

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с «Степашка»

Э.С. Фаггаева



Приказ № 44а от 29.08.2022 г.

## **ПРИМЕРНОЕ**

**10-дневное меню для питания детей дошкольного возраста  
(от 1,5 до 7 лет), посещающих филиал «Солнышко»  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детский сад «Степашка»  
(с 7-часовым пребыванием)**

2022 год

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетиче ская ценность (ккал)
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	7,4	9,31	2,88	226,0
	Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3
	Батон с сыром	30/10	3,1	1,2	19,9	105
Обед	Рассольник со сметаной на к/б	250/8	1,99	5,03	16,92	122,0
	Шницель из мяса птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,0
	Гороховое пюре	150	46,3	3,5	18,8	170,0
	Томатный соус	30	0,87	1,17	7,91	36,33
	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	24,6	98,0
	Хлеб пшеничный	60	1,97	30,37	4,58	160,0
	Салат из свежей капусты	60	1,1	1,06	3,43	28,0
	Оладьи	100	6,22	5,6	40,9	293,0
Полдник	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0	11,22	44,82

## 2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетиче ская ценность (ккал)
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,59	6,09	38,64	243,0
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	Батон с маслом	30/10	4	8,9	22	153,0
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	5,49	5,27	16,32	135,0
	Гуляш из отварного мяса	140	18,05	14,26	4,58	218,0
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210,0
	Кисель	200	0,36	0	30,5	127,0
	Хлеб пшеничный	60	1,97	30,37	4,58	160,0
Полдник	Пирожок с повидлом	80	5,4	22,0	50,0	265,0
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	18,56	75,24

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетиче- ская ценность (ккал)
Завтрак	Макаронны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76
	Чай с сахаром	200	5,49	6,27	23,8	169,3
	Батон с сыром	30/10	3,1	1,2	19,9	105,0
Обед	Свекольник со сметаной на к/б	250/5	1,92	6,33	10,05	104,12
	Тефтели мясные	80	11,5	4,1	8,4	109,0
	Пюре картофельное	150	3,15	6,60	16,35	138,0
	Томатный соус	30	0,69	1,95	3,09	31,0
	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	24,6	98,0
	Хлеб пшеничный	60	1,97	30,37	4,58	160,0
	Салат из свеклы	60	0,14	5,8	2,4	84,0
Полдник	Пряник	65	3,84	3,06	48,75	237,9
	Снежок	150	4,35	3,75	6,0	75,0

## 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетиче- ская ценность (ккал)
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,04	6,22	29,98	196,50
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
	Батон пшеничный	15	1,10	0,5	7,70	39,30
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной на к/б	250/5	1,74	4,88	9,21	85,0
	Котлета куриная	80	12,64	13,14	13,46	223,0
	Крупа перловая	150	4,40	4,23	31,31	183,0
	Кисель	200	0,36	0	30,5	127,0
	Хлеб пшеничный	60	1,97	30,37	4,58	160,0
	Соус томатно-сметанный	30	3,5	3,14	9,18	40,13
Полдник	Булочка молочная	80	7,42	1,58	41,7	211,0
	Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3

## 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетиче ская ценность (ккал)
Завтрак	Омлет	150	10,02	16,93	3,21	205,56
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	Батон с сыром	30/10	3,1	1,2	19,9	105,0
Обед	Суп вермишелевый на к/б	250	2,68	2,83	17,14	104,7
	Плов с куриным мясом	200	19,33	16,19	33,99	359,0
	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80
	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	24,6	98,0
	Хлеб пшеничный	60	1,97	30,37	4,58	160,0
Полдник	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9
	Чай с сахаром	200/12	0	0	11,98	43,0

6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетиче- ская ценность (ккал)
Завтрак	Каша молочная кукурузная	200	5,22	5,98	30,20	194,46
	Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3
	Батон с маслом	30/10	4,0	8,9	22,0	153,0
Обед	Суп с клецками на к/б	250	10,3	5,21	30,8	205,0
	Капуста тушеная с куриным мясом	200	19,7	15,0	13,65	269,0
	Кисель	200	0,36	0	30,5	127,0
	Хлеб пшеничный	60	1,97	30,37	4,58	160,0
Полдник	Блины со стуженным молоком	120	10,0	12,8	74,9	374,5
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетиче ская ценность (ккал)
Завтрак	Каша молочная манная	200	8,2	9,9	31,2	246,8
	Чай с сахаром	200/12	0	0	11,98	43,0
	Батон с сыром	30/10	3,1	1,2	19,9	105,0
Обед	Суп «Крестьянский» со сметаной на к/б	250/5	2,31	7,73	15,42	140,58
	Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27
	Пюре картофельное	150	3,15	6,60	16,35	138,0
	Соус томатно-сметанный	30	3,5	3,14	9,18	40,13
	Компот их сухофруктов	200	0,24	0	24,6	98,0
	Хлеб пшеничный	60	1,97	30,37	4,58	160,0
Полдник	Ватрушка с творогом	80	21,61	8,33	97,47	549,0
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0	11,22	44,82



## 8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетиче- ская ценность (ккал)
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6,30	6,86	26,92	194,3
	Кофейный напиток	200	0,16	0	14,3	56,87
	Батон с джемом	30/8	2,32	0,24	20,08	92,0
Обед	Борщ со сметаной на к/б	250/5	9,6	9,3	6,7	193,0
	Жаркое по-домашнему с мясом	220	9,0	14,4	23,6	250,0
	Кисель	200	0,36	0	30,5	127,0
	Хлеб пшеничный	60	1,97	30,37	4,58	160,0
	Салат из кукурузы	30	0,4	2,8	2,8	38,8
Полдник	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107,0

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетиче ская ценность (ккал)
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,92	7,12	23,78	183,30
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
	Батон с маслом	30/10	4,0	8,9	22,0	153,0
	Чай с сахаром	200/12	0	0	11,98	43,0
Обед	Суп гороховый	250	2,21	2,44	16,1	185,8
	Ленивые голубцы	160	21,71	16,55	15,02	296,0
	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,0
	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	24,6	98,0
	Хлеб пшеничный	60	1,97	30,37	4,58	160,0
Полдник	Булочка домашняя	80	5,82	10,01	43,13	286,0
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0	11,22	44,82

## 10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетиче- ская ценность (ккал)
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	5,76	6,30	27,92	191,70
	Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3
	Батон с сыром	30/10	3,1	1,2	19,9	105,0
Обед	Суп рыбный	250	10,75	1,125	8,25	88,25
	Биточки мясные	80	12,64	13,14	13,46	223,0
	Макаронны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76
	Соус томатный	30	0,87	1,17	7,91	36,33
	Кисель	200	0,36	0	30,5	127,0
	Хлеб пшеничный	60	1,97	30,37	4,58	160,0
Полдник	Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177,0
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107,0