

Утверждено

Приказом

от



№ 15/00-01/2024 от 09.01.2024 г. (Принято)

Примерное десятидневное меню

МБДОУ «Детский сад №6»

для воспитанников возрастной категории 1,5 – 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День 1									
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая.	200/5	5,89	7,09	33,45	221,61		96	
	Чай сладкий.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263	
обед	Бутерброд с повидло.	1/25/40	1,87	0,72	40,05	125,05		--	
	Салат из свёклы.	1/60	0,84	6,05	5,53	79,97		22	
	Щи из свежей капусты с картофелем.	1/200	1,67	5,06	8,51	86,26		56	
	Гуляш из говядины.	1/100	18,56	20,72	5,77	283,79		152	
	Каша гречневая рассыпчатая.	1/150	8,73	5,43	45	263,8		186	
полдник	Компот из сухофруктов.	1/200	0,56	--	27,98	113,79	50	241	
	Хлеб ржаной.	1/40	2,72	0,44	16,4	80		--	
	Чай сладкий.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263	
	Печенье.	1/35	2,71	2,27	16,90	98,94		294	
	ужин	Макаронные изделия отварные.	1/150	5,52	5,29	35,32	211,09		194
		Сыр.	1/15	3,45	4,35	--	54,3		
		Чай сладкий.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263
итого за 1 день:			52,88	57,42	271,03	1.764,52	50	x	
День 2									
завтрак	Вермишель на молоке.	200/5	5,58	6,12	19,73	156,08		44	
	Какао с молоком.	1/200	3,77	3,93	25,95	153,92		248	
обед	Бутерброд с маслом.	1/25/5	2,12	18,84	13,2	49,25		--	
	Салат из свежей капусты с морковью.	1/60	0,98	6,05	6,37	80,96	17,5	4	
	Свекольник.	1/200	1,54	5,07	8,04	83,33		34	
	Котлета рыбная с соусом.	1/75	10,36	1,93	6,79	85,93		134	
	Рис отварной рассыпчатый.	1/150	3,88	5,08	40,27	225,18		191	
	Компот из кураги.	1/200	0,33	--	22,66	91,98		239	
	Хлеб ржаной.	1/40	2,72	0,44	16,4	80		--	

полдник	Кисломолочный напиток «Снежок».	1/200	--	3	22	580		--
ужин	Маннe котлеты.	1/180	5,21	6,25	54,97	297,13		101
	Соус молочный.	1/50	1,68	3,44	4,61	56,16		219
	Чай сладкий.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263
	итого за 2 день:		38,29	60,15	253,03	1.988,56	17,5	x
День 3								
завтрак	Каша ячневая молочная жидкая.	200/5	7,05	6,5	38,57	240,84		99
	Чай сладкий.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263
	Бутерброд с повидло.	1/25/40	1,87	0,72	40,05	125,05		--
обед	Салат из моркови.	1/60	0,68	6,05	6,23	82,08		9
	Суп крестьянский с крупой.	1/200	1,85	6,19	12,34	112,47		42
	Котлета куриная.	1/75	11,02	12,45	7,52	186,09		178
	Пюре каргофельное.	1/200	4,26	8,08	31,06	213,94		206
	Хлеб ржаной.	1/40	2,72	0,44	16,4	80		--
	Напиток клюквенный.	1/200	0,11	--	21,07	84,69	50	257
полдник	Чай сладкий.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263
	Мандарин.	1/100	0,8	--	3,6	38		--
ужин	Салат из свежих огурцов и помидоров.	1/60	1,03	12,14	4,56	130,51		15/18
	Омлет натуральный.	1/180	16,11	25,0	4,2	306,4		110
	Хлеб ржаной.	1/30	2,04	0,33	12,3	60		--
	Чай сладкий.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263
	итого за 3 день:		49,9	77,9	234,02	1.805,99	50	x
День 4								
завтрак	Каша «Дружба».	200/5	6,39	8,13	34,23	235,2		84
	Кофейный напиток с молоком.	1/200	2,79	3,19	19,71	118,69		253
	Бутерброд с маслом.	1/25/5	2,12	18,84	13,2	49,25		--
обед	Суп картофельный с бобовыми.	1/200	1,87	3,11	10,89	79,03		36
	Гренки из пшеничного хлеба.	1/50	5,95	0,7	39,13	186,84		58
	Курица в соусе с томатом.	1/80	22,5	27,13	3,55	348,45		179
	Каша перловая рассыпчатая.	1/150	15,0	1,95	128,1	469,5		--
	Хлеб ржаной.	1/40	2,72	0,44	16,4	80		--
	Компот из чернослива.	1/200	0,33	--	22,66	91,98	50	239
полдник	Напиток сокосодержащий.	1/200	--	--	20	90		--
	Сухари.	1/40	3,68	1,68	27,56	142		--
ужин	Запеканка морковная с творогом.	1/200	15,97	10,82	34,69	339,16		118
	Сметана.	1/20	0,5	4	0,68	40		--
	Чай сладкий.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263
	итого за 4 день:		79,85	79,99	382,84	2.318,74	50	x

День 5								
завтрак	Каша манная молочная жидкая.	200/5	6,04	7,85	30,33	216,6		90
	Чай сладкий.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263
	Бутерброд с маслом.	1/25/5	2,12	18,84	13,2	49,25		--
обед	Салат из свежих огурцов.	1/60	0,43	6,05	1,8	62,16		15
	Суп из овощей.	1/200	1,54	4,69	10,07	92,19		35
	Плов из отварной птицы.	1/250	44,28	53,96	48,86	889,39		180
	Хлеб ржаной.	1/40	2,72	0,44	16,4	80		--
	Напиток из шиповника.	1/200	0,33	--	22,06	91,98	50	239
полдник	Компот из свежих яблок.	1/200	0,16	--	14,99	60,64	50	240
	Сушка.	1/30	2,67	1,92	20,55	95,4		--
ужин	Салат из свёклы.	1/60	0,84	6,05	5,53	79,97		22
	Булочка домашняя.	1/60	4,37	7,07	36,80	228,20		274
	Чай сладкий.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263
итого за 5 день:			65,74	106,87	244,67	2.043,06	100	x
День 6								
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая.	200/5	4,99	3,22	15,90	102,5		
	Чай сладкий.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263
	Бутерброд с повидло.	1/25/40	1,87	0,72	40,05	125,05		--
обед	Салат из моркови.	1/60	0,68	6,05	6,23	82,08		9
	Борщ с капустой и картофелем.	1/200	1,52	5,33	8,65	88,89		27
	Жаркое по – домашнему.	1/250	28,14	22,7	32,15	445,47		153
	Хлеб ржаной.	1/40	2,72	0,44	16,4	80		--
	Компот из сухофруктов.	1/200	0,56	--	27,89	113,79	50	241
полдник	Йогурт.	1/200	5,8	3	23,6	144		--
ужин	Лапшевник из творога.	1/200	15,71	7,06	40,44	285,98		125
	Повидло.	1/30	--	--	20,4	81,6		--
	Чай сладкий.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263
итого за 6 день:			62,23	48,52	235,30	1.646,64	50	x
День 7								
завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая.	200/5	7,25	7,87	34,41	237,97		91
	Какао с молоком.	1/200	3,77	3,93	25,95	153,92		248
	Бутерброд с маслом.	1/25/5	2,12	18,84	13,2	49,25		--
обед	Салат из свежей капусты с морковью.	1/60	0,98	6,05	6,37	80,96		4
	Рассольник ленинградский.	1/200	4,02	9,04	25,90	119,68		33
	Фрикадельки из говядины тушёные в соусе.	1/85	10,79	11,57	7,83	176,58		176
	Каша гречневая рассыпчатая.	1/150	8,73	5,43	45	263,80		186 ✓

	Хлеб ржаной.	1/40	2,72	0,44	16,4	80		--
	Компот из свежих яблок.	1/200	0,16	--	14,99	60,64	50	240
полдник	Чай сладкий.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263
	Печенье.	1/30	3,3	8,61	15,63	153,3		--
ужин	Салат из свёклы.	1/60	0,84	6,05	5,53	79,97		22
	Картофель запечённый из отварного.	1/250	5,97	24,42	51,62	451,22		203
	Хлеб ржаной.	1/30	2,04	0,33	12,3	60		--
	Чай сладкий.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263
	итого за 7 день:		52,93	102,58	299,21	2.064,57	50	x
День 8								
завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая.	200/5	6,17	8,68	24,86	202,32		93
	Чай сладкий.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263
	Бутерброд с повидло.	1/25/40	1,87	0,72	40,05	125,05		--
обед	Салат из свёклы.	1/60	0,84	6,05	5,53	79,97		22
	Суп картофельный с макаронными изделиями.	1/200	2,26	2,29	17,41	99,27		38
	Биточки куриные.	1/75	11,02	12,45	7,52	186,09		178
	Капуста тушёная.	1/200	5,24	6,46	26,9	174,32		200
	Хлеб ржаной.	1/40	2,72	0,44	16,4	80		--
	Напиток клюквенный.	1/200	0,11	--	21,07	84,69	50	257
полдник	Напиток сокосодержащий.	1/200	--	--	20	90		--
	Сушка.	1/30	2,67	1,92	20,55	95,4		--
ужин	Биточки рисовые.	1/250	7,24	8,69	76,36	412,69		101
	Повидло.	1/40	--	--	27,2	108,8		--
	Чай сладкий.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263
	итого за 8 день:		40,38	47,7	327,93	1.835,88	50	x
День 9								
завтрак	Каша «Сборная».	200/5	6,39	8,13	34,23	235,2		84
	Кофейный напиток на молоке.	1/200	2,79	3,19	19,71	118,69		253
	Бутерброд с маслом.	1/25/5	2,12	18,84	13,2	49,25		--
обед	Суп молочный с крупой.	1/200	4,94	6,06	18,62	148,54		43
	Курица в соусе с томатом.	1/80	22,49	27,13	3,55	365,88		179
	Макаронные изделия отварные.	1/150	5,52	5,29	35,32	211,09		194
	Хлеб ржаной.	1/40	2,72	0,44	16,4	80		--
	Компот из кураги.	1/200	0,33	--	22,66	91,98		239
полдник	Чай сладкий.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263
	Банан.	1/150	2,25	--	33,6	136,5	10	--
ужин	Сырники из творога запечённые.	1/200	28,67	7,48	39,59	340,36		130

	Сметана.	1/40	1	8	1,35	80		--
	Чай сладкий.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263
	итого за 9 день:		79,46	84,56	346,87	1.954,77	10	x
День 10								
завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая.	200/5	7,25	7,78	34,41	237,97		91
	Чай сладкий.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263
обед	Бутерброд с маслом.	1/25/5	2,12	18,84	13,2	49,25		--
	Салат из свежих огурцов.	1/60	0,43	6,05	1,8	62,16		15
	Суп картофельный с рыбой.	1/200	10,57	3,29	5,36	92,99		41
	Бефстроганов из отварной говядины.	1/80	14,74	16,91	2,6	221,5		148
	Хлеб ржаной.	1/40	2,72	0,44	16,4	80		--
полдник	Компот из чернослива.	1/200	0,33	--	22,66	91,98	50	239
	Компот из свежих яблок.	1/200	0,16	--	14,99	60,64	50	240
	Сушка.	1/30	2,67	1,92	20,55	95,4		--
ужин	Винегрет овощной.	1/250	3,15	25,35	20,8	323,15		1
	Хлеб ржаной.	1/30	2,72	0,44	16,4	60		--
	Чай сладкий.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263
	итого за 10 день:		47,1	81,02	193,25	1.472,32	100	x
	итого за весь период:		550,71	696,88	2.405,31	17.132,29	527,5	
	среднее значение за период:		55,07	69,68	240,53	1713,2	52,75	
	содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в процентах от калорийности:		3%	4%	14%	x	x	

Ознакомлены:

Дата	Фамилия, имя, отчество. Должность	Подпись
12.01.24	Зернова В.И., заведующий	
12.01.24	Гусева О.В., отв. за питание, председатель БК	
12.01.24	Белова Т.Н., завхоз, член БК	
12.01.24	Тихомирова Т.П., младший воспитатель, зам. председателя БК	
12.01.24	Иванова А.Г., повар, член БК	
12.01.24	Шемякина О.Н., повар, член БК	
12.01.24	Аббасова Н.Н., повар, член БК	
12.01.24	Петрова Н.Н., повар, член БК	