



Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
3-7 лет, посещающих
ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 184 Г.О. МАКЕЕВКА» ДНР

Утверждаю:
 Заведующий ГКДОУ
 «ДЕТСКИЙ САД № 184
 «С. МАКЕЕВКА» ДНР
 В. В. Бондаренко



Меню приготавливаемых блюд

от 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
Понедельник							
Завтрак	<i>Макаронные изделия, отварные с овощами</i>	150	4,9	5,6	27,5	187	№ 230 стр 115
	<i>Сыр (порциями)</i>	10	2,65	2,65	0	35	№ 1.3 стр 7
	<i>Чай с лимоном</i>	180	0,1	0,0	8,4	34	№ 302 стр 199
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,16	0,4	19,3	105,6	№ 1.5 стр 8
итого за завтрак			13,46	11,3	55,2	396,6	
Обед	<i>Суп картофельный с бобовыми и гречками</i>	180/15	5,7	3,6	24,4	161	№ 65 стр 86
	<i>Картофель отварной с маслом</i>	150	3,0	4,8	20,0	141	№ 146 стр 10
	<i>Фрикадельки из кур</i>	70/5	10,93	14,1	6,88	198,69	№ 134 стр 180
	<i>Овощи натуральные свежие или соленые (порциями)</i>	50	0,4	0,1	0,9	7	№ 7.10, 7.11 стр 56
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,5	0,1	27,8	111	№ 310 стр 207
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	4	0,5	24,2	123	№ 1.5 стр 8
итого за обед			19,4	17,1	91,8	614	
Полдник	<i>Омлет натуральный</i>	130/5	12,6	19,3	2,3	233	№ 234 стр 120
	<i>Овощи натуральные свежие или соленые (порциями)</i>	50	0,4	0,1	0,9	7	№ 7.10, 7.11 стр 56

итого за 4 день			40,36	33,6	180,9	1204	
Пятница							
Завтрак	<i>Каша пшеничная «Артек» вязкая</i>	140/5	4,9	3,0	28,7	159	№ 185 стр 66
	<i>Икра кабачковая</i>	50	0,6	3,5	3,5	45	пром
	<i>Кофейный напиток с молоком сгущенным</i>	180	2,5	2,5	19,1	106	№305 стр 202
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	1,98	0,25	12,8	61,5	№ 1.5 стр 8
итого за завтрак			14,78	13,65	64,3	430,5	
Обед	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	200	1,2	3,7	7,7	71	№ 58 стр 78
	<i>Куры отварные (2 вариант)</i>	70	21,5	18,1	0,2	249	№ 133 стр 179
	<i>Каша рисовая вязкая</i>	135/5	2,7	2,8	27,5	151	№ 187 стр 68
	<i>Овощи натуральные свежие или соленые (порциями)</i>	50	0,4	0,1	0,9	7	№ 7.10, 7.11 стр 56
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,5	0,1	27,8	111	№ 310 стр 207
	<i>Хлеб пшеничный</i>	60	4	0,5	24,2	123	№ 1.5 стр 8
итого за обед			30,3	25,3	94,2	712	
Полдник	<i>Каша овсяная молочная жидкая</i>	180/5	5,4	8,0	22,4	188	№ 206 стр 87
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,1	0,0	8,2	32	№ 300 стр 197
	<i>Ватрушка</i>	70	5,8	3,4	19,7	136	№280 стр 168
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	1,98	0,25	12,8	61,5	№ 1.5 стр 8
итого за полдник			13,28	11,65	63,1	417,5	
итого за 5 день			58,36	50,6	221,7	1560	
Неделя 2							
Понедельник							
Завтрак	<i>Рис с овощами</i>	130	2,99	10,92	27,56	226,2	№ 8.3 стр 110
	<i>Икра кабачковая</i>	50	0,6	3,5	3,5	45	пром
	<i>Чай с лимоном</i>	180	0,1	0,0	8,4	34	№ 302 стр 199
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,98	0,25	12,8	61,5	№ 1.5 стр 8
итого за завтрак			5,67	14,67	52,26	366,7	
Обед	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	150	3,3	2,7	12,1	89	№ 61 стр 82

	<i>Котлеты рубленые из птицы</i>	70	10,6	15,2	10,6	224	№ 136 стр 182
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	140/5	5,1	4,2	31,1	189	№ 227 стр 112
	<i>Овощи натуральные свежие или соленые (порциями)</i>	50	0,4	0,1	0,9	7	№ 7.10, 7.11 стр 56
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,5	0,1	27,8	111	№ 310 стр 207
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	4	0,5	24,2	123	№ 1.5 стр 8
итого за обед			19	16,1	100,8	630	
Полдник	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	180/5	5,1	7,3	23,4	182	№ 208 стр 89
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,1	0,0	8,2	32	№ 300 стр 197
	<i>Пирожки печеные с повидлом</i>	100	3,3	2,8	33,7	174	№ 265 стр 153
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,98	0,25	12,8	61,5	№ 1.5 стр 8
итого за полдник			10,48	10,35	78,1	449,5	
итого за 3 день			42,85	45,92	236,86	1547,2	
Четверг							
Завтрак	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	180/5	3,5	6,5	21,5	160	№ 205 стр 86
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,1	0,0	8,2	32	№ 300 стр 197
	<i>Сыр (порциями)</i>	10	5,3	5,3	0	70	№ 1.3 стр 7
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	1,98	0,25	12,8	61,5	№ 1.5 стр 8
итого за завтрак			10,88	12,05	42,5	323,5	
Обед	<i>Рассольник «Ленинградский»</i>	180	1,9	3,4	9,4	78	№ 56 стр 76
	<i>Оладьи из печени по-кунцевски</i>	80	10,2	7,5	7,4	140	№ 128 стр 168
	<i>Каша «Артек» вязкая</i>	1 40/5	6,5	5,7	28,3	205	№ 183 стр 64
	<i>Овощи натуральные свежие или соленые (порциями)</i>	50	0,4	0,1	0,9	7	№ 7.10, 7.11 стр 56
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,5	0,1	27,8	111	№ 310 стр 207
	<i>Хлеб пшеничный</i>	60	4	0,5	24,2	123	№ 1.5 стр 8
итого за обед			21,2	12,4	94,2	585	
Полдник	<i>Запеканка картофельная с овощами</i>	130/10	3,7	6,4	16,5	144	№ 173 стр 37
	<i>Какао с молоком</i>	180	2,6	2,5	14,9	90	№ 304 стр 201
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,98	0,25	12,8	61,5	№ 1.5 стр 8
итого за полдник			8,28	9,15	44,2	295,5	

	<i>Кофейный напиток с молоком сгущенным</i>	180	2,6	2,5	14,9	90	№304 стр 201
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,98	0,25	12,8	61,5	№ 1.5 стр 8
итого за полдник			32,3	10,5	38,3	379	
итого за 1 день			63,08	37,2	173,3	1308,5	
Вторник							
Завтрак	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	180/5	4,5	7,3	27,6	196	№ 207 стр 88
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,1	0,0	8,2	32	№ 300 стр 197
	<i>Сыр (порциями)</i>	10	2,65	2,65	0	35	№ 1.3 стр 7
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	2,56	0,28	16,91	86,1	№ 1.5 стр 8
итого за завтрак			10,88	12,05	42,5	323,5	
Обед	<i>Суп куллама по-деревенски</i>	180/20	5,7	4,1	11,4	108	№ 75 стр 96
	<i>Рыба, припущенная в молоке</i>	80	9,6	7,2	2,3	113	№ 92 стр 128
	<i>Каша гречневая вязкая</i>	140/5	8,3	6,2	36,0	251	№ 183 стр 64
	<i>Овощи натуральные свежие или соленые (порциями)</i>	50	0,4	0,1	0,9	7	№ 7.10, 7.11 стр 56
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,5	0,1	27,8	111	№ 310 стр 207
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	4	0,5	24,2	123	№ 1.5 стр 8
итого за обед			21,2	12,4	94,2	585	
Полдник	<i>Сырники из творога</i>	150/10	31,6	6,3	37,2	335	№ 241 стр 128
	<i>Молоко кипяченое</i>	180	5,2	5,3	8,1	100	№ 299 стр 196
итого за полдник			17,88	25,25	34	433,5	
итого за 2 день			49,96	50,15	170,7	1342	
Среда							
Завтрак	<i>Рис с овощами</i>	160	2,99	10,92	27,56	226,2	№ 8.3 стр 110
	<i>Сыр (порциями)</i>	10	5,3	5,3	0	70	№ 1.3 стр 7
	<i>Какао с молоком сгущенным</i>	180	3,1	3,0	17,6	110	№ 307 стр 204
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	1,98	0,25	12,8	61,5	№ 1.5 стр 8
итого за завтрак			13,37	19,47	57,96	467,7	
Обед	<i>Суп картофельный с крупой (гречневой)</i>	200	2,1	2,1	15,5	94	№ 63 стр 84

	<i>Жаркое по-домашнему с птицей</i>	150	10,0	7,0	0,9	7	№ 7.10, 7.11 стр 56
	<i>Овощи натуральные свежие или соленые (порциями)</i>	50	0,4	0,1	0,9	7	№ 310 стр 207
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,5	0,1	27,8	111	№ 1.5 стр 8
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	4	0,5	24,2	123	
итого за обед			26,55	8,1	81,32	510	
Полдник	<i>Омлет с зеленым горошком</i>	130/5	11,4	16,8	3,2	211	№ 325 стр 121
	<i>Кофейный напиток с молоком сгущенным</i>	180	2,6	2,5	14,9	90	№304 стр 201
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,98	0,25	12,8	61,5	№ 1.5 стр 8
итого за полдник			32,15	25,3	35,4	494	
итого за 6 день			64,37	48,07	168,98	1370,7	
Вторник							
Завтрак	<i>Каши молочная «Дружба»</i>	140/5	4,1	6,7	22,4	168	№ 210 стр 91
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,1	0,0	8,2	32	№ 300 стр 197
	<i>Сыр (порциями)</i>	10	5,3	5,3	0	70	№ 1.3 стр 7
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,98	0,25	12,8	61,5	№ 1.5 стр 8
итого за завтрак			11,48	12,25	43,4	331,5	
Обед	<i>Суп картофельный с клецками</i>	150	1,6	1,6	9,5	61	№ 64 стр 85
	<i>Котлеты или биточки рыбные</i>	50	7,8	5,9	7,4	115	№ 83 стр 118
	<i>Каши гречневая вязкая</i>	110/3	11,1	3,6	26,0	194	№ 178 стр 42
	<i>Овощи натуральные свежие или соленые (порциями)</i>	50	0,4	0,1	0,9	7	№ 7.10, 7.11 стр 56
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,5	0,1	27,8	111	№ 310 стр 207
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	4	0,5	24,2	123	№ 1.5 стр 8
итого за обед			23,1	14,7	92,3	614	
Полдник	<i>Каши молочная «Дружба»</i>	140/5	4,1	6,7	22,4	168	№ 210 стр 91
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,1	0,0	8,2	32	№ 300 стр 197
	<i>Сыр (порциями)</i>	10	5,3	5,3	0	70	№ 1.3 стр 7
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,98	0,25	12,8	61,5	№ 1.5 стр 8
итого за полдник			23,28	17,45	44,2	430,5	

<i>итого за 7 день</i>			57,86	44,4	179,9	1376	
Среда							
Завтрак	<i>Макаронные изделия с сыром</i>	120	6,9	10,2	21,9	212	№ 229 стр 114
	<i>Овощи натуральные свежие или соленые (порциями)</i>	50	0,4	0,1	0,9	7	№ 7.10, 7.11 стр 56
	<i>Кофейный напиток с молоком сгущенным</i>	180	2,5	2,5	19,1	106	№305 стр 202
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,98	0,25	12,8	61,5	№ 1.5 стр 8
итого за завтрак			11,78	13,05	54,7	386,5	
Обед	<i>Суп из овощей</i>	150	1,1	2,1	6,4	52	№ 69 стр 90
	<i>Плов из курицы</i>	160	15,3	18,4	27,2	341	№ 138 стр 184
	<i>Овощи натуральные свежие или соленые (порциями)</i>	50	0,4	0,1	0,9	7	№ 7.10, 7.11 стр 56
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,5	0,1	27,8	111	№ 310 стр 207
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	4	0,5	24,2	123	№ 1.5 стр 8
итого за обед			21,3	21,2	86,5	634	
Полдник	<i>Каша гречневая с молоком</i>	150	6,38	3,45	21,6	151,5	№ 234 стр 120
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,1	0,0	8,2	32	№ 300 стр 197
	<i>Блины с повидлом</i>	75/5	5,7	10,1	25,0	217	№257 стр 145
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,98	0,25	12,8	61,5	№ 1.5 стр 8
итого за полдник			14,16	13,8	67,6	462	
<i>итого за 8 день</i>			47,24	48,05	208,8	1482,5	
Четверг							
Завтрак	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	180/5	3,5	6,5	21,5	160	№ 207 стр 88
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,1	0,0	8,2	32	№ 300 стр 197
	<i>Сыр (порциями)</i>	10	5,3	5,3	0	70	№ 1.3 стр 7
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	1,98	0,25	12,8	61,5	№ 1.5 стр 8
итого за завтрак			10,88	12,05	42,5	323,5	
Обед	<i>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</i>	180/10	3,0	1,8	11,6	79	№ 60 стр 81
	<i>Печень по-строгановски</i>	100	8,7	6,0	1,3	94	№ 128 стр 170

	<i>Овощи натуральные свежие или соленые (порциями)</i>	50	0,4	0,1	0,9	7	№ 7.10, 7.11 стр 56
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,5	0,1	27,8	111	№ 310 стр 207
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	4	0,5	24,2	123	№ 1.5 стр 8
итого за обед			27,7	12,1	91,8	608	
Полдник	<i>Картофель, тушеный с луком</i>	150	11,4	16,8	3,2	211	№ 73 стр 49
	<i>Какао с молоком</i>	180	2,6	2,5	14,9	90	№304 стр 201
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	1,98	0,25	12,8	61,5	№ 1.5 стр 8
итого за полдник			15,98	19,55	30,9	362,5	
итого за день			54,56	43,7	165,2	1294	
Пятница							
Завтрак	<i>Яйцо вареное</i>	1 шт	4,8	4,4	0,2	59	№ 10,1 стр 125
	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	110/3	4,9	3,8	27,2	168	№ 185 стр 66
	<i>Икра кабачковая</i>	50	0,6	3,5	3,5	45	пром
	<i>Какао с молоком</i>	180	3,1	3,0	17,6	110	№ 307 стр 204
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,98	0,25	12,8	61,5	№ 1.5 стр 8
итого за завтрак			15,38	14,95	61,3	443,5	
Обед	<i>Свекольник</i>	150	1,4	2,9	8,9	70	№ 75 стр 96
	<i>Котлеты рубленные из кур, запеченные с молочным соусом</i>	40/20	4,7	7,1	4,3	134	№ 141 стр 187
	<i>Картофель отварной с маслом</i>	110/3	2,2	2,9	16,5	106	№ 144 стр 8
	<i>Овощи натуральные свежие или соленые (порциями)</i>	50	0,4	0,1	0,9	7	№ 7.10, 7.11 стр 56
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,5	0,1	27,8	111	№ 310 стр 207
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	4	0,5	24,2	123	№ 1.5 стр 8
итого за обед			13,2	10,7	82,6	551	
Полдник	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150	3,3	3,1	11,9	90	№ 78 стр 101
	<i>Сыр (порциями)</i>	10	5,3	5,3	0	70	№ 1.3 стр 7
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,1	0,0	8,2	32	№ 300 стр 197
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,98	0,25	12,8	61,5	№ 1.5 стр 8
итого за полдник			10,68	8,65	32,9	253,5	

В данном журнале прошито,
пронумеровано, скреплено печатью 4
(четыре) листа

Заведующий Г.О. МАКБЕВКА ДНР
184 Г.О. МАКБЕВКА ДНР
В.В. Бондаренко



	1247,5	176,8	34,3	39,26		итого за 10 день
--	--------	-------	------	-------	--	---------------------