

Утверждено
Заведующий МДОУ детский сад №16 с. Сластиха
/ Т. Н. Ляхова/
Приказ № 2 от 31.08.2024г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих МДОУ детский сад №16 с. Сластиха
с 9,0 часовым пребыванием,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

День: Понедельник
Неделя: Первая
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Приемы пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У*		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9,0	20,64	187,04	33
	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	117
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/5	2,19	4,35	14,71	108,05	152/142
	Всего за завтрак	440гр	14,99	19,75	57,71	464,91	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,11	10,11	43,0	130
Обед	Всего за второй завтрак	100гр	0,5	0,11	10,11	43,0	
	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом	60	0,76	4,25	11,72	87,05	80
	Суп с клецками на курином бульоне	200	5,1	1,72	16,90	114,24	1
	Каша гречневая	150	8,33	7,23	41,18	270,51	13
	Гуляш из отварного мяса в молочном - сметанном соусе	70	8,75	6,60	1,90	103,30	93
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	153
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,33	152
Полдник	Всего за обед	740гр	27,58	20,74	124,52	803,57	
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	120
	Булочка «Веснушка»	80	6,24	4,89	43,08	241,0	473
	Всего за полдник	260гр	11,1	9,39	62,52	383,2	
Итого			54,17	49,99	254,86	1694,68	

День: Вторник
Неделя: Первая
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	200	7,0	2,45	37,54	289,0	174
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,05	145,34	126
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/10	4,51	7,3	14,71	144,05	152/142/27
Всего за завтрак		450гр	16,09	14,79	73,3	578,39	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	140
Всего за второй завтрак		100гр	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Салат луковый	50	0,67	4,5	3,5	56,67	80
	Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	30
	Картофельное пюре	150	3,50	5,01	8,61	132,75	56
	Котлета рыбная	80	11,0	3,59	8,91	112,0	87
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	153
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,33	152
Всего за обед		740гр	21,49	15,38	81,22	579,21	
Полдник	Кисель	200	0	0	19,6	80,0	118
	Печенье	80	16,4	9,2	52,8	376,0	10.1.5
Всего за полдник		280гр	16,4	9,2	72,4	456,0	
Итого			54,38	39,77	236,72	1660,60	

День: Среда
Неделя: Первая
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	10,4	25,86	224,94	68
	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	117
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и повидлом	35/5/10	2,19	4,35	31,1	113,05	152/142/68
	Всего за завтрак	450гр	15,15	21,15	79,32	507,81	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,11	10,11	43,0	130
Обед	Всего за второй завтрак	100гр	0,5	0,11	10,11	43,0	
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,99	4,25	2,95	54,46	79
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,6	5,28	18,64	152,80	83
	Рагу овощное	220	5,5	7,46	21,18	185,26	20
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	153
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,33	152
	Всего за обед	740гр	18,73	17,93	95,59	620,99	
Полдник	Блины	80	3,89	9,42	33,49	228,27	70
	Сгущенное молоко	20	0,73	0,87	5,55	32,8	104.3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,6	50,4	132
	Всего за полдник	300гр	4,82	10,29	51,64	311,47	
Итого			39,20	49,48	236,66	1483,27	

Дет. Четверг
Неделя: Первая
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Приемы пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,87	9,92	27,36	223,49	168
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,05	145,34	126
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/10	4,51	7,3	14,71	144,05	152/142/27
	Всего за завтрак	450гр	14,96	22,26	63,12	512,88	
Второй завтрак	Йогурт	100	2,5	1,2	18,0	94,0	120
Всего за второй завтрак							
Обед	Салат витаминный	100гр	2,5	1,2	18,0	94,0	
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	60	0,68	4,29	4,72	60,54	5
	Мясо отварное тушеное с картофелем по домашнему	200	3,38	1,90	12,24	94,74	32
	Компот из сухофруктов	220	18,18	16,48	19,12	308,17	100
	Хлеб ржаной	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	13,30	56,7	153
Полдник	Всего за обед	730гр	26,88	23,61	88,9	691,92	152
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,6	50,4	132
	Пирожок печеный с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	213,0	58
	Всего за полдник	280гр	4,8	1,87	57,04	263,40	
Итого							
			49,14	48,94	227,06	1562,20	

День: Пятница
Неделя: Первая
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая	200	7,0	2,45	37,54	289,0	174
	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	117
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/5	2,19	4,35	14,71	108,05	152/142
Всего за завтрак			15,39	13,2	74,61	566,87	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,11	10,11	43,0	130
Обед	Всего за второй завтрак		0,5	0,11	10,11	43,0	
	Салат из свеклы с чесноком с растительным маслом	60	1,0	4,25	5,1	62,12	18
	Суп рыбный из консервов	200	8,0	2,08	13,32	120,68	42
	Голубцы ленивые	220	16,10	16,12	20,55	293,07	92
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	153
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,33	152
Всего за обед			29,74	23,39	91,79	704,34	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,6	50,4	132
	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,49	229,84	136
Всего за полдник			8,58	8,72	39,09	280,24	
Итого			54,21	45,42	215,60	1594,45	

День: Понедельник
 Период: Вторая
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Регистр ы
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	5,5	10,27	30,45	236,36	181
	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	117
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/5	2,19	4,35	14,71	108,05	152/142
Всего за завтрак		440гр	13,89	21,02	67,52	514,23	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,11	10,11	43,0	130
Всего за второй завтрак							
Обед	Салат витаминный	100гр	0,5	0,11	10,11	43,0	
	Щи со сметаной	60	0,68	4,29	4,72	60,54	5
	Плов из курицы	200	1,68	1,34	7,38	49,32	30
	Компот из сухофруктов	220	23,32	8,50	39,26	331,10	304
	Хлеб ржаной	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	13,30	56,7	153
Всего за обед		30	1,8	0,64	12,56	64,33	152
Полдник	Кисель	740гр	30,32	15,07	104,18	669,43	
	Печенье	200	0	0	19,6	80,0	118
Всего за полдник		80	16,4	9,2	52,8	376,0	101,5
Итого		280гр	16,4	9,2	72,4	456,0	
			61,11	45,4	254,21	1682,66	

День: Всклик
Неделя: Вторая
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	6,32	10,0	26,34		223,16	66
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,05		145,34	126
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/10	4,51	7,3	14,71		144,05	152/142/27
Всего за завтрак		450гр	15,41	22,34	62,1		512,55	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47,0	140
Всего за второй завтрак		100гр	0,4	0,4	9,8		47,0	
Обед	Салат из свеклы с чесноком с растительным маслом	60	1,0	4,25	5,1		62,12	18
	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2		92,08	37
	Вермишель отварная с маслом	150	5,85	6,15	31,26		207,38	75
	Котлеты мясные	80	9,15	9,94	6,49		155,61	98
	Соус томатный	25	0,31	0,75	2,44		17,8	116
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96		107,44	122
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3		56,7	152
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56		64,33	152
Всего за обед		775гр	23,37	23,65	111,31		763,46	
Полдник	Снежок	180	4,86	4,5	19,44		142,2	120
	Булочка «Веснушка»	80	6,24	4,89	43,08		241,0	473
Всего за полдник		260гр	11,1	9,39	62,52		383,2	
Итого		50,28	55,78	245,73			1706,21	

День: Среда
Неделя: Вторая
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9,0	20,64	187,04	33
	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	117
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и повидлом	35/5/10	2,19	4,35	31,1	113,05	152/142/ 68
Всего за завтрак		450гр	14,99	19,75	74,1	469,91	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,11	10,11	43,0	130
Всего за второй завтрак		100гр	0,5	0,11	10,11	43,0	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,99	4,25	2,95	54,46	79
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	28
	Фрикадельки мясные	80	12,0	8,99	4,9	150,41	107
	Каша гречневая	150	8,33	7,23	39,53	270,51	13
	Соус томатный	25	0,31	0,75	2,44	17,8	116
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	153
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,33	152
	Всего за обед		775гр	29,35	23,9	108,06	
	Полдник	200	0	0	19,6	786,63	
Всего за полдник	Кисель	80	5,8	3,96	27,02	160,84	118
	Оладьи	280гр	5,8	3,96	46,62	240,84	137
	Итого		50,64	47,72	238,89	1548,38	

День: 1-й
Неделя: Вторая
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У*		
Завтрак	Омлет	150	11,78	13,59	4,82	187,40	39
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,05	145,34	126
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/10	4,51	7,3	14,71	144,05	152/142/27
Всего за завтрак		400гр	20,87	25,93	40,58	476,79	
Второй завтрак	Йогурт	100	2,5	1,2	18,0	94,0	120
Обед	Всего за второй завтрак	100гр	2,5	1,2	18,0	94,0	
	Салат луковый	50	0,67	4,5	3,5	56,67	80
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	3,78	2,0	15,5	112,52	36
	Жаркое по домашнему	220	27,5	7,5	21,95	265,0	27
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	153
Всего за обед		740гр	36,59	14,94	93,77	662,66	152
Полдник	Пирожок печеный с капустой	80	5,46	7,92	23,58	199,34	58
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,6	50,4	132
Всего за полдник		280гр	5,66	7,92	36,18	249,74	
Итого			65,62	49,99	188,53	1483,19	

День: Пятница
Неделя: Вторая
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,0	2,45	37,54	289,0	174
	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	117
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/5	2,19	4,35	14,71	108,05	152/142
Всего за завтрак		440гр	15,39	13,2	74,61	566,87	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,11	10,11	43,0	130
Всего за второй завтрак		100гр	0,5	0,11	10,11	43,0	
Обед	Салат Витаминный	60	0,68	4,29	4,72	60,54	5
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,48	0,54	14,52	85,64	27
	Каша гороховая	150	2,86	16,0	6,07	123,14	14
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,58	3,98	3,53	80,03	88
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,30	56,7	153
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,33	152
Всего за обед		750гр	19,24	25,75	81,66	577,82	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,56	50,4	132
	Сырники творожные	80	13,73	10,67	10,45	199,93	83
Всего за полдник		280гр	13,93	10,67	23,01	250,33	
Итого			49,06	49,73	189,39	1438,02	