

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с № 1 г. Починка
_____ Е. М. Чижова
Приказ № 50 а от 30.06.2023 г.

*Примерное десятидневное меню для организации питания детей с 3 до 7 лет
с 10 часовым пребыванием
МБДОУ д/с № 1 г. Починка*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	3,67	3,92	13,39	95,45	236
	Батон с маслом	50/10	2,3	4,36	14,62	108	1
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	263
Итого за завтрак		460	5,97	8,28	39,99	246,45	
II завтрак	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат свекольный с черносливом	60	1,02	4,0	14,4	94,46	20
	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200	5,08	8,25	15,22	154,8	42
	Котлета мясная	70	9,26	8,49	9,13	152	176
	Макароны отварные с маслом	150	7,12	8,0	32,43	234,14	204
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Компот из сухофруктов	200	0,89	0,06	28,58	118,4	380
Итого за обед		730	26,66	29,40	100,91	843,94	
Полдник	Запеканка творожная с подливой	170	0,51	2,65	5,08	43,71	21
	Молоко	200	5,22	4,5	8,64	97,2	965
	Сухари	25	0,89	0,06	28,58	118,4	380
Итого за полдник		395	7,46	14,27	73,98	375,35	
Итого за день:		1685	40,59	52,05	224,98	1511,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 день							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	5,44	6,77	24,24	175,99	84
	Батон с маслом и сыром	50/10/12	5,06	7	14,62	145	3
	Какао на молоке	200	5,74	6,5	19,58	155,43	249
Итого за завтрак		472	16,24	20,27	58,44	476,42	
II завтрак	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из тертой моркови с яблоком	60	1,35	6	3,93	79,5	71
	Борщ на курином бульоне со сметаной	200	8,45	11,9	15,32	195,92	25
	Тефтели мясные	70	9,26	8,49	9,13	152	176
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	206
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Кисель из изюма	200	0,89	0,06	28,8	118,4	380
Итого за обед		730	26,30	31,85	78,76	773,96	
Полдник	Пирожок со сгущённым молоком	100	4,2	3,73	42,7	221,66	483
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	263
	Фрукты (яблоко)	100	0,3	0,3	7,35	33	368
Итого за полдник		400	4,5	4,03	62,03	297,66	
Итого за день:		1702	47,54	56,25	209,33	1594,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
3 день							
Завтрак	Суп молочный пшеничный	200	5,76	6,62	18,28	156	43
	Батон с маслом и сыром	50/10/12	5,06	7	14,62	145	3
	Чай с молоком	200	5,4	6,18	19,37	150,48	261
Итого за завтрак		472	16,22	19,80	52,27	451,48	
II завтрак	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из сельди	60	5,3	6,5	0,91	116	24
	Суп картофельный на курином бульоне	200	5,6	8,36	16,62	159,46	44
	Биточки мясные	70	9,26	8,49	9,13	152	176
	Овощное рагу	150	2,22	4,0	10,1	86,3	77
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
Итого за обед		730	25,83	28,11	61,79	701,5	
Полдник	Суфле из печени	150	21,7	9,8	7,43	226,25	321
	Кофейный напиток с молоком	200	5,71	6,4	22,88	169,16	253
	Печенье	20	2,3	2,9	22,3	125,1	95
Итого за полдник		390	29,71	19,1	52,61	520,51	
Итого за день:		1692	72,26	67,1	176,77	1719,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
4 день							
Завтрак	Биточки рыбные	70	7,8	4,35	28,3	114	134
	Капуста тушёная	130	3,6	5,48	10,82	122,8	200
	Батон с маслом	50/10	2,3	4,36	14,62	108	1
	Какао с молоком	200	5,74	6,5	19,58	155,43	249
Итого за завтрак		460	19,44	20,69	73,35	500,23	
II завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,3	14,4	120
	Суп геркулесовый на курином бульоне	200	5,6	8,36	16,62	159,46	44
	Запеканка картофельная с мясом и подливой	220	14,75	14,49	20,96	267,5	78
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Компот из изюма	200	0,89	0,06	28,58	118,4	380
Итого за обед		730	25,19	23,63	69,61	649,9	
Полдник	Омлет	165	12,61	21,71	3,14	218,75	110
	Молоко	200	5,22	4,5	8,64	97,2	965
	Сушка	20	1,52	1,96	14,88	83,4	42
	Фрукты (апельсины)	100	0,42	0,14	6,075	30	97
Итого за полдник		485	19,77	28,31	32,74	429,35	
Итого за день:		1499	62,90	72,73	185,80	1625,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
5 день							
Завтрак	Суп вермишелевый молочный	200	5,76	6,62	18,28	156	22
	Батон с маслом	50/10	2,3	4,36	14,62	108	1
	Кофейный напиток с молоком	200	5,71	6,4	22,88	169,16	253
Итого за завтрак		460	13,77	17,38	55,78	433,16	
II завтрак	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,6	1,43	10,3	120
	Суп гороховый на курином бульоне	200	4,39	4,22	13,1	108	81
	Биточки мясные	70	9,26	8,49	9,13	152	176
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	186
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Лимонный напиток	200	0,14	0,015	18,45	72,27	242
Итого за обед		730	22,03	23,33	65,16	695,71	
Полдник	Булочка домашняя	90	6,06	11,56	40,22	213,24	274
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	263
	Фрукты (апельсины)	100	0,42	0,14	6,075	30	97
Итого за полдник		390	6,48	11,7	58,28	286,24	
Итого за день:		1680	42,78	52,51	189,32	1460,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
6 день							
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	5,76	6,62	18,28	156	43
	Бутерброд с маслом	50/10	2,3	4,36	14,62	108	1
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	263
Итого за завтрак		460	8,06	10,98	55,86	307	
II завтрак	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат летний	60	0,57	3,68	1,84	42,84	15
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	5,6	8,36	16,62	159,46	44
	Капуста тушеная с мясом	220	10	8,2	10,8	280	336
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Компот из изюма	200	0,89	0,06	28,58	118,4	380
Итого за обед		730	20,35	20,9	58,99	690,84	
Полдник	Пудинг творожный с яблоком и подливой	170	22,65	29,96	48,30	569,70	128
	Молоко	200	5,22	4,5	8,64	97,2	965
	Сухари	25	1,52	1,96	14,88	83,4	42
Итого за полдник		395	29,39	36,42	71,82	750,3	
Итого за день:		1634	58,30	68,4	196,77	1794,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
7 день							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25	222,38	64
	Какао с молоком	200	5,74	6,5	19,58	155,43	249
	Батон с маслом и сыром	40/10/12	5,06	7	14,62	145	3
Итого за завтрак		462	17,78	23,92	59,20	522,81	
II завтрак	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат весенний	60	0,75	3,21	2,9	42,86	17
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	1,92	6,33	10,05	104,12	34
	Гуляш из мяса в сметанном соусе	70	6	7,6	2,47	164,8	152
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	206
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Компот из сухофруктов	200	0,89	0,06	28,58	118,4	380
Итого за обед		730	15,91	22,60	76,03	658,32	
Полдник	Омлет	200	12,61	21,71	3,14	218,75	110
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	263
	Печенье	20	2,3	2,9	22,3	125,1	95
Итого за полдник		420	14,91	24,61	37,42	386,85	
Итого за день:		1712	70,13	68,75	215,05	1834,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 день							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,04	6,76	17,38	148,4	93
	Батон с маслом и сыром	50/10/12	5,06	7	14,62	145	3
	Чай с молоком	200	5,4	6,18	19,37	150,48	261
Итого за завтрак		462	15,5	19,94	51,37	443,88	
II завтрак	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,6	1,43	40,3	120
	Суп манный с гречками на курином бульоне	200	5,6	8,36	16,62	159,46	99
	Жаркое по-домашнему с мясом	220	7,5	5,3	14,66	227,28	153
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
Итого за обед		730	17,00	18,02	57,74	614,78	
Полдник	Суфле из печени	150	21,7	9,8	7,43	226,25	321
	Кофейный напиток с молоком	200	5,71	6,4	22,88	169,16	253
	Сушка	20	1,52	1,96	14,88	83,4	42
	Фрукты (банан)	100	1,13	0,38	15,75	71,25	368
Итого за полдник		490	30,06	18,54	60,94	550,06	
Итого за день:		1782	63,06	56,6	180,15	1654,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 день							
Завтрак	Вареники ленивые с маслом	200	15,62	12,23	28,06	283,46	116
	Батон с маслом и сыром	50/10/12	5,06	7	14,62	145	3
	Какао на молоке	200	5,74	6,5	19,58	155,43	249
Итого за завтрак		472	26,42	25,73	62,26	583,89	
II завтрак	Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	33	368
Итого за II завтрак		100	0,3	0,3	7,35	33	
Обед	Салат из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,3	14,4	120
	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	200	4,1	8,06	6,84	125,6	156
	Плов с мясом	220	12,2	15,13	31,28	311,93	163
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Компот из сухофруктов с соком	200	0,99	0,08	30,6	127,67	380
Итого за обед		730	21,24	23,99	72,17	669,67	
Полдник	Плюшка	100	6,73	12,84	44,68	236,93	415
	Чай с молоком	200	5,4	6,18	19,37	150,48	261
Итого за полдник		300	12,13	19,02	64,05	387,41	
Итого за день:		1602	60,09	69,04	205,83	1673,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
10 день							
Завтрак	Рыба тушёная в сметанном соусе	100	12,12	4,1	4,83	105,1	139
	Морковь тушёная	90	10	8,2	10,8	280	336
	Батон с маслом	50/10	2,3	4,36	14,62	108	1
	Кофейный напиток с молоком	200	5,71	6,4	22,88	169,16	253
Итого за завтрак		450	30,13	23,06	53,13	662,26	
II завтрак	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат витаминный	60	0,68	6,06	6,38	84	1
	Рассольник на курином бульоне	200	4,79	8,16	15,22	151,58	50
	Ленивые голубцы в сметанном соусе	220	17,25	13,35	12,57	238,89	151
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Лимонный напиток	200	0,14	0,015	18,45	72,27	242
Итого за обед		730	26,15	28,19	53,77	636,88	
Полдник	Омлет	200	12,61	21,71	3,14	218,75	110
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	263
	Печенье	20	2,3	2,9	22,3	125,1	95
Итого за полдник		460	14,91	24,61	37,42	386,85	
Итого за день:		1740	71,69	75,96	154,42	1731,99	