



Примерное десятидневное меню
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детский сад № 31
городского округа Вичуга

Возрастная категория: 1-3 года / 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	N рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Вермишель	100/150	3,67/5,5	3,01/4,57	17,6/26,4	112/168	68
	Яйцо 1/2	25/25	2,5/2,5	2,3/2,3	0,14/0,14	31,4/31,4	11
	Хлеб пшеничный	30/50	2,3/3,84	1,46/2,06	14,67/24,5	69,5/124,9	12
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,07/0,07	43/43	12
	Чай сладкий	150/200	-	-	11,8/14,8	45,4/56,8	16
Итого за завтрак		310/430	8,51/11,88	10,4/22,9	67,2/65,9	301/424	
Второй завтрак	Сок	100/100	-	-	10/10	45/45	82
Итого за второй завтрак		100/100			10/10	45/45	
Обед	Суп гороховый с гречками	150/200	2,5/3,9	5,2/6,7	19,7/28,3	78/104	21
	Греча отварная	80/120	5,73/8,59	4,06/6,09	257,6/386,4	162/243	65
		70/80	15,7/18,5	15,3/33,3	2,99/4,0	216,6/252,8	41
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	10,2/13,6	54,3/72,4	17
	Компот	150/200	0,11/0,14	-	16,3/21,7	64,5/86,0	14
Итого за обед		480/640	26,02/33,77	24,9/46,6	74,9/106,2	755,4/758,2	
Полдник ясли 12ч.	Овощи тушеные	100	5,0	8,4	20,1	157	37
	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,0	9,8	46,3	12
	Чай сладкий	150	-	-	11,8	45,4	16
Итого за полдник ясли 12 ч.		270	6,5	9,4	41,7	248,7	
Полдник сад 10,5ч.	Булочка	80	5,54	5,0	31,1	195	55
	Чай сладкий	200	-	-	14,8	56,8	16
Итого за полдник сад 10,5ч.		280	5,54	5,0	45,9	252	
Итого за день:	Ясли 12ч.	1160	41,03	44,72	193,8	1170	
	Сад 10,5ч.	1450	51,19	74,47	228	1479	

Возрастная категория: 1-3 года / 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	N реце пту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Творожная запеканка со сладкой подливой	130/150	4,1/4,5	37/41	16,4/18,2	391/448	2
		30/50	2,4/4,0	2,55/4,25	16,8/28	99/165	2
	Хлеб пшеничный	30/50	2,3/3,84	1,46/2,06	14,67/24,5	69,5/124,9	12
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,07/0,07	43/43	12
	Какао	150/200	2,8/2,8	3,5/3,5	16,5/19,5	106,4/117,8	13
Итого за завтрак		350/455	11,64/15,18	48,1/54/43	64,4/90,3	708,9/898,7	
Второй завтрак	Сок	100/100	-	-	10/10	45/45	82
Итого за второй завтрак		100/100			10/10	45/45	
Обед	Суп картофельный на курином бульоне	150/200	1,4/2,34	1,69/2,82	9,98/16,71	61/101	24
		120/170	18,1/22,5	18,3/22,7	14,6/24,3	312/407,8	33
	Ежики с соусом	30/30					33
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	10,2/13,6	54,3/72,4	17
Компот	150/200	0,11/0,14	-	16,3/21,7	64,5/86,0	14	
Итого за обед		480/640	21,59/27,62	20,35/26	51,1/76,31	491,8/667,2	
Полдник ясли 12ч.	Каша перловая	100	3,9	4,7	16,2	122	96
	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,0	9,8	46,3	12
	Чай сладкий	150	-	-	11,8	45,4	16
Итого за полдник ясли 12 ч.		270	5,4	5,7	37,8	213,7	
Полдник сад 10,5ч.	Пирог с яйцом	80	7,3	6,7	29,7	214	52
	Чай сладкий	200	-	-	14,8	56,8	16
Итого за полдник сад 10,5ч.		280	7,3	6,7	44,5	271	
Итого за день:	Ясли 12ч.	1200	38,63	74,18	163,3	1459	
	Сад 10,5ч.	1475	50,1	87,13	211,1	1882	

Возрастная категория: 1-3 года / 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	N рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша манная	150/200	4,37/5,33	6,1/8,1	18,5/24,7	157/209	7
	Хлеб пшеничный	30/50	2,3/3,84	1,46/2,06	14,67/24,5	69,5/124,9	12
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,07/0,07	43/43	12
	Чай сладкий	150/200	-	-	11,8/14,8	45,4/56,8	16
Итого за завтрак		335/455	6,71/9,21	11,18/13,78	45/64,1	315/433,7	
Второй завтрак	Сок	100/100	-	-	10/10	45/45	82
Итого за второй завтрак		100/100			10/10	45/45	
Обед	Лапша с курицей	150/200	9,94/10,48	4,87/7,32	10,6/13,68	131/147,7	25
	Пюре картофельное	80/120	2,57/4,1	2,66/4,7	17,9/26,9	106,3/166,6	42
	Рыба по - польски	70/80	15,4/17,6	3,68/4,2	0,96/1,1	98,4/112,5	42
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	10,2/13,6	54,3/72,4	17
	Компот	150/200	0,11/0,14	-	16,3/21,7	64,5/86	14
Итого за обед		480/640	30/34,96	11,57/16,7	55,96/76,98	454,5/585,2	
Полдник ясли 12ч.	Каша гречневая	100	3,7	4,3	18,8	145	5
	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,0	9,8	46,3	12
	Чай сладкий	150	-	-	11,8	45,4	16
Итого за полдник ясли 12 ч.		270	5,2	5,3	40,4	236,7	
Полдник сад 10,5ч.	Ватрушка	80	5,77	13,8	333,6	285	57
	Чай сладкий	200	-	-	14,8	56,8	16
Итого за полдник сад 10,5ч.		280	5,77	13,8	48,4	342	
Итого за день:	Ясли 12ч.	1185	41,91	28,05	151,36	1051	
	Сад 10,5ч.	1475	49,94	44,28	199,5	1406	

Возрастная категория: 1-3 года / 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	N рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Каша пшённая	150/200	4,27/5,67	4,86/5,28	24/48/22,55	159/200	72
	Хлеб пшеничный	30/50	2,3/3,84	1,46/2,06	14,67/24,5	69,5/124,9	12
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,07/0,07	43/43	12
	Кофейный напиток	150/200	2,34/3,12	2/2,7	20,63/14,17	70/93	64
Итого за завтрак		335/455	8,95/12,67	11,94/13,66	49,85/71,3	341,5/461	
Второй завтрак	Сок	100/100	-	-	10/10	45/45	82
Итого за второй завтрак		100/100			10/10	45/45	
Обед	Уха	150/200	6,7/7,2	2,8/3,0	4,1/4,74	98,2/118	32
	Капуста тушёная	80/120	3,0/4,0	4,2/6,3	15,4/23,8	124,9/175	36
	Суфле куриное	70/80	16,3/19,1	17,8/20,5	3,5/4,4	244,9/281	39
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	10,2/13,6	54,3/72,4	17
	Компот	150/200	0,11/0,14	-	16,3/21,7	64,5/86	14
Итого за обед		480/640	28,1/33,1	25,2/30,3	49,5/68,24	587/732,4	
Полдник ясли 12ч.	Каша рисовая	100	2,9	4,1	14,0	114,5	8
	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,0	9,8	46,3	12
	Чай сладкий	150	-	-	11,8	45,4	16
Итого за полдник ясли 12 ч.		270	4,4	5,1	35,6	206,2	
Полдник сад 10,5ч.	Устрица с сахаром	80	5,54	5,0	31,1	195	55
	Чай сладкий	200	-	-	14,8	56,8	16
Итого за полдник сад 10,5ч.		280	5,54	5,0	45,9	252	
Итого за день:	Ясли 12ч.	1185	41,45	42,24	145	1180	
	Сад 10,5ч.	1475	51,31	48,96	195	1490	

Возрастная категория: 1-3 года / 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	N рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша «Дружба»	150/200	4,09/5,5	6,85/8,77	23,39/29,27	169/213	62
	Салат витаминный	30/50	1,07/1,25	2,93/4,85	3,64/5,89	45,9/75,1	63
	Хлеб пшеничный	30/50	2,3/3,84	1,46/2,06	14,67/24,5	69,5/124,9	12
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,07/0,07	43/43	12
	Чай сладкий	150/200	-	-	11,8/14,8	45,4/56,8	16
Итого за завтрак		365/505	7,5/10,63	14,86/19,3	53,6/74,53	372,8/512,8	
Второй завтрак	Сок	100/100	-	-	10/10	45/45	82
Итого за второй завтрак		100/100			10/10	45/45	
Обед	Щи на курином бульоне	150/200	5,8/6,0	7,0/7,0	6,8/8,4	107,4/114	31
	Икра кабачковая	30/50	0,31/0,52	2,1/3,43	0,03/0,06	8,7/14,5	79
	Жаркое	150/200	13,7/17,6	15,6/23,8	15,6/18,3	221,1/278	40
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	10,2/13,6	54,3/72,4	17
	Компот	150/200	0,11/0,14	-	16,3/21,7	64,5/86	14
Итого за обед		510/690	22,8/26,9	25,1/34,73	48,93/62,1	455,7/565	
Полдник ясли 12ч.	Каша пшеничная	100	2,7	2,1	16,7	98	70
	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,0	9,8	46,3	12
	Чай сладкий	150	-	-	11,8	45,4	16
Итого за полдник ясли 12 ч.		270	4,2	3,1	38,3	190	
Полдник сад 10,5ч.	Печенье	80	6,2	6,4	60	331	56
		1/2	2,5	2,3	0,14	31,4	11
	Чай сладкий	200	-	-	14,8	56,8	16
Итого за полдник сад 10,5ч.		280	6,2	6,4	74,8	387,8	
Итого за день:	Ясли 12ч.	1215	34,5	43,1	151	1064	
	Сад 10,5ч.	1525	43,7	60,4	221	1511	

Возрастная категория: 1-3 года / 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	N рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Пюре гороховое	150/200	6,55/8,2	4,88/6,1	40,8/51	279/349	3
	Хлеб пшеничный	30/50	2,3/3,84	1,46/2,06	14,67/24,5	69,5/124,9	12
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,07/0,07	43/43	12
	Чай сладкий	150/200	-	-	11,8/14,8	45,4/56,8	16
Итого за завтрак		335/455	8,89/12,1	9,96/11,78	67,34/90,4	437/547	
Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	100/100	0,07/0,07	-/-	10,9/10,9	43/43	80
Итого за второй завтрак		100/100	0,07/0,07	-/-	10,9/10,9	43/43	
Обед	Суп полевой на курином бульоне	150/200	1,6/2,0	2,29/2,36	12,3/16,3	79,4/99,3	23
	Плов с курицей	150/200	7,74/17,5	10,3/13,3	19,6/29,4	259,2/342	49
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	10,2/13,6	54,3/72,4	17
	Компот	150/200	0,11/0,14	-	16,3/21,7	64,5/86	14
Итого за обед		480/640	11,43/22,3	12,95/16,14	58,4/81	457,4/600	
Полдник ясли 12ч.	Каша манная	100	2,7	4,1	12,35	104,5	7
	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,0	9,8	46,3	12
	Чай сладкий	150	-	-	11,8	45,4	16
Итого за полдник ясли 12 ч.		270	4,2	5,1	34	196	
Полдник сад 10,5ч.	Пирог с картошкой	80	5,61	4,92	32,4	200	53
	Чай сладкий	200	-	-	14,8	56,8	16
Итого за полдник сад 10,5ч.		280	5,61	4,92	47,2	256,8	
Итого за день:	Ясли 12ч.	1185	24,59	28	170,6	1133	
	Сад 10,5ч.	1475	40,1	32,84	230	1447	

Возрастная категория: 1-3 года / 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	N рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Сырники со сладкой подливой	135/150	4,1/4,5	37/41	16,4/18,2	391/448	2
		30/50	2,4/4,0	2,55/4,25	16,8/28	99/165	2
	Хлеб пшеничный	30/50	2,3/3,84	1,46/2,06	14,67/24,5	69,5/124,9	12
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,07/0,07	43/43	12
	Кофейный напиток	150/200	2,34/3,12	2/2,7	20,63/14,17	70/93	64
Итого за завтрак		345/455	11,2/15,5	46,63/46,4	58,6/84,9	673/874	
Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	100/100	0,07/0,07	-/-	10,9/10,9	43/43	80
Итого за второй завтрак		100/100	0,07/0,07	-/-	10,9/10,9	43/43	
Обед	Лапша молочная	150/200	4,7/6,2	5,26/6,38	16,0/21,8	135/177	26
	Картофель тушеный	80/120	2,58/5	7,8/8,4	17,9/20,1	120,5/157	37
	Котлета куриная	70/80	16,3/19,1	17,8/20,5	3,5/4,4	244,9/281	39
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	10,2/13,6	54,3/72,4	17
	Компот	150/200	0,11/0,14	-	16,3/21,7	64,5/86	14
Итого за обед		480/640	25,67/33,1	31,22/35,76	63,9/81,6	619/773	
Полдник ясли 12ч.	Каша «Дружба»	100	2,75	4,39	14,64	106,5	62
	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,0	9,8	46,3	12
	Чай сладкий	150	-	-	11,8	45,4	16
Итого за полдник ясли 12 ч.		270	4,25	5,39	36,2	198	
Полдник сад 10,5ч.	Плюшка	80	5,54	5,0	31,1	195	55
	Чай сладкий	200	-	-	14,8	56,8	16
Итого за полдник сад 10,5ч.		280	5,54	5	45,9	252	
Итого за день:	Ясли 12ч.	1195	41,2	83,24	170	1533	
	Сад 10,5ч.	1475	54,2	87,16	223	1941	

Возрастная категория: 1-3 года / 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	N рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша гречневая	150/200	5,94/7,43	6,88/8,6	30/37,5	232/290	5
	Салат морковный	30/50	0,49/0,74	0,04/0,05	4,64/6,96	20,9/31,38	75
	Хлеб пшеничный	30/50	2,3/3,84	1,46/2,06	14,67/24,5	69,5/124,9	12
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,07/0,07	43/43	12
	Чай сладкий	150/200	-	-	11,8/14,8	45,4/56,8	16
Итого за завтрак		365/505	8,77/12	12/14,33	61,2/83,8	411/546	
Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	100/100	0,07/0,07	-/-	10,9/10,9	43/43	80
Итого за второй завтрак		100/100	0,07/0,07	-/-	10,9/10,9	43/43	
Обед	Рассольник с курицей	150/200	0,9/2,7	2,2/2,2	133,5/15,1	98,3/104,8	29
	Рис	80/120	1,94/2,92	2,86/4,3	19,5/29,3	142/168	73
	Биточки рыбные с соусом	70/80	10,1/11,5	3,26/3,73	6,8/7,77	97/111	77
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	10,2/13,6	54,3/72,4	17
	Компот	150/200	0,11/0,14	-/-	16,3/21,7	64,5/86	14
Итого за обед		480/640	15,0/19,9	8,68/10,7	66,3/85,7	456/542	
Полдник если 12ч.	Омлет	100	11,2	10,6	8,6	156,6	10
	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,0	9,8	46,3	12
	Чай сладкий	150	-	-	11,8	45,4	16
Итого за полдник если 12 ч.		270	12,7	11,6	30,2	248	
Полдник сад 10,5ч.	Пирог с творогом	80	5,77	13,8	333,6	285	57
	Чай сладкий	200	-	-	14,8	56,8	16
Итого за полдник сад 10,5ч.		280	5,77	13,8	48,4	342	
Итого за день:	Ясли 12ч.	1215	36,54	32,3	168,6	1158	
	Сад 10,5ч.	1525	37,74	38,8	229	1473	

Возрастная категория: 1-3 года / 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	N рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Каша пшеничная	150/200	4,08/5,43	4,08/4,23	25,05/33,38	153/193	70
	Хлеб пшеничный	30/50	2,3/3,84	1,46/2,06	14,67/24,5	69,5/124,9	12
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,07/0,07	43/43	12
	Какао	150/200	2,8/2,8	3,5/3,5	16,5/19,5	106,4/117,8	13
Итого за завтрак		335/455	9,22/12,1	12,66/13,4	56,3/77,5	372/479	
Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	100/100	0,07/0,07	-/-	10,9/10,9	43/43	80
Итого за второй завтрак		100/100	0,07/0,07	-/-	10,9/10,9	43/43	
Обед	Суп крестьянский с курицей	150/200	1,6/2,0	2,29/2,36	12,3/16,3	79,42/99,3	23
	Овощное рагу с курицей	150/200	18,3/22	18,7/22,3	22,6/27,3	385/399,6	50
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	10,2/13,6	54,3/72,4	17
	Компот	150/200	0,11/0,14	-/-	16,3/21,7	64,5/86	14
Итого за обед		480/640	22/26,8	21,35/25,14	61,4/78,9	584/657	
Полдник ясли 12ч.	Каша сборная	100	2,75	4,39	14,6	106,5	45
	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,0	9,8	46,3	12
	Чай сладкий	150	-	-	11,8	45,4	16
Итого за полдник ясли 12 ч.		270	4,25	5,39	36,2	198	
Полдник сад 10,5ч.	Пирог с повидлом	80	5	4,8	52,4	253	54
	Чай сладкий	200	-	-	14,8	56,8	16
Итого за полдник сад 10,5ч.		280	5	4,8	67,2	310	
Итого за день:	Ясли 12ч.	1185	35,54	39,4	165	1197	
	Сад 10,5ч.	1475	44	43,34	234,5	1489	

Возрастная категория: 1-3 года / 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	N рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Каша рисовая	150/200	4,35/5,8	6,15/8,2	20,9/27,9	172/229	8
	Хлеб пшеничный	30/50	2,3/3,84	1,46/2,06	14,67/24,5	69,5/124,9	12
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,07/0,07	43/43	12
	Чай сладкий	150/200	-	-	11,8/14,8	45,4/56,8	16
Итого за завтрак		335/455	6,69/9,68	11,23/13,88	47,44/67,27	330/454	
Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	100/100	0,07/0,07	-/-	10,9/10,9	43/43	80
Итого за второй завтрак		100/100	0,07/0,07	-/-	10,9/10,9	43/43	
Обед	Борщ на курином бульоне	150/200	6,7/7,2	2,8/3,0	4,1/4,74	114,4/130	30
	Рожки отварные	80/120	2,94/4,4	2,41/3,61	14,1/21,12	89,6/134	68
	Тефтели куринные	70/80	16,3/19,1	17,8/20,5	3,5/4,4	244,9/281	39
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	10,2/13,6	54,3/72,4	17
	Компот	150/200	0,11/0,14	-/-	16,3/21,7	64,5/86	14
Итого за обед		480/640	28/33,5	23,4/27,6	48,2/65,6	568/703	
Полдник ясли 12ч.	Каша пшённая	100	2,84	2,64	16,3	100	72
	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,0	9,8	46,3	12
	Чай сладкий	150	-	-	11,8	45,4	16
Итого за полдник ясли 12 ч.		270	4,34	3,64	37,9	192	
Полдник сад 10,5ч.	Вафли	70	2,2	1,96	56	245	60
	Чай сладкий	200	-	-	14,8	56,8	16
Итого за полдник сад 10,5ч.		280	2,2	1,96	70,8	301,8	
Итого за день:	Ясли 12ч.	1185	39,1	38,27	144,4	1133	
	Сад 10,5ч.	1465	45,45	43,44	214,6	1502	