

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 192**

Утверждаю

Заведующий Т.А. Сидорова

Приказ № 19/7 - О от 29 августа 2024 года



Примерное 10 –дневное меню

для детей 3-7 лет

С 10,5-часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1 (понедельник)								
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180.00	5.60	5.60	2.90	189.25		7.2/4/1
	Батон с маслом, сыром	45.00	4.60	8.20	16.00	145.79		7.357/4
	Какао с молоком	180.00	2.90	2.70	2.10	126.60		7.14/10/5
Итого завтрак		405.00	13.10	16.50	21.00	461.64	0.00	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200.00	1.00	0.20	20.20	92.00		7.031-1
Итого второй завтрак		200.00	1.00	0.20	20.20	92.00	0.00	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым луком	60.00	1.06	4.57	8.66	86.80		7.34/1
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200.00	1.95	2.99	14.02	95.75		7.165-1
	Бигус	200.00	10.16	9.66	14.54	189.58		7.061/3
	Компот из сухофруктов	200.00	0.50	0.04	17.08	74.56		7.115/1
	Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.18	10.02	46.20		7.050
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	16.72	72.40		7.003
Итого обед		720.00	17.83	17.92	81.04	565.29	0.00	
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	180.00	2.30	3.40	11.27	95.75		7.21/2/2
	Чай с сахаром	180.00	0.00	0.00	0.09	36.95		7.354/6
	Рогалик с вареной сгущенкой	70.00	3.80	6.90	64.40	337.00		3.8/22
	Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.18	10.02	46.20		7.050
Итого полдник		450.00	7.62	10.48	85.78	515.90	0.00	

Итого за 1 день		1775.00	39.55	45.10	208.02	1634.83	0.00	
День 2 (вторник)								
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200.00	4.58	6.34	22.18	179.87		4.4/4
	Батон с маслом	36.00	2.20	5.20	14.59	115.38		7.035/3
	Чай с молоком	180.00	1.18	1.27	10.09	60.66		2021/30/10
Итого завтрак		416.00	7.96	12.81	46.86	355.91	0	
Второй завтрак	Фрукт груша	200.00	0.72	0.54	18.54	84.60	10	7.300
Итого второй завтрак		200.00	0.72	0.54	18.54	84.60	10	
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60.00	1.35	9.12	4.15	101.48		7.19/1
	Щи из капусты (вегетарианские) со сметаной	180.00	1.42	2.50	7.30	58.00		7.8/2/2
	Картофельное пюре	150.00	0.58	0.77	4.29	28.25		7.64с
	Биточки из курицы	80.00	11.76	12.01	6.90	201.68		7.019
	Компот из сухофруктов	200.00	0.50	0.04	17.08	74.56		7.115/1
	Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.18	10.02	46.20		7.050
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	16.72	72.40		7.003
Итого обед		730.00	19.77	25.10	66.46	582.57	0	
Уплотненный полдник	Суфле творожное	150.00	18.02	27.76	20.43	450.82		7.19/5/1
	Сгущенное молоко	15.00	1.11	1.31	8.60	49.15		7.004
	Хлеб пшеничный	20.00	0.15	0.18	1.00	46.42		7.050
	Чай с сахаром	180.00	0.00	0.00	0.09	36.95		7.354/6
Итого полдник		365.00	19.28	29.25	30.12	583.34	0	

Итого за 2 день		1711.00	47.73	67.70	161.98	1606.42	10	
День 3 (среда)								
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200.00	4.54	6.68	22.20	181.63		7.043
	Батон с маслом	36.00	2.34	5.85	16.04	115.38		7.035/3
	Кофейный напиток с молоком	200.00	2.80	2.82	17.18	117.14		7.067
Итого завтрак		436.00	9.68	15.35	55.42	414.15		
Второй завтрак	Сок фруктовый	200.00	1.00	0.20	20.20	92.00		7.031-1
Итого второй завтрак		200.00	1.00	0.20	20.20	0.00		
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60.00	0.72	3.05	10.39	64.90		7.12/1
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200.00	1.82	4.44	13.78	104.45		7.258
	Рыба, запеченная в молочном соусе	80.00	8.86	2.27	4.26	95.22		7.6/7/1
	Рис припущенный с овощами	150.00	4.09	7.18	32.46	219.00		7.179/1
	Напиток из шиповника	200.00	0.32	0.00	18.18	75.16		7.063
	Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.18	10.02	46.20		7.050
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	16.72	72.40		7.003
Итого обед		750.00	19.97	17.60	105.81	677.33	0	
Уплотненный полдник	Чай с лимоном	200.00	0.04	0.00	12.94	49.24		7.022-3
	Омлет с картофелем запеченный	180.00	11.54	10.47	17.67	229.93		7.4/6/5
	Вафли	25.00	0.80	0.70	20.23	87.50		7.015/1
	Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.18	10.02	46.20		7.050
Итого полдник		425.00	13.90	11.35	60.86	412.87	0	
Итого за 3 день		1811.00	44.55	44.50	242.29	1504.35	0	
День 4 (четверг)								

Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200.00	5.24	7.14	22.46	194.93		7.н119с
	Батон с маслом	36.00	2.20	5.20	14.59	115.38		7.035/3
	Какао с молоком	180.00	2.90	2.70	2.10	126.60		7.14/10/5
Итого завтрак		416.00	10.34	15.04	39.15	436.91	0.00	
Второй завтрак	Яблоко	200.00	0.70	0.70	20.78	39.60		7.324-1
Итого второй завтрак		200.00	0.70	0.70	20.78	39.60	0	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	65.00	0.56	2.24	2.71	30.71		7.130/6
	Суп картофельный со сметаной	180.00	1.19	2.54	9.12	68.04		7.13/2/2
	Суфле из мяса кур паровое	80.00	11.76	12.00	6.90	201.68		7.8/9
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150.00	7.43	7.39	46.00	270.60		7.44/3
	Соус сметанный	15	0.16	1.21	0.6	15.78		7.6/11/3
	Компот из сухофруктов	200.00	0.50	0.04	17.08	74.56		7.115/1
	Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.18	10.02	46.20		7.050
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	16.72	72.40		7.003
Итого обед		750.00	25.76	26.08	109.15	779.97	0	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	150.00	10.45	13.28	38.73	343.63		7.н180/2
	Булочка посадская с повидлом	80.00	8.19	9.33	25.34	318.00		7.1241/1
	Хлеб пшеничный	20.00	0.15	0.18	1.00	46.42		7.050
	Биокефир	200	1	1.25	4.27	32.7		7.403/12
Итого полдник		450.00	19.79	24.04	69.34	740.75	0	
Итого за 4 день		1816.00	56.59	65.86	238.42	1997.23	0	

День 5 (пятница)								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200.00	6.18	6.86	37.56	249.37		7.7/4
	Батон с повидлом (джемом)	60.00	3.60	1.20	33.99	142.00		7.035/8
	Чай с молоком	180.00	1.18	1.27	10.09	60.66		2021/30/10
Итого завтрак		440.00	10.96	9.33	81.64	452.03	0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200.00	1.00	0.20	20.20	92.00		7.031-1
Итого второй завтрак		200.00	1.00	0.20	20.20	92.00	0	
Обед	Салат из отва карт, морк, свеклы с репчатым луком, сол.огурцом	60.00	0.85	5.38	6.58	83.89		7.29/1
	Щи из капусты (вегетарианские) со сметаной	180.00	1.42	2.50	7.30	58.00		7.8/2/2
	Каша перловая	150.00	4.58	5.52	34.87	217.90		7.142/1
	Гуляш из мяса свинины	80.00	11.24	11.54	3.72	181.06		7.11/8/1-1
	Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.18	10.02	46.20		7.050
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	16.72	72.40		7.003
	Компот из сухофруктов	200.00	0.50	0.04	17.08	74.56		7.115/1
Итого обед		730.00	22.75	25.64	96.29	734.01	0	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180.00	5.00	5.75	7.37	100.64		7.075-3
	Макаронные изделия отварные с сыром	160.00	7.46	6.48	34.80	244.46		7.43-2/3
	Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.18	10.02	46.20		7.050
Итого полдник		360.00	13.98	12.41	52.19	391.30	0	
Итого за 5 день		1730.00	48.69	47.58	250.32	1669.34	0	
День 6 (понедельник)								

Завтрак	Каша манная молочная со сливоч. маслом	200.00	4.59	6.62	21.28	177.02		7.н066
	Батон с маслом, сыром	45.00	4.60	8.20	16.00	145.79		7.357/4
	Какао с молоком	180.00	2.90	2.70	2.10	126.60		7.14/10/5
Итого завтрак		425.00	12.09	17.52	39.38	449.41	0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200.00	1.00	0.20	20.20	92.00		7.031-1
Итого второй завтрак		200.00	1.00	0.20	20.20	92.00	0	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60.00	0.81	2.09	7.36	46.47		7.8/1/4
	Уха рыбацкая	180.00	6.15	2.10	9.93	99.09		7.30/2/2
	Жаркое по - домашнему	230.00	15.23	16.56	23.35	330.19		7.н070
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	16.72	72.40		7.003
	Компот из сухофруктов	200.00	0.50	0.04	17.08	74.56		7.115/1
	Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.18	10.02	46.20		7.050
Итого обед		730.00	26.85	21.45	84.46	668.91	0	
Уплотнен ный полдник	Омлет натуральный	150.00	11.78	15.09	3.80	220.87		7.н038/5
	Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.18	10.02	46.20		7.050
	Печенье	20.00	2.10	1.04	15.36	91.60		7.308/6
	Чай с молоком	180.00	1.18	1.27	10.09	60.66		2021/30/10
Итого полдник		370.00	16.58	17.58	39.27	419.33	0	
Итого за 6 день		1725.00	56.52	56.75	183.31	1629.65	0	
День 7 (вторник)								
Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6.102	7.07	28.58	202.75		7.6/4/1
	Батон с маслом	36	2.2	5.2	14.59	115.38		7.035/3

	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.82	17.18	104.52		7.067
Итого завтрак		416	11.102	15.09	60.35	422.65	0	
Второй завтрак	Апельсин	200.00	1.26	0.28	14.42	56.00		7.297
Итого второй завтрак		200	1.26	0.28	14.42	56	0	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60.00	0.45	6.05	2.12	61.75		7.14/1
	Щи из капусты (вегетарианские) со сметаной	180	1.42	2.5	7.3	58		7.8/2/2
	Гуляш из говядины	80	11.76	11.96	3.64	187.60		7.11/8/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	5.86	6.61	36.39	222.00		7.44/3/4
	Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.18	10.02	46.20		7.050
	Компот из яблок и изюма	180	0.09	0.018	15.6	64.5		4.2/10
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	16.72	72.4		7.003
Итого обед		710	23.74	27.796	91.79	712.45	0	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150.00	19.91	24.41	19.01	418.16		7.9/5/2
	Сгущенное молоко	15.00	1.11	1.31	8.60	49.15		7.004
	Чай с сахаром	180	0	0	10.63	44.35		7.354/6
	Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.18	10.02	46.20		7.050
Итого полдник		365	22.535	25.9	48.255	557.855	0	
Итого за 7 день		1691	58.637	69.066	214.815	1748.955	0	
День 8 (среда)								
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200.00	4.58	6.33	22.20	179.74		8.4/4

Завтрак	Батон с маслом, сыром	45.00	4.60	8.20	16.00	145.79		7.357/4
	Чай с молоком	180.00	1.18	1.27	10.09	60.66		2021/30/10
Итого завтрак		425.00	10.36	15.80	48.29	386.19	0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200.00	1.00	0.20	20.20	92.00		7.031-1
Итого второй завтрак		200.00	1.00	0.20	20.20	92.00	0	
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60.00	0.72	3.48	10.39	64.94		7.12/1/4
	Борщ со сметаной	180.00	1.60	4.10	1.10	89.54		7.2/2/2
	Картофельное пюре	150.00	0.58	0.77	4.29	28.25		7.64с
	Биточки рыбные	80.00	15.03	6.69	7.00	161.84		7.355-1
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.04	17.08	74.56		7.115/1
	Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.18	10.02	46.20		7.050
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	16.72	72.40		7.003
Итого обед		730.00	22.59	15.74	66.60	537.73	0	
Уплотненный полдник	Рис в молоке со сливочным маслом	180.00	1.93	4.93	12.96	121.47		7.н253/3
	Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.18	10.02	46.20		7.050
	Сдоба "Изюминка"	70.00	9.36	10.66	28.96	430.86		3.8/12/4
	Чай с сахаром	180.00	5.00	5.75	7.37	100.64		7.075-3
Итого полдник		450.00	17.81	21.52	59.31	699.17	0	
Итого за 8 день		1805.00	51.76	53.26	194.40	1715.09	0	
День 9 (четверг)								
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная	200.00	3.29	4.88	19.10	144.77		7.н091/1
	Батон с маслом	36.00	2.20	5.20	14.59	115.38		7.035/3

	Кофейный напиток с молоком	200.00	2.80	2.82	17.18	104.52		7.067
Итого завтрак		436.00	8.29	12.90	50.87	364.67	0	
Второй завтрак	Апельсин	200.00	1.26	0.28	14.42	56.00		7.297
Итого второй завтрак		200.00	1.26	0.28	14.42	56.00	0	
Обед	Салат из свеклы с изюмом	60.00	0.17	0.43	11.70	12.54		7.332
	Суп-пюре гороховый	180.00	1.95	2.99	14.02	26.64		7.29/2/2
	Гуляш из мяса куры	80.00	9.00	9.90	2.90	151.50		7.190-1с/3
	Макаронные изделия отварные	150.00	5.87	3.46	40.91	232.11		7.н151-6
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.04	17.08	74.56		7.115/1
	Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.18	10.02	46.20		7.050
	Гренки	15.00	1.29	1.40	8.21	41.58		7.34/2/4
Итого обед		705.00	20.30	18.40	104.84	585.13	0	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная с картофелем порусски	180.00	18.07	8.12	29.38	313.83		7.н117/3
	Чай с лимоном	180.00	0.04	0.00	8.37	35.56		7.11/10/1
	Печенье	20.00	2.10	1.04	15.36	91.60		7.308/6
	Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.18	10.02	46.20		7.050
Итого полдник		400.00	21.73	9.34	63.13	487.19	0	
Итого за 9 день		1741.00	51.58	40.92	233.26	1492.99	0	
День 10 (пятница)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200.00	5.44	7.70	22.48	198.82		7.127
	Батон с повидлом (джемом)	60.00	3.60	1.20	33.99	142.00		7.035/8
	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.82	17.18	104.52		7.067

Итого завтрак		460.00	11.84	11.72	73.65	445.34	0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200.00	1.00	0.20	2.00	92.40		7.031-1
Итого второй завтрак		200.00	1.00	0.20	2.00	92.40	0	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60.00	0.67	5.05	2.62	55.20		7.7/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180.00	1.57	0.98	11.83	65.99		7.18/2/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150.00	5.87	6.62	36.39	222.00		7.44/3/4
	Печень по-строгановски	80.00	10.63	12.38	2.20	181.43		7.9/8/2
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.04	17.08	74.56		7.115/1
	Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.18	10.02	46.20		7.050
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	16.72	72.40		7.003
Итого обед		730.00	23.40	25.73	96.86	717.78	0	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	150	18.42	27.67	26.62	426.46		7.14/5/1
	Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.18	10.02	46.20		7.050
	Чай с сахаром	180	0	0	0.09	36.95		7.354/6
	Соус молочный сладкий	20	0.48	1.01	2.98	25.07	0	7.2/11/2
Итого полдник		370.00	20.42	28.86	39.71	534.68	0	
Итого за 10 день		1760.00	56.66	66.51	212.22	1790.20	0	
Итого за весь период		17565.00	512.25	557.23	2139.04	16789.05	10	
Среднее значение за период		1756.50	51.23	55.72	213.90	1678.90	1	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3.35	3.36	13.28			

