



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №13
Г.А.Прислегина

Примерное 10- дневное меню на
Весеннее- летний период
(сад)
по МБДОУ детскому саду №13

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детским садом № 13
_____ Г.А.Прислегина

Примерное меню- требование на весеннее- летний период для детей 3- 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витам.С	№ рецепт	%
			Б	Ж	У				
День № 2			Б	Ж	У				
завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	18,58	146,8	0,92	Сб.69	
	Чай с сахаром	200/11	0,06	0,02	11,1	44,4	0,03	Сб.261	
	Хлеб дарницкий	23	1,52	0,25	9,43	47,38		потр.уп.	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		Сб. 5	
2 завтрак	кисель из конц.пл.	100	0,3		90,5	353		потр.уп.	
выход		539	7,72	9,37	129,6	624,5	0,95		34,65%
Обед	Борщ со сметаной	200/5	1,28 0,15	3,80 1,0	8,74 0,15	75,0 10,5	8,44	Сб.51	
	Макаронник с мясом	120	17,93	11,93	33,34	311	0,39	сб.194	
	соус томатный	30	0,34	1,26	2,40	22,5	0,17	сб.237	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	0,3	Сб.253	
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,5		потр.уп	
	Хлеб пшеничный	38	3,79	0,48	23,18	113,6		потр.уп	
выход		563	24,99	18,81	95,31	652,6	9,3		36,25%
Уплотненный полдник	Сырники из творога	150	19,5	14,6	13,09	270,0	0,2	Сб.142	
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16	Сб.238	
	каша перловая вязкая с сахаром и маслом	103	1,92	0,62	16,68	96,9		Сб.106	

	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,03	Сб.263	
	Хлеб пшеничный	38	3,002	0,38	18,35	89,9		потр.уп.	
выход		521	28,06	20,2	69,06	596,8	0,39		33,15%
итого за 1 день		1623	60,77	48,38	293,97	1873,3	10,64		104,1%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витам. С	№ рецепт.	%
			Б	Ж	У				
День № 1									
завтрак	Каша вязкая гречневая	200	6,4	6,48	27,96	195		Сб.106	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		Сб.266	
	Хлеб дарницкий	27	1,78	0,29	11,07	55,62		потр.уп.	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		Сб. 5	
2 завтрак	кефир	150						Потр.уп	
выход		562							26,2%
Обед	Суп картофельный со сметаной	250/10	2,35 0,3	2,82 2,0	16,62 0,3	101,25 21	12	сб.61	
	Голубцы «уралочка»	160	11,89	7,61	17,06	184,42	16,78	Сб.191	
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40	0,67	Сб.242	
	салат из свеклы отварной	60	0,8	3,65	5,02	56,4	5,7	сб.34	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	0,03	Сб.253	
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,5		потр.уп	
	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	113,6		потр.уп.	
выход		698	21,66	19,31	93,19	636,67	35,18		35,37%
Уплотненный полдник	растягаи с рыбой	90	10,9	7,5	36,7	260,1		ДОУ	
	Картофель в молоке	200	4,68	4,98	26,32	168		Сб.214	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Сб.261	
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	13,52	66,22		потр.уп.	
выход		508	17,85	12,78	86,53	534,32	0,03		29,7%
итого за 1 день		1265,8	55,6	50,47	240,03	1708,9	35,21		94,9%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витам.С	№ рецепт	%
			Б	Ж	У				
День № 2									
завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	18,58	146,8	0,92	Сб.69	
	Чай с сахаром	200/11	0,06	0,02	11,1	44,4	0,03	Сб.261	
	Хлеб дарницкий	23	1,52	0,25	9,43	47,38		потр.уп.	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		Сб. 5	
2 завтрак	кисель из конц.пл.	100	0,3		90,5	353		потр.уп.	
выход		539	7,72	9,37	129,6	624,5	0,95		34,65%
Обед	Борщ со сметаной	200/5	1,28 0,15	3,80 1,0	8,74 0,15	75,0 10,5	8,44	Сб.51	
	Макаронник с мясом	120	17,93	11,93	33,34	311	0,39	сб.194	
	соус томатный	30	0,34	1,26	2,40	22,5	0,17	сб.237	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	0,3	Сб.253	
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,5		потр.уп	
	Хлеб пшеничный	38	3,79	0,48	23,18	113,6		потр.уп	
выход		563	24,99	18,81	95,31	652,6	9,3		36,25%
Уплотненный полдник	Сырники из творога	150	19,5	14,6	13,09	270,0	0,2	Сб.142	
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16	Сб.238	
	каша перловая вязкая с сахаром и маслом	103	1,92	0,62	16,68	96,9		Сб.106	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,03	Сб.263	
	Хлеб пшеничный	38	3,002	0,38	18,35	89,9		потр.уп.	
выход		521	28,06	20,2	69,06	596,8	0,39		33,15%
итого за 1 день		1623	60,77	48,38	293,97	1873,3	10,64		104,1%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витам. С	№ рецепт.	%
			Б	Ж	У				
День № 3									
завтрак	Каша вязкая молочная «дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	Сб.107	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	Сб.264	
	Хлеб дарницкий	23	1,52	0,25	9,43	47,38		потр.уп.	

	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		Сб. 5	
2 завтрак	биокефир	150	4,2	4,8	5,4	81		потр.уп.	
выход		558	14,82	18,81	56,96	453,38	3,12		25,18%
Обед	Суп картофельный с клецками	200/20	1,68	2,68	9,7	69,8		Сб.65/74	
			0,78	0,65	3,38	24,3			
	Рагу из мяса кур	115	11,39	12,54	11,04	203,5	2,6	ДОУ (станд)	
	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,65	5,02	56,4	5,7	Сб.34	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	Сб.261	
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,5		потр.уп	
	Хлеб пшеничный	48	4,7	0,6	29,28	143,4		потр.уп.	
выход		620	20,71	20,37	72,09	559,9	8,32		31,1%
Уплотненный полдник	Запеканка из рыбы с капустой	200	22,6	3,8	10,0	166	7,1	ДОУ (станд)	
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,5	40	0,6	Сб. 242	
	Кисель из конц.пл.	150	0,4	-	135,7	529,3		потр.уп.	
	Хлеб пшеничный	38	3,79	0,48	23,18	113,6		Сб.	
выход		438	27,67	5,78	172,38	848,9	7,7		47,16%
итого за 1 день		1616	63,2	44,96	301,43	1862,18	19,14		103%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	ВитамС	№ рецепт	%
			Б	Ж	У				
День № 4									
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,25	4,75	37,75	220	0,11	Уфа1/311	
	чай с сахаром	180\10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	сб.261	
	Хлеб дарницкий	27	1,78	0,29	11,07	55,62	1,78	потр.уп.	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		Сб. 5	
2 завтрак	снежок	180	5,04	5,76	19,8	151,2			
выход		652	13,17	14,42	78,67	499,82	1,92		27,76%
Обед	Суп – пюре из моркови	250	3,25	5	10,37	98,75	5,6	ДОУ 26/6	
	Гренки	17	1,46	0,136	9,1	44,71		ДОУ 34/2	

	(сухарики из дарницкого хлеба)								
	Свекла, тушеная в сметанном соусе	200	3,4	3,6	18	116	8,6	ДОУ 16/3	
	Бефстроганов из отв. Мяса говядины	50	8	7,95	2,85	115	0,23	ДОУ	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	0,03	Сб.253	
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,5		потр. Упак.	
	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	113,6		потр.уп.	
выход		735	21,48	17,42	91,0	608,31	14,46		33,78%
Уплотненный полдник	Дучмаки с творогом	130	17,94	22,75	37,31	427,7		Уфа 5/82	
	Салат картофельный	60	0,91	3,06	8,25	64,2	0,70	Сб.39	
	Коф.напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	Сб.264	
	Хлеб пшеничный	28	2,2	0,2	13,5	66,2		потр.уп.	
выход		398	23,9	28,42	73,42	659,1	1,87		36,6%
итого за 1 день		1785	58,55	60,26	243,09	1767,23	18,52		98,1%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витам С	№ рецепт	%
			Б	Ж	У				
День № 5									
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,25	7,5	39	257,5	3,56	ДОУ 15/4	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3 1	89	0,03	Сб.263	
	Хлеб дарницкий	27	1,78	0,29	11,0 7	55,62	1,78	потр.уп.	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06 5	33		Сб. 5	
2 завтрак	снежок	150	4,2	4,8	16,5	126,0	0,03	Потр.уп.	
выход		612	16,94	18,55	80,9	561,12	5,4		31,1%
Обед	борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,9	12,7 5	102,5	10,2	сб.52	
	Жаркое по- домашнему	200	7,5	5,3	14,6 6	227	8,17	Сб.176	
	компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,9	102,6	0,03	Сб.253	

					8				
	Хлеб пшеничный	38	3,79	0,48	23,18	113,6		потр.уп.	
	хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,5		потр.уп.	
выход		688	14,82	10,94	82,25	580	18,4		32,23%
Уплотненный полдник	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	13,44	89,8	8,94	Сб.67/75	
	кисель из кон.пл.	100	0,3	-	90,5	353		потр.уп.	
	Хлеб пшеничный	38	3,01	0,38	18,3	88,6		потр.уп.	
	Яйцо отварное	35	5,1	4,6	0,3	63		Сб.130	
выход		373	12,89	7,4	122,54	594,4	8,94		33%
итого за 1 день		1673	44,65	36,89	285,69	1735,5	32,74		96,4%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	ВитамС	№ рецепт.	%
			Б	Ж	У				
День № 6			Б	Ж	У				
завтрак	Каша овсяная (геркулес) жидкая с сахаром	255	4,76	2,4	32,39	171,6		Сб.111	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,6	15,9	101	1,3	Сб.264	
	Хлеб дарницкий	27	1,78	0,29	11,07	55,62	1,78	потр.уп.	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		Сб. 5	
2 завтрак	биокефир	180	5,04	5,76	6,48	97,2		Потр.уп	
выход		667	14,78	14,67	65,9	458,42	3,08		25,46%
Обед	Щи их свежей капусты, с картофелем со сметаной	250/15	0,75 1,4	5,0 3,9	0,75 6,78	52,5 67,8	0,37 14,78	Сб.56	
	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,65	26,43	168		Сб.212	
	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	12,2	6,5	55,2	138,2	2,23	Сб.157	

	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	Сб.261	
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,5		потр. Уп.	
	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,1 8	113,6		потр.уп.	
выход		740	25	20,78	126, 01	602,6	17,4		33,47%
Уплотненный полдник	Булочка российская	60	4,3	4,1	33,2	187	0,02	база МКИ (мучные конд.изд.	
	свекла, тушеная в сметане	150	3,10	9,54	14,1 4	155	1,99	сб.86	
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135		Сб.266	
	Хлеб пшеничный	28	2,2	0,2	13,5	66,2		потр.уп.	
выход		438	13,5	17,34	83,7 4	543,2	2,01		30,2%
итого за 1 день		1845	53,28	52,79	275, 65	1604,22	22,49		89,12

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет ценность	Витам С	№ рецепт.	%
			Б	Ж	У				
День № 7									
завтрак	Каша пшеничная жидкая с сахаром	255	5,8	1,65	41,8 9	205,53		сб.111	
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,1	44,4	0,03	Сб.261	
	Хлеб дарницкий	27	1,78	0,29	11,0 7	55,62	1,78	потр.уп.	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06 5	33		Сб. 5	
	Яйцо отварное	35	5,1	4,6	0,36 3	63		Сб.130	
2 завтрак	кисель из конц.пл	100	0,3	-	90,5	353		потр.уп.	
выход		633	13,09	10,18	154, 9	683,31	1,81		37,9%
Обед	Суп пуштыешыд	200	4,6	3,2	9,8	86	9,6	Сб.63	

	(удмуртское блюдо)								
	Картофель тушеный в соусе	180	3,85	9,95	27,95	228	13,10	Сб.85	
	Котлета из говядины	70	6,88	5,61	5,01	97,39	0,81	Сб.181	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5		Сб.253	
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,5		потр.уп	
	Хлеб пшеничный	38	3,79	0,48	23,18	113,6		потр.уп	
	выход	658	37,75	19,5	93,44	644,99	23,51		35,82%
Уплотненный полдник	Вареники ленивые отварные	110	18,41	9,04	18,01	226,6	0,45	Сб.141	
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16	Сб.238	
	Пюре морковное	100	1,64	0,67	8,04	48	3,36	Сб.218	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	1,6	Сб.266	
	Хлеб пшеничный	38	3,01	0,38	18,3	88,6		потр.уп.	
	выход	498	28,11	15,89	68,56	533,09	5,57		29,6%
	итого за 1 день	1789	78,95	45,57	316,9	1861,39	30,89		103,4%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт.	%
			Б	Ж	У				
День № 8									
завтрак	каша ячневая молочная со сливочным маслом	250	7,5	6,62	38,3	243,7		станд. ДОУ 14/4	
	Хлеб дарницкий	27	1,78	0,29	11,07	55,62	1,78	потр.уп.	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		Сб. 5	
	Яйцо отварное	35	5,1	4,6	0,3	63		Сб.130	
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,5	118,8	1,58	Сб.266	
2 завтрак	биокефир	150	4,2	4,8	5,4	81		потр.уп.	
	выход	667	22,69	23,47	72,6	532,12	3,36		29,6%

					3				
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,1 5	104,7	8,25	Сб.64	
	Запеканка капустная с мясом говядины	200	21,0	19,0	13,4	310	9,88	ДОУ 39/8	
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,5	0,71	Сб.235	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	Сб 261	
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,5		потр.уп	
	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,1 8	113,6		потр.уп	
выход		705	29,2	23,79	69,8 1	613,3	18,86		34%
Уплотненный полдник	Суп картофельный с рыбой	200	6,8	2,2	9,8	86	13,76	ДОУ 19/2	
	Ватрушка со сметаной	75	7,12	9,6	35,4 2	257,3		ДОУ6/12	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,6	15,9	101	1,3	Сб.264	
	Хлеб пшеничный	38	3,01	0,38	18,3	88,6		потр.уп.	
выход		513	20,05	14,13	77,1 5	520,1	18,16		28,9%
итого за 1 день		1885	71,94	61,39	219, 59	1665,52	40,38		92,52%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт.	%
			Б	Ж	У				
День № 9									
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	6,5	23,5 5	181,5	1,15	Сб.68	
	Кофейный напиток с сахаром	200/11	0,41	0,07	13,4 5	55,92		сб.264	
	Хлеб дарницкий	27	1,78	0,29	11,0 7	55,62	1,78	потр.уп.	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33		Сб. 5	

					5				
2 завтрак	снежок	180	5,04	5,76	19,8	151,2		потр.уп.	
выход		673	14,47	16,24	67,9	477,24	2,93		26,51%
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250/11	1,7 0,27	4,82 2,2	6,67 0,37	77 22,55	20,03	Сб.55	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4 5	138	18,17	Сб.216	
	Суфле из птицы	55	5,5	8,21	2,5	183,55	0,06	Сб.206	
	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,65	5,01	56,4	5,7	Сб.34	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28		Сб.261	
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,5		потр.уп.	
	Хлеб пшеничный	38	3,79	0,48	23,1 8	113,6		потр.уп	
выход		741	16,53	24,41	71,8 5	653,5	44,23		36,3%
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	100	13,6	9,3	14,1	194,5	0,17	Сб.149	
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16	Сб.238	
	морковь припущенная	100/3	1,39	5,38	7,46	82	1,1	Сб.80	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,7 6	114		Сб.253	
	Хлеб пшеничный	38	3,01	0,38	18,3	88,6		потр.уп.	
выход		491	19,41	17,34	74,2 5	530,1	1,43		29,4%
итого за 1 день		1905	50,41	57,99	214	1660,84	48,59		92,26

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецепт	%
			Б	Ж	У				
День № 10									
завтрак	Каша манная жидкая с маслом (молочная)	150	2,4	3,81	16,05	108		Сб.111	
	омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	Сб.131	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,9	101,1	1,56	Сб.264	
	Хлеб дарницкий	27	1,78	0,29	11,07	55,62	1,78	потр.уп.	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		Сб. 5	

2 завтрак	снежок	150	4,2	4,8	16,5	126			
выход		632	20,59	27,7	61,8	579,9	3,83		32,2%
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,0	15,9	118	6,16	ДОУ 17/2 (станд)	
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	92	12,11	Сб.216	
	Свекла, тушеная в сметане	100	2,06	6,36	9,24	103,3	1,3	Сб.86	
	Биточки паровые	60	8,64	5,79	5,71	110	0,13	Сб.190	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	0,3	Сб.253	
	Хлеб дарницкий (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,5		потр.уп	
	Хлеб пшеничный	38	3,79	0,48	23,18	113,6		потр.уп.	
выход		668	22,48	20,09	95,16	656,9	20,0		36,4%
Уплотненный полдник	Шницель из капусты	150	6,84	5,59	20,94	161	36,49	Сб.94	
	соус молочный	30	0,6	1,57	2,12	25,2	0,09	сб.237	
	рыба припущенная (с маслом)	80/5	13,7	6,58	0,74	116,8	0,67	сб. 153	
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,1	44,4	0,03	Сб.261	
	Хлеб пшеничный	38	3,79	0,48	23,18	113,6		потр.уп.	
выход		514	25,0	14,24	58,08	461	37,28		25,6
итого		1814	68,07	62,03	215,04	1697,8	60,66		94,3%