

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с «Степашка»



 Э.С. Фаттаева

Приказ № 2 от 09.01.2024 г.

ПРИМЕРНОЕ

10 - дневное меню для питания детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет) посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Степашка» (с 12- часовым пребыванием)

2024 год

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 400 гр.	Каша молочная манная с маслом	200	6,21	7,47	25,09	192	88
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	3,54	14,61	101	1
Итого за завтрак		434				346,06	
Второй завтрак 100 гр.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за второй завтрак		100				47	
Обед 600 гр.	Суп «Харчо» со сметаной на к/б	250/11	4,97	6,19	21,3	152,84	2.2
	Суфле куриное	90	20,68	24,93	8,88	319,24	183
	Крупа перловая отварная маслом	150	4,40	4,23	31,31	183	186
	Томатный соус	30	0,3	1,1	2,1	19,7	2
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
Итого за обед		791				912,54	
Полдник 250 гр.	Печенье	50	3,50	8,50	33	220	
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	263
Итого за полдник		250				263	
Ужин 450 гр.	Салат из репчатого лука	60	0,8	3,71	4,67	55,26	11
	Рагу овощное	150	3,76	5,1	14,65	122,2	64
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
Итого за ужин		450				324,52	
Итого за день						1892,72	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 400 гр.	Каша молочная гречневая с маслом	200	6,97	10,4	25	222,4	27
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутерброд с повидлом	30/8	2,32	0,24	20,08	92	2
Итого за завтрак		438				367,46	
Второй завтрак 100 гр.	Снежок	180	5,8	4,5	20,70	149,4	
Итого за второй завтрак		180				149,4	
Обед 600 гр.	Суп «Крестьянский» со сметаной на к/б	200/11	2,31	7,73	15,42	150,58	234
	Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27	43
	Крупа ячневая отварная с маслом	150	8,55	7,23	41,17	270,5	28
	Томатный соус	30	0,3	1,1	2,1	19,7	2
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
Итого за обед		731				843,81	
Полдник 250 гр.	Пряник	60	3	3	44	216	
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	263
Итого за полдник		260				259	
Ужин 450 гр.	Икра морковная	60	0,93	4,88	5,53	70	75
	Макароны отварные с маслом	200	7,34	6,02	35,26	224	317
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
Итого за ужин		480				478	
Итого за день						2097,67	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 400 гр.	Каша молочная «Дружба» с маслом	200	6,21	7,73	27,71	201	84
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144	3
Итого за завтрак		446				404	
Второй завтрак 100 гр.	Сок	100	0,5	0,1	11	44	
Итого за второй завтрак		100				44	
Обед 600 гр.	Салат из тушеной моркови с луком	60	0,96	5,01	6,22	70,68	1
	Рассольник со сметаной на к/б	250/11	1,99	5,03	16,92	222	76
	Жаркое по-домашнему	200	12,46	11,31	17,26	300	160
	Кисель	200	0	0	18	60	233
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
Итого за обед		781				793,68	
Полдник 250 гр.	Булка сдобная	60	4,53	6,11	27,8	197,16	9
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
Итого за полдник		260				250,22	
Ужин 450 гр.	Суп молочный вермишелевый	200	5,85	5,81	19,99	155	44
	Повидло	10	0	0	5	20	
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	263
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
Итого за ужин		450				312	
Итого за день						1803,90	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 400 гр.	Каша молочная пшеничная с маслом	200	6,44	7,53	25,38	192	91
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	3,54	14,61	101	1
Итого за завтрак		434				346,06	
Второй завтрак 100 гр.	Сок	100	0,5	0,1	11	44	
Итого за второй завтрак		100				44	
Обед 600 гр.	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65	22
	Щи из свежей капусты со сметаной на к/б	250/11	1,74	4,88	9,21	185	67
	Плов из курицы	230	9,45	5,85	26,88	205,15	88
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
Итого за обед		811				692,91	
Полдник 250 гр.	Печенье	50	3,50	8,50	33	220	
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
Итого за полдник		250				273,06	
Ужин 450 гр.	Запеканка из творога	150	11,26	11,03	57,94	231,47	79
	Соус молочный сладкий	50	2,07	1,72	4,04	58,85	354
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	263
	Повидло	10	0	0	5	20	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
Итого за ужин		450				447,32	
Итого за день						1803,35	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 400 гр.	Каша молочная пшеничная с маслом	200	7,01	8,09	28,39	213	96
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	3,54	14,61	101	1
Итого за завтрак		434				367,06	
Второй завтрак 100 гр.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за второй завтрак		100				47	
Обед 600 гр.	Суп картофельный с вермишелью со сметаной на к/б	250/11	2,97	2,98	17,54	272,7	233
	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	215,4	42
	Капуста тушенная	160	2,5	5,38	5,64	96,4	23
	Кисель	200	0	0	18	60	233
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
Итого за обед		751				785,5	
Полдник 250 гр.	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190	458
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за полдник		240				281	
Ужин 450 гр.	Суп молочный рисовый	200	5,76	6,63	18,28	156	43
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Повидло	10	0	0	5	20	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
Итого за ужин		450				323,06	
Итого за день						1803,62	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 400 гр.	Каша молочная манная с маслом	200	6,21	7,47	25,09	192	88
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутерброд с повидлом	30/8	2,32	0,24	20,08	92	2
Итого за завтрак		438				337,06	
Второй завтрак 100 гр.	Сок	100	0,5	0,1	11	44	
Итого за второй завтрак		100				44	
Обед 600 гр.	Суп овощной со сметаной на к/б	250/11	6,9	5,46	13,54	130,8	202
	Котлета из курицы	80	12,64	13,14	13,46	223	
	Крупа пшеничная отварная с маслом	150	8,55	7,23	41,17	270,5	28
	Томатный соус	30	0,3	1,1	2,1	19,7	2
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
Итого за обед		781				881,76	
Полдник 250 гр.	Пряник	60	3	3	44	216	
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	263
Итого за полдник		260				259	
Ужин 450 гр.	Свекла ломтиком	60	0,85	3,65	5,19	56,34	33
	Горошница	150	46,3	3,5	18,8	170	211
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
Итого за ужин		450				373,4	
Итого за день						1895,22	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 400 гр.	Каша молочная кукурузная с маслом	200	5,83	7,27	25,36	192	91
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	3,54	14,61	101	1
Итого за завтрак		434				346,06	
Второй завтрак 100 гр.	Снежок	180	5,8	4,5	20,70	149,4	
Итого за второй завтрак		180				149,4	
Обед 600 гр.	Борщ со сметаной на к/б	250/11	1,73	4,9	12,2	100	57
	Суфле из печени	80	15,5	9,8	1,8	158,1	171
	Крупа рисовая отварная с маслом	150	3,64	5,37	36,67	210	315
	Томатный соус	30	0,3	1,1	2,1	19,7	2
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
Итого за обед		781				725,56	
Полдник 250 гр.	Печенье	50	3,50	8,50	33	220	
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	263
Итого за полдник		250				263	
Ужин 450 гр.	Салат из тушеной капусты	60	1,13	5,02	4,25	66,43	6
	Пюре морковно-картофельное	150	2,9	2,44	8,75	125	74
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
Итого за ужин		490				338,49	
Итого за день						1822,51	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 400 гр.	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	6,35	8,51	21,86	187	93
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144	3
Итого за завтрак		446				384,06	
Второй завтрак 100 гр.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за второй завтрак		100				47	
Обед 600 гр.	Икра морковная	60	0,93	4,88	5,53	70	75
	Суп гороховый со сметаной на к/б	200/11	5,49	5,27	16,32	135	81
	Ленивые голубцы	140	12,2	10,33	9,93	181,6	298
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206
	Томатный соус	30	0,3	1,1	2,1	19,7	2
	Кисель	200	0	0	18	60	233
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	Итого за обед		851				749,30
Полдник 250 гр.	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,69	25,0	173	458
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248
Итого за полдник		240				263	
Ужин 450 гр.	Каша молочная пшенная с маслом	200	7,01	8,09	28,39	213	96
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Повидло	10	0	0	5	20	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
Итого за ужин		450				380,06	
Итого за день						1 823,42	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 400 гр.	Каша молочная рисовая с маслом	200	5,55	7,47	26,08	192	173
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутерброд с повидлом	30/8	2,32	0,24	20,08	92	2
Итого за завтрак		438				337,06	
Второй завтрак 100 гр.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за второй завтрак		100				47	
Обед 600 гр.	Суп с рыбными консервами	200	8,60	8,40	14,33	167	87
	Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	277
	Макароны отварные с маслом	150	5,51	4,52	26,45	168	317
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
Итого за обед		690				737,56	
Полдник 250 гр.	Пряник	60	3	3	44	216	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за полдник		240				307	
Ужин 450 гр.	Запеканка овощная	200	5,97	8,3	15,3	283,5	62
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	7
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
Итого за ужин		450				386,56	
Итого за день						1895,18	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 400 гр.	Каша молочная ячневая с маслом	200	6,64	28,13	26,08	204	99
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	3,54	14,61	101	1
Итого за завтрак		434				358,06	
Второй завтрак 100 гр.	Сок	100	0,5	0,1	11	44	
Итого за второй завтрак		100				44	
Обед 600 гр.	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,94	4,01	3,6	53,58	17
	Свекольник со сметаной на к/б	250/11	1,92	6,33	11,05	104,12	234
	Картофельная запеканка с курицей	165	12,13	9,5	25,7	326	291
	Томатный соус	30	0,3	1,1	2,1	19,7	2
	Кисель	200	0	0	18	60	233
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
Итого за обед		776				704,40	
Полдник 250 гр.	Булка дорожная	50	4,82	9,33	40	263,25	584
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
Итого за полдник		250				316,31	
Ужин 450 гр.	Каша молочная гречневая с маслом	200	6,97	10,4	25	222,4	27
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	263
	Повидло	10	0	0	5	20	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
Итого за ужин		450				379,4	
Итого за день						1802,17	