

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 20 «Ручеёк»
/В.Ф. Марденская/
« 02 » _____ 2024 г.



Примерное 10-дневное меню питания детей от 3-7 лет с 12 – часовым пребыванием в ДОУ



Руководитель учреждения

В.Ф. Марденская

Прём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность	Витам ин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	210	8,72	10,9 7	33,35	267,12	2,25	199
	Хлеб пшеничный (30г и 50г)	50	3,8	0.4	24,6	117,5	0	
	Масло 5г	5	0,04	3.62	0,06	33,05	0	6
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Завтрак 2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9.8	47	10	386
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,22	5,86	8.57	97,24	16,4	73
	Рыба, припущенная в молоке	80	10.92	4,34	2.51	88.63	0.93	260
	Рис отварной (гарнир)	150	3.8	5.43	39,71	222,94	0	332
	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,72	90.08	0	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16.7	87	0	115
Полдник								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10.1	46	2	418
	Печенье	50	3.75	4,9	37.2	208,5	0	
Ужин								
	Жаркое по домашнему	200	14.46	11.4 6	0	232,99	0	292
	Чай с сахаром	200	0,05	0.01	9.32	37,61	0,03	411
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	115
Итого за 1 день		1835	59,04	51,7 4	239,66	1736.67	31,71	

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель учреждения

В.Ф. Марденская

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша манная вязкая с маслом	205	9,21	10,44	38,44	285,07	2,11	182
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
	Хлеб пшеничный (30г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак 2								
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	180	1,92	2,03	16,81	85,75	5,94	88
	Голубцы ленивые	150	11,64	10,6	8,08	179,62	16,9	315
	Икра свекольная	40	0,95	2,85	4,18	46,12	3,18	124
	Соус сметанный	40	0,98	3,71	21,04	0,02	372	
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88,74	3,6	390
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Молоко кипячёное	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	419
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
Ужин								
	Запеканка из творога с манной крупой	200	35,26	23,64	34,74	505,68	0,48	251
	Соус молочный сладкий	40	0,78	1,82	5,45	41,48	0,26	369
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Итого за 2 день день		1860	83,23	74,73	254,35	2039,04	38,37	

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель учреждения

В.Ф. Марленская

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ реце птур ы
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша рисовая вязкая с маслом	200	7,59	9,07	39,1	268,712,06	182	
	Хлеб пшеничный (30г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Завтрак 2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Суп картофельный с крупой (хлопья овсяный «Геркулес»	200	3,36	3,96	16,1	104,54	6,77	86
	Биточки рубленые из курицы паровые	80	11,94	8,8	7,02	163,64	0,67	323
	Картофельное пюре	130	2,74	5,73	14,11	119,95	4,42	434
	Капуста тушёная	30	0,59	1,11	3,02	24,04	4,91	143
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	19,06	81,26	0,72	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Булочка домашняя	50	3,73	6,59	31,09	198,7	0	452
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	84,64	90	417
Ужин								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,63	5,99	19,78	154,37	0,91	100
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Хлеб пшеничный (30г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
Итого за 3 день		1915	50,89	49,94	260,76	1713,52	120,59	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения *ММ* В.Ф. Марденская

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энерге- тическ ая ценнос ть	Витам ин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша Дружба	180	4,72	10,49	22,52	203,77	1.19	266
	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2,7	15,96	79,34	1.3	513
	Хлеб пшеничный (30г и 50г)	50	3.8	0,4	24,6	117.5	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Масло 5г	5	0,04	3.62	0.06	33,05	0	6
Завтрак 2								
	Бананы свежие	100	1,5	0.5	21	96	10	386
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,32	5.78	11,79	109,1	9,59	63
	Плов из курицы	200	15.22	13.01	34,31	302,6	1,52	321
	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4.2	3	112
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88,74	3,6	390
	Хлеб ржаной	50	3,3	0.6	16.7	87	0	115
Полдник								
	Вафли	50	1.4	1,65	38,65	177	0	
	Молоко кипячёное	180	5,22	5,76	8.46	108	2.34	419
Ужин								
	Котлеты картофельные	150	4.85	4.36	23.53	183,34	22,47	150
	Соус молочный к блюдам (3 вариант)	30	0.6	1.48	1.99	23,74	0.1	446
	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9,32	37,61	0,03	411
Итого за 4 день		1865	53,22	54,08	267,83	1774,3 9	55,21	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

В.Ф. Марденская

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша гречневая молочная вязкая	180	9,48	9,13	31,32	245,31	1,81	182
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Хлеб пшеничный (30г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак 2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,99	2,73	20,57	102,39	8,25	86
	Макароны отварные (гарнир)	130	4,9	0,58	30,47	136,87	0	218
	Гуляш из говядины	70	12,03	12,83	2,45	173,75	0,75	373
	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	112
	Компот из изюма	180	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	420
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
Ужин								
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,72	3,97	14,34	101,38	10,16	110
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Итого за 5 день		1935	53,2	46,06	252,82	1626,35	35,36	



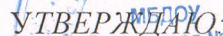
УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель учреждения

МФ

В.Ф. Марденская

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность	Витам ин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша овсяная Геркулес вязкая с сахаром	180	8,81	5,97	36,19	234,07	1,86	182
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Хлеб пшеничный (30г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак 2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Бульон рыбный детский	180	1,6	0,09	0,22	7,98	0,09	61
	Тефтели мясные (1 вариант)	70	4,98	5,63	7,37	108,36	1,08	303
	Гарнир гречневый	150	8,86	6,16	40,02	249,52	0	330
	Соус молочный к блюдам (3 вариант)	30	0,6	1,48	1,99	23,74	0,1	446
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	84,64	90	417
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Молоко кипячёное	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	419
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
Ужин								
	Омлет натуральный	200	18,82	32,8 5	3,62	385,48	0,32	229
	Капуста тушёная	30	0,59	1,11	3,02	24,04	4,91	143
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Итого за 6 день		1915	67,1	72,7 9	241,67	1917,5	110,83	



Руководитель учреждения

В.Ф. Марденская

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша пшённая жидкая с сахаром и маслом	200	4,32	5,77	30,94	192,56	0	199
	Какао с молоком	180	3,89	15,01	111,48	1,44	416	
	Хлеб пшеничный (30г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак 2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	Рассольник ленинградский	200	3,25	5,46	16,33	117,65	6,11	82
	Запеканка картофельная с мясом	160	12,03	14,85	19,49	174,04	3,53	308
	Соус молочный к блюдам (3 вариант)	30	0,6	1,48	1,99	23,74	0,1	446
	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,72	90,08	0	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Молоко кипячёное	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	419
	Булочка домашняя	50	3,74	6,49	30,2	194,14	0	583
Ужин								
	Макароны отварные с сыром	180	11,16	11,87	35,24	270,98	0,17	220
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Итого за 7 день		1765	52,2	60,39	240,16	1703,83	15,72	



УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель учреждения

М.П.

В.Ф. Марденская

Приём пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества (г.)			Энергет ическая ценност ь	Вита мин С	№ реце птур ы
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная жидкая	165	6,1	6,19	30,23	200,73	1,1	270
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Хлеб пшеничный (30г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак 2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Суп картофельный с крупой (пшено) на курином бульоне	180	3	3,47	14,69	93,73	6,09	86
	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,12	36,12	344,08	1,23	411
	Икра морковная	60	1,34	2,82	6,65	58,51	4,22	55
	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	180	0,66	0,14	32,42	134,79	0	531
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Кисель	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
Ужин								
	Рагу из овощей	200	3,32	15,22	17,93	222,82	10,5 3	148
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Итого за 8 день		1900	46,77	56,45	290,8	1860,16	33,4 2	



УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель учреждения

МФ

В.Ф. Марденская

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша молочная кукурузная жидкая	180	5.58	6.72	33.4	216,52	1.17	271
	Какао с молоком	180	3,78	3.89	15.01	111,48	1,44	416
	Хлеб пшеничный (30г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Сыр (порциями)	10	2.32	2,95	0	36.4	0,07	7
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак 2								
	Бананы свежие	100	1.5	0,5	21	96	10	386
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5.68	5.5	17,62	135,78	5.98	87
	Фрикадельки из курицы	80	11,84	7.4	6,9	147,35	0,65	325
	Макароны отварные (гарнир)	130	4,9	0,58	30.47	136,87	0	218
	Горошек зелёный консервированный	40	1,19	2,08	2,5	33,38	4,4	10
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	19,06	81,26	0,72	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	0	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	84,64	90	417
Ужин								
	Пудинг манный	200	9,23	8,09	54,05	327,1	0,3	290
	Соус молочный сладкий	40	0,78	1,82	5,45	41,48	0,26	369
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Итого за	9 дней	1875	56,94	46,11	311,87	1900,4	115,02	



					2		
--	--	--	--	--	---	--	--

Руководитель учреждения В.Ф. Марденская

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,87	4,71	25,11	157,85	0	182
	Хлеб пшеничный (30г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Завтрак 2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,85	60,63	14,69	145	
	Котлеты или биточки рыбные запечённые	80	10,65	2,85	7,55	97,17	0,34	271
	Пюре картофельное	150	3,13	4,84	14,32	133,73	5,19	339
	Горошек зелёный консервированный	40	1,19	2,08	2,5	33,38	4,4	10
	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,72	90,08	0	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Молоко кипячёное	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	419
	Булочка домашняя	50	3,74	6,49	30,2	194,14	0	583
Ужин								
	Сырники из творога	120	16,04	10,93	32,25	287,93	0,45	245
	Соус молочный сладкий	40	0,78	1,82	5,45	41,48	0,26	369
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Итого за 10 день		1835	56,26	51,51	223,21	1605,12	37,8	

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель учреждения

В.Ф. Марденская

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Итого за весь период			578,85	563,8	2583,13	17877	594,03	
Среднее значение за период			57,89	56,38	258,31	1787,7	59,4	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти			13,07	28,63	58,3			