

Утверждаю:
Заведующий МДОУ
Шарловский детский сад
Н.Е.Кузина
Приказ №24/29 от 02.09.2024года

**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 лет до 7 лет,
посещающих муниципальное дошкольное образовательное
учреждение
Шарловский детский сад
с 10,5 – часовым режимом функционирования**

1 ДЕНЬ 1 (с 3 - 7 лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин,м г С	№ рецептур ы
		белки	жиры	углевод ы			
<u>Завтрак</u>							
<i>Каша манная молочная</i>	200	6,9	9,27	43,9	284,0	-	51
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	40/4	3,3	1,3	14,9	184,0	0,05	1
<u>II-й завтрак</u>							
<i>Сок</i>	150	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	399
<u>Обед</u>							
<i>Салат из свеклы</i>	60	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33
<i>Суп крестьянский на мясокостном бульоне со сметаной</i>	200	3,025	2,025	16,5	165,44	8,85	134
<i>Суфле мясное с рисом</i>	200	8,14	9,04	10,30	155,00	0,45	287
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	1,04	0	26,96	124,0	0,8	118
<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,32	0,52	19,24	90,80	0	
<u>Полдник</u>							
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
<i>Кондитерка (конфета)</i>	25	1,0	6,58	14,8	123	0	-
<i>Чай с сахаром</i>	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
<i>Омлет на натуральном молоке</i>	100	18,10	30,80	2,40	268,00	0,34	216
ИТОГО:		50,86	65,16	205,02	1693,08	20,04	

ДЕНЬ 2 (с 3 - 7 лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин,мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы			
<u>Завтрак</u>							
<i>Суп молочный с крупой</i>	200	7,18	6,51	23,54	182,00	1,13	93
<i>Какао с молоком</i>	200	3,67	2,41	15,82	107,00	1,17	397
<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	40/4	3,3	1,3	14,9	184,0	0,05	1
<u>II-й завтрак</u>							
<i>Сок</i>	150	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	399
<u>Обед</u>							
<i>Салат из варенной моркови с луком и растительным маслом</i>	60	3,24	3,0	11,93	76,9	7,14	53
<i>Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне</i>	200	4,48	9,7	10,3	134	6,27	76
<i>Картофельная запеканка с мясом</i>	200	12,72	18,44	26,09	319,58		49
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,15	0	16,4	111,8	0,36	118
<i>Хлеб ржаной/пшеничный</i>	50/40	1,8/2,64	0,45/0,36	15,6/15,4	74,25/106,14	0/0,08	148/147
<u>Полдник</u>							
<i>Сдоба обыкновенная</i>	80	6,20	3,776	41,82	227,2	0,00	466
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,1	11,0	41,00	0	392
ИТОГО:		43,84/ 44/68	45,686/ 45,596	205,58/ 205,38	1533,73/ 1565,62	19,72/ 19,8	

ДЕНЬ 3 (с 3 - 7 лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин,мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы			
<u>Завтрак</u>							
<i>Макароны отварные с сыром</i>	200	11,17	10,28	31,78	264,00	0,14	206
<i>Какао с молоком</i>	200	3,67	2,41	14,36	91,00	1,17	397
<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	40/4	3,3	1,3	14,9	184,0	0,05	1
<u>II-й завтрак</u>							
<i>Сок</i>	180	0,80	0,20	14,80	65		
<u>Обед</u>							
<i>Салат витаминный</i>	60	0,9	2,7	6,498	52,998	3,78	15
<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	200	5,4	3,3	15,6	115	5,68	42
<i>Голубцы с мясом говядины (ленивые)</i>	200	16,55	26,4	17,23	312	24,2	306
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	1,04	0	26,96	124,0	0,8	118
<i>Хлеб ржаной/пшеничный</i>	40/20	4,84	0,68	29,08	137,8	0	
<u>Полдник</u>							
<i>Запеканка из творога с манной крупой</i>	130	19	13,05	18,56	26,76	0,19	237
<i>Сгущенное молоко</i>	20	1,0	1,7	26,51	64,1	0	-
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
ИТОГО:		70,52	64,43	230,64	1527,66	37,18	

ДЕНЬ 4 (с 3 - 7 лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин,мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы			
<u>Завтрак</u>							
<i>Каша геркулесовая молочная</i>	200	6,66	11,0	22,64	216,44	0,9	311 (1)
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
<i>Бутерброд с сыром</i>	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
<u>II-й завтрак</u>							
<i>Сок</i>	150	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	399
<u>Обед</u>							
<i>Рассольник ленинградский</i>	200	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53	76
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	150	3,5	5,49	207,62	169,00	0,00	204
<i>Котлета</i>	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	282
<i>Винегрет с растительным маслом</i>	60	0,966	3,114	5,04	54,906	6,6	2
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	1,04	0	26,96	124,0	0,8	118
<i>Хлеб ржаной/пшеничный</i>	40/20	4,84	0,68	29,08	137,8	0	
<u>Полдник</u>							
<i>Ватрушка</i>	70	8,86	15,28	24,98	272	0,04	458
<i>Какао с молоком</i>	200	3,67	2,41	14,36	91,00	1,17	397
ИТОГО:		54,39	63,18	412,09	1716,8	22,04	

ДЕНЬ 5 (с 3 - 7 лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин,мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы			
<u>Завтрак</u>							
<i>Каша гречневая молочная</i>	200	6,98	10,42	25,0	240,0	0,9	161
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	40/4	3,3	1,3	14,9	184,0	0,05	1
<u>II-й завтрак</u>							
<i>Сок</i>	150	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	399
<u>Обед</u>							
<i>Щи из свежей или квашенной капусты</i>	200	8,32	19,83	71,01	496,00	58,35	61
<i>Плов рисовый с мясом</i>	200	18,26	19,64	23,63	341,18	1,05	433
<i>Салат из белокачанной капусты</i>	50	0.705	2.54	4.325	42.95	17.475	20
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	1,04	0	26,96	124,0	0,8	118
<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,32	0,52	19,24	90,80	0	
<u>Полдник</u>							
<i>Котлета рыбная</i>	100	10,59	6,47	4,17	117,00	5,46	248
<i>Чай с сахаром</i>	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
ИТОГО:		53,005	62,63	211,99	1750	88,88	

ДЕНЬ 6 (с 3 - 7 лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин,мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы			
<u>Завтрак</u>							
<i>Каша рисовая молочная</i>	200	6,86	11,09	38,01	279,84	1,76	73
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	40/4	3,3	1,3	14,9	184,0	0,05	1
<u>II-й завтрак</u>							
<i>Сок</i>	150	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	399
<u>Обед</u>							
<i>Суп с клецками на мясокостном бульоне со сметаной</i>	200	7,9	7,6	23,0	154,9	5,3	60
<i>Рагу овощное с мясом</i>	220	1,89	5,97	15,77	124,44	26,79	331
<i>Салат из свеклы с черносливом</i>	50	0,78	2,59	9,83	65,75	4,32	28
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	1,04	0	26,96	124,0	0,8	118
<i>Хлеб ржаной/пшеничный</i>	40/20	4,84	0,68	29,08	137,8	0	
<u>Полдник</u>							
<i>Булочка домашняя</i>	80	4,85	10,01	43,13	284,8	0,00	469
<i>Чай с сахаром</i>	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
ИТОГО:							
		35,27	41,67	242,68	1560,42	43,22	

ДЕНЬ 7 (с 3 - 7 лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин,мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы			
<u>Завтрак</u>							
<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	200	7,4	8,46	32,78	236,58	1,32	311
<i>Какао с молоком</i>	200	3,67	2,41	14,36	91,00	1,17	397
<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	40/4	3,3	1,3	14,9	184,0	0,05	1
<u>II-й завтрак</u>							
<i>Фрукт (яблоко)</i>	100						
<u>Обед</u>							
<i>Суп с вермишелью на курином бульоне</i>	200	6,05	7,98	10,92	114,18	0	48
<i>Тефтели мясные</i>	180	13,25	14,52	16,76	250,87	1,27	286
<i>Соус сметанный с луком</i>	80	1,3	4,7	5,6	70,00	1,02	356
<i>Винегрет овощной</i>	60	0,73	3,09	4,22	47,4	5,12	45
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	1,04	0	26,96	124,0	0,8	118
<i>Хлеб ржаной/пшеничный</i>	40/20	4,84	0,68	29,08	137,8	0	
<u>Полдник</u>							
<i>Плюшка</i>	80	2,81	3,2	22,21	155,2	0,016	474
<i>Кисель из концентрата</i>	180	0,44	0,02	28,04	114,15	0,4	376
ИТОГО:		44,83	46,36	205,83	1525,16	11,16	

ДЕНЬ 8 (с 3 - 7 лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин,мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы			
<u>Завтрак</u>							
<i>Запеканка из творога с манной крупой</i>	150	17,54	12,05	17,15	247,00	0,24	237
<i>Сгущенное молоко</i>	20	1,0	1,7	26,51	64,1	0	-
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
<i>Бутерброд с сыром</i>	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
<u>II-й завтрак</u>							
<i>Сок</i>	150	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	399
<u>Обед</u>							
<i>Щи на мясокостном бульоне со сметаной</i>	200/11	2,2	1,925	9,225	98,82	24,675	123
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	8,55	7,23	41,175	303,0	0	297
<i>Гуляш из отварного мяса</i>	100	13,75	10,86	3,49	166,66	0,74	277
<i>Салат витаминный</i>	60	0,9	2,7	6.498	52.998	3,78	15
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	1,04	0	26,96	124,0	0,8	118
<i>Хлеб ржаной/пшеничный</i>	40/20	4,84	0,68	29,08	137,8	0	
<u>Полдник</u>							
<i>Коржик молочный</i>	70	4,74	8,18	45,18	274,12	0,042	496
<i>Чай с сахаром</i>	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
ИТОГО:		65,05	56,65	266,65	1853	38,441	

ДЕНЬ 9 (с 3 - 7 лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин,мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы			
<u>Завтрак</u>							
<i>Каша дружба</i>	200	8,42	13,57	35,12	297,54	1,2	142
<i>Какао с молоком</i>	200	3,67	2,41	14,36	91,00	1,17	397
<i>Бутерброд с сыром</i>	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
<u>II-й завтрак</u>							
<i>Сок</i>	150	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	399
<u>Обед</u>							
<i>Свекольник</i>	200	2,04	5,00	14,10	109,75	8,78	58
<i>Пюре картофельное</i>	150	3,40	53,35	20,52	152,5	20,17	321
<i>Котлета</i>	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	282
<i>Салат из моркови с яблоками и растительным маслом</i>	60	0,57	4,302	6,264	65,466	3,354	16
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	1,04	0	26,96	124,0	0,8	118
<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,32	0,52	19,24	90,80	0	
<u>Полдник</u>							
<i>Рыба под омлетом</i>	130	19,23	12,6	4,16	209,74	0,13	71
<i>Чай с сахаром</i>	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
ИТОГО:		63,29	109,62	210,15	1664,69	39,464	

ДЕНЬ 10 (с 3 - 7 лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин,мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы			
<u>Завтрак</u>							
<i>Каша пшеничная</i>	200	7,49	11,27	39,35	289,00	1,36	172
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	40/4	3,3	1,3	14,9	184,0	0,05	1
<u>II-й завтрак</u>							
<i>Сок</i>	150	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	399
<u>Обед</u>							
<i>Суп картофельный с крупой</i>	200	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	80
<i>Жаркое по-домашнему</i>	220	11,682	11,946	21,34	268,114	4,51	345
<i>Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком</i>	60	2.202	5.502	2.598	69	5.898	7
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	1,04	0	26,96	124,0	0,8	118
<i>Хлеб ржаной/пшеничный</i>	40/20	4,84	0,68	29,08	137,8	0	
<u>Полдник</u>							
<i>Пудинг манный</i>	150	8,66	10,88	44,2	314,44	0,16	44
<i>Какао с молоком</i>	200	3,67	2,41	14,36	91,00	1,17	397
ИТОГО:							
		48,81	49,24	239,62	1735,85	26,97	