

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования «город Бугуруслан»
«Детский сад общеразвивающего вида №5»
с приоритетным осуществлением познавательного-речевого развития
воспитанников
МБДОУ «Д/с №5»
461630 Оренбургская область г. Бугуруслан ул. Московская, 74
тел. (35352) 2-18-95

**Примерное 10-дневное меню
рациона питания
МБДОУ «Д/с №5»
для детей 3-7 лет
(на зима-весна)**

Примерное десятидневное меню
возрастная категория 3-7 лет, сезон зимне-весенний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:								
	Макароны отварные	155/50,95	5,5	4,2	33,3	196	0	147
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,08	33	0,045	6
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	0	701
	Кисель из плодового концентрата	180/200	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44	213
	Итого	375/400	11,77	11,92	65,67	421,56	1,48	
Второй завтрак								
	Сок яблочный	180	1,2	0	20,18	81,8	4,2	399
Обед:								
	Салат из белокочанной капусты	50/60	1,56	3,03	3,46	32,36	12,98	20
	Суп картофельный с крупой	180/200	2,8	3	11,2	84,3	5,6	80
	Котлеты	60/80	11,6	13,12	10,32	197,2	0,06	70
	Каша перловая рассыпчатая	120/33	3,36	3,51	21,51	113,59	0,95	124
	Компот из сушеных фруктов	180/200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94,5	0,04	700
	Соус томатный	20	0,2	0,88	1,2	12	0,6	159
	Итого	660/730	22,96	24,06	97,61	646,95	20,63	
Уплотненный полдник:								
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130/100	3,83	11,1	19,51	127	4,33	151
	Молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102	2,46	400
	Яблоки свежие	100	0,48	0,48	11,76	44	16	368
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	469
	Итого за первый день	460	13,44	22,73	67,32	452	22,79	
	Итого за первый день:	1725	50,37	58,71	250,78	1602,81	49,1	

День 2								
Завтрак:	Каша овсяная молочная	150/200	6,7	9,8	27,1	223	0,4	130
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	0	701
	Сыр порционный	10	3,48	4,42	0	54	0,1	7
	Итого	350/430	15,43	17,46	56,68	446,77	1,67	
Второй завтрак:								
	Йогурт	150	3,6	2,76	5,4	87	1,32	
Обед:								
	Салат из моркови	50/60	0,5	1,6	6,64	20,92	2,44	41
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180/200	2,16	7,26	15,72	83,8	7,26	82
	Плов из курицы	130/57,8	12,09	7,36	25,54	281	1,2	100
	Компот из сухофруктов	180/200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	Итого	600/650	18,83	17,18	101,5	619,7	11,34	
Уплотненный полдник:								
	Фрикадельки рыбные отварные	70/80	13,32	5,5	7,3	118,33	0,23	263
	Капуста тушеная	150/127,3	3,72	7,83	16,97	140,18	25,88	336
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,018	13,6	52	0,4	194
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	Яблоки свежие	100	1,5	0,5	23	95	10	368
	Итого за второй день:	520/560	1770	58,32	52,54	237,74	1615,7	50,88

День 3								
Завтрак:								
	Каша ячневая молочная	150/200	8,3	10,6	31,7	225	0,2	132
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,018	13,6	52	0,4	194
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	0	701
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,08	33	0,045	6
	Итого	375/445	10,91	15,1	62,12	395,77	0,64	
Второй завтрак:								
	Сок фруктовый	180	4,35	3,75	6,3	84,5	0,45	401
Обед:								
	Салат «Витаминный»	50/60	0,66	0	2,28	8,4	0	
	Борщ со сметаной	180/200	1,28	4,88	12,74	128,9	6,2	56
	Жаркое по-домашнему	200/97,4	18,48	8,28	24,76	241,1	3,5	276
	Кисель из плодового концентрата	180/200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	213
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	Итого	670/700	24,62	17,62	104,04	623,02	15,34	
Уплотненный полдник:								
	Вареники ленивые	120/140	8,56	16,73	18,31	297,9	0,18	230
	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1,7	22	0,012	354
	Какао с молоком	180/200	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44	397
	Яблоки свежие	100	1,5	0,5	23	95	10	368
	Итого	430/470	13,33	22,6	55,22	498,56	41	
	Итого за третий день	1615	13,33	22,6	55,22	498,56	41	

День 4								
Завтрак:								
	Каш гречневая	150/200	10,29	10,02	35,65	256,64	1,2	123
	Кофейный напиток	180/200	0,12	0,018	13,6	52	0,4	194
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	0	701
	Сыр порционный	10	3,48	4,42	0	54	0,1	7
	Итого	380/430	16,34	14,3	65,99	448,41	1,74	
Второй завтрак:								
	Сок яблочный	180	1,2	0	20,18	81,8	4,2	399
Обед:								
	Салат из свеклы яблоком	50/60	0,66	3,2	3,28	30,84	4,15	34
	Рассольник	180/200	2,3	6,56	10,44	93,4	5,64	73
	Запеканка картофельная с мясом	160/52,99	13,88	14,78	23,23	245	17,8	291
	Компот из сухофруктов	180/200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	Итого	630/680	20,92	25,5	90,55	603,26	28,03	
Уплотненный полдник:								
	Каша манная молочная жидкая	150/200	9,24	9,84	33,72	265	0,22	132
	Чай с молоком	180/200	3,18	2,79	13,57	92,39	1,4	395
	Яблоки свежие	100	0,48	0,48	11,76	44	16	368
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Итого	460/530	14,74	15,35	71,6	465,71	17,62	
Итого за четвертый день		1470/ 1640						

День 5								
Завтрак:								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	5,04	5,6	18,24	147,6	2,1	93
	Какао с молоком	180/200	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44	397
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,08	33	0,045	6
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	0	701
	Итого	375/425	11,31	13,32	50,61	373,16	3,58	
Второй завтрак:								
	Йогурт	150	3,6	2,76	5,4	87	1,32	
Обед:								
	Салат "Здоровье"	40	3,19	4,1	4,5	33,44	7,4	25
	Щи из свежей капусты с картофелем	180/200	1,3	3,9	7,38	81,78	12,6	67
	Биточки паровые	80/59	10,52	8,72	8,61	146,66	2,9	289
	Морковь тушеная с рисом	130/150	2,61	7,56	25,91	142,9	2,14	106
	Кисель из плодового концентрата	180/200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	213
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	Итого	630/710	21,82	25,28	102,44	649,42	26,18	
Уплотненный полдник:								
	Рыба тушеная с овощами	60/80	7,74	5,08	4,2	80	3,7	247
	Картофельное отварной	150/150	3,49	4,8	15,7	127	12,36	104
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,018	13,6	52	0,4	194
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	Булочка молочная	50	2,03	4,18	15,64	108	0	188
	Итого	470/510	15,73	14,42	74,04	474	16,5	
	Итого за пятый день	1645						

День 6								
Завтрак:								
	Каша пшенная молочная	150/200	8,3	10,6	31,7	225	0,2	133
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,8	4,39	12,76	84	1,17	395
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	0	701
	Сыр порционный	10	3,48	4,42	0	54	0,1	7
	Итого	380/450	17,19	17,4	71,64	487,77	4,41	
Второй завтрак:								
	Сок	100	4,35	3,75	6,3	84,5	0,45	401
Обед:								
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50/60	0,66	0	2,28	8,4	0	
	Суп картофельный с бобовыми	180/200	4,1	4,28	13,9	106,6	6,12	81
	Гуляш из отварного мяса	60/80	8,31	8,15	2,62	125	0,82	277
	Гречка рассыпчатая	120/140	2,92	7,42	14,25	131,25	16,65	123
	Компот из сухофруктов	180/200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	Итого	650/740	20,7	22,07	87,65	627,71	24,03	
Уплотненный полдник:								
	Омлет натуральный	90/25,02	7,9	15,28	1,52	175	0,13	152
	Икра кабачковая	60	1,54	2,82	4,55	41,76	5,31	53
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	Чай с сахаром	180	0,12	0,018	10,2	41	2,8	393
	Яблоки свежие	100	1,5	0,5	21	95	10	368
	Итого	460	13,41	18,96	62,17	459,19	18,28	
	Итого за шестой день	1740						

<i>День 7</i>								
Завтрак:								
	Каша овсяная молочная	150/200	6,7	9,8	27,1	223	0,4	130
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,018	13,6	52	0,4	194
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,08	33	0,045	6
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	0	701
	Итого	375/445	13,27	15,92	62,67	440,56	4,8	
Второй завтрак:								
	Яблоки свежие	100	0,48	0,48	11,76	44	16	368
Обед:								
	Салат из капусты	50/60	1,9	2,7	4,2	45	8,55	4
	Суп картофельный	180/200	1,7	2,3	11,5	74	6,28	41
	Азу	60/80	7,63	10,39	2,42	145,16	2,34	63
	Рожки отварные	120/140	3,45	2,92	15	101	5,12	147
	Кисель из плодового концентрата	180/200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	213
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	Итого	590/740	18,88	19,31	89,16	609,78	23,43	
Уплотненный полдник:								
	Запеканка из творога	130/150	18	16,72	43,57	362	2,3	155
	Соус сметанный	30	0,42	2,5	1,7	22,23	0,012	354
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Молоко кипяченое	180/200	5,49	4,89	9,09	102	2,46	400
	Итого	370/410	25,75	24,75	66,91	550,55	4,7	
	Итого за седьмой день	1705						

<i>День 8</i>								
Завтрак:								
	Каша рисовая молочная	150/200	7	8,2	30,3	215	3,4	131
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,8	4,39	12,76	84	1,17	395
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	0	701
	Сыр порционный	10	3,48	4,42	0	54	0,1	7
	Итого	380/450	12,43	19,46	56,6	446,77	1,67	
Второй завтрак:								
	Сок яблочный	100	1,2	0	20,18	81,8	4,2	399
Обед:								
	Винегрет овощной	50/60	0,54	3,46	10,5	32,64	4,5	45
	Свекольник	180/200	1,6	5,14	11,28	82,8	6,01	58
	Тефтели мясные	60/80	4,43	4,91	5,8	85	0,56	286
	Бобовые отварные	130//150	12,17	3,82	32,4	193	5,76	146
	Компот из свежих плодов	200	0,44	0,04	25,76	110	1,6	206
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	Итого	660/710	20,82	18,29	113,58	627,46	17,27	
Уплотненный полдник:								
	Макаронник	150/200	14,34	15,98	60,74	342	0	469
	Соус сметанный	30	0,42	2,5	1,7	22,23	0,012	354
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,018	13,6	52	0,4	194
	Печенье	15	1,12	1,77	11,23	62,56	0,001	
	Итого	375/445	16	20,26	87,27	478,79	0,4	
	Итого за восьмой день	1620						

<i>День 9</i>								
Завтрак:								
	Каша пшённая молочная жидкая	150/200	8,3	10,6	31,7	225	0,2	133
	Какао с молоком	180/200	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44	397
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,08	33	0,045	6
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	0	701
	Итого	375/445	14,57	18,32	64,07	450,56	1,68	
Второй завтрак:								
	Яблоки свежие	100	0,48	0,48	11,76	44	16	368
Обед:								
	Салат из свеклы с яблоками	50/60	2,49	5,69	4,5	61,99	1,9	19
	Рассольник со сметаной	180/200	2,3	6,56	10,44	83,4	5,64	73
	Плов из курицы	150/180	12,09	7,36	25,54	281	1,2	100
	Кисель из плодового концентрата	180/200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	213
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0,032	700
	Итого	600/680	19,84	20,07	88,41	625,59	9,87	
Уплотненный полдник:								
	Голубцы ленивые	150/180	20,42	15,83	17,47	293,3	26,54	298
	Соус томатный	20	0,2	0,88	1,2	12	0,6	159
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,018	13,6	52	0,4	194
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Вафли	20	1,29	1,64	13,66	74,6	0,02	
	Итого за девятый день	1560						

<i>День 10</i>								
Завтрак:								
	Каша молочная "Дружба"	150/200	5,2	8,6	34,4	232	3,5	134
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,018	13,6	52	0,4	194
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	0	701
	Сыр порционный	10	3,48	4,42	0	54	0,1	7
	Итого	380/450	11,25	13,88	64,74	423,77	4	
Второй завтрак:								
	Ряженка	100	4,35	3,75	6,3	84,5	0,45	401
Обед:								
	Салат из лука с зеленым горошком	50/60	2,2	5,5	3,7	69	7,98	7
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180/200	2,16	7,26	15,72	83,8	7,26	82
	Курица, тушеная в соусе с овощами	150/200	6,57	7,41	13,74	159,56	7,12	302
	Компот из сухофруктов	180/200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	Итого	540/660	21,02	19,47	89,69	613,4	26,54	
Уплотненный полдник:								
	Сырники из творога	110/130	15,43	19,35	25,75	329,6	3,3	157
	Соус молочный сладкий	25	1,03	2,3	2,02	19	0,012	354
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,8	4,39	12,76	84	1,17	395
	Яблоки свежие	100	0,48	0,48	11,76	44	16	368
	Итого	415/455	20,13	26,74	62,21	527,6	14,48	
	Итого за десятый день:	1665	53,6	60,09	236,82	1649,27	49,22	
	Итого за весь период	16685	538,9	572,45	2479,29	16225,95	503,1	

