/15	30,76	26,02	111,11	811,08	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,0	401
	Печенье	40	6,10	5,40	10,10	113,34	
Итого за полдник		220	11,32	9,90	27,20	203,34	
Ужин	Запеканка из капусты с маслом	150/5	1,78	3,34	8,54	71,10	152
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,32	37,34	392
	Батон	30	1,84	0,042	12,55	64,32	
Итого за ужин		380	3,68	3,40	30,41	172,76	
Итого за день		1880/25	58,99	57,56	240,86	1689,57	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	6,55	8,03	25,41	199,65	168
	Какао с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	397
	Батон с маслом	40/5	2,44	7,55	14,62	136,00	1
Итого за завтрак		440/10	12,11	18,24	54,21	428,99	
Второй завтрак	Яблоко	100	1,50	0,10	19,20	89,00	
Итого за завтрак							
Обед	Салат из св. капусты	60	0,85	3,00	5,19	51,54	20
	Суп гороховый на к/б	200	5,12	5,35	16,12	133,25	81
	Картофельное пюре	150	3,67	7,56	24,53	164,70	321
	Тефтели из печени	80	9,78	11,66	16,41	210,00	284
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	376
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,60	
Итого за обед		740	23,82	28,31	110,53	781,09	
Полдник	Йогурт	180	2,80	3,20	4,60	58,00	401
	Батон	30	1,84	0,042	12,55	64,32	
Итого за полдник		210	4,64	3,24	17,15	122,32	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	93
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,32	37,34	392
	Батон	30	1,84	0,042	12,55	64,32	
Итого за ужин		430	7,65	5,27	40,71	246,86	
Итого за день		1920/10	49,72	55,16	241,18	1668,26	