

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ д/с «Улыбка»

_____ Л.А.Соколова

«02» сентября 2024г.

**Примерное десятидневное меню
по организации питания детей
возрастная категория от 3–х до 7 лет
МКДОУ детский сад «Улыбка» г.Сосновка
на осенне-зимний период**

Первая неделя

Понедельник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180	5,7	6,6	24,5	182,0	0,4	8/4
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,7	465
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
Итого:		11,0	14,2	53,7	282,0		
Второй завтрак							
Снежок	100	2,8	2,4	4,0	50,4	0,7	470
Итого:		2,8	2,4	4,0	50,4		
Обед							
Суп картофельный с клецками без м/б	200	1,7	2,2	11,4	74,4	5,2	41
Плов из говядины	180	16,0	15,6	30,0	325,0	0,7	90
Салат из белокочанной капусты с морковью с р.м.	60	1,0	4,0	7,1	63,0	22,5	5/1
Компот из сухофруктов	220	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	9/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Итого:		23,3	22,88	95,7	678,3		
Полдник							
Сложный гарнир	65/65	2,3	4,6	18,2	123,0	0	170
Чай	180	0	0	8,1	31,0	0	10/10
Итого:		2,3	4,6	26,3	154,0		
ИТОГО:		39,4	44,08	179,7	1164,7		

Первая неделя

Вторник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	5,8	5,4	28,0	185,4	0,4	11/4
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	0,7	462
Батон с сыром	40/12	6,5	3,7	18,6	138,0	0,9	3/13
Итого:		15,6	12,0	60,4	417,4		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	110	3,2	3,0	5,0	58,9	0,7	469
Итого:		3,2	3,0	5,0	58,9		
Обед							
Суп картофельный с крупой без м/б	200	2,6	4,4	18,2	116,7	5,2	16/2
Запеканка картофельная с мясом	180/30	16,7	14,5	19,6	277,0	6,0	430
Салат из моркови с р. м.	60	0,7	4,0	7,9	64,0	2,6	10/1
Компот из изюма	220	0,11	0	15,0	60,2	0,4	12
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Итого:		24,21	23,95	89,6	661,8		
Полдник							
Вареники ленивые	150	17,0	18,1	17,5	299,0	0,04	156
Кисель	150	0	0	7,5	89,0	0	211
Итого:		17,0	18,1	25,0	388,0		
ИТОГО:		60,01	57,05	180,0	1526,1		

Первая неделя

Среда

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	5,8	5,4	28,0	154,0	0,31	15/4
Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	12/10
Батон с повидлом	40/15	3,0	1,2	30,1	142,6	0	
Итого:		10,2	8,0	69,3	357,6		
Второй завтрак							
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	11,0	156
Итого:		0,44	0,44	10,78	51,7		
Обед							
Суп Рассольник со сметаной на м/б	200	1,4	2,5	10,4	67,7	3,6	9/2
Оладьи из печени	70	12,5	7,1	4,7	134,0	9,2	34/8
Макаронные изделия отварные	130	4,5	3,2	28,0	163,0	0	43/3
Соус красный основной	30	0,3	0,8	2,0	16,0	0,7	2
Салат из свеклы с чесноком	60	0,8	3,7	4,5	54,6	3,0	34
Компот из кураги	220	0,14	0	15,0	60,0	0,4	4/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Итого:		23,74	18,35	93,5	639,2		
Полдник							
Сдоба обыкновенная	130	8,1	8,4	71,3	407,2	00,3	84
Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	13,8	54,0	1,12	196
Итого:		8,2	8,4	85,1	461,2		
ИТОГО:		42,58	35,19	258,68	1509,7		

Первая неделя

Четверг

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180	5,7	6,6	24,5	182,0	0,4	8/4
Кофейный напиток с молоком	170	2,3	2,0	11,5	75,8	0,5	465
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
Итого:		10,5	13,7	51,6	377,8		
Второй завтрак							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,0	2	501
Итого:		0,5	0,1	10,1	43,0		
Обед							
Суп Свекольник со сметаной без м/б	200	2,7	4,4	14,0	93,3	5,4	5/2
Котлеты из птицы	70	14,0	12,6	7,5	199,0	0,6	372
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,1	5,0	25,0	172,0	0,7	297
Соус красный основной	25	0,25	0,6	1,6	13,2	0,6	2
Салат из белокочанной капусты с морковью с р. м.	60	1,0	4,0	7,1	63,0	22,5	5/1
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	9/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Итого:		26,85	26,93	90,0	690,9		
Полдник							
Омлет запеченный	105	10,3	13,7	1,7	172,2	0,1	152
Чай	150	0	0	6,8	26,0	0	10/10
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Итого:		12,1	14,45	21,3	266,5		
ИТОГО:		49,95	55,18	173,0	1378,2		

Первая неделя

Пятница

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	180	4,5	7,4	27,0	193,5	0,2	131
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	0,7	462
Батон с сыром	40/12	6,5	3,7	18,6	138,0	0,9	3/13
Итого:		14,3	14,0	59,4	425,5		
Второй завтрак							
Кисель	100	0	0	7,5	30,0	0	484
Итого:		0	0	7,5	30,0		
Обед							
Суп картофельный с бобовыми без м/б	200	4,3	4,0	15,9	118,0	12,32	17/2
Жаркое по -домашнему	200	11,6	14,0	22,6	265,0	3,13	69
Огурец порционный	60	0,4	0,1	1,1	7,0	4,2	66
Компот из чернослива	210	0,3	0,1	23,7	98,7	0,5	15
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Итого:		20,7	19,25	92,2	632,6		
Полдник							
Оладьи с повидлом	150/15	12,4	11,0	64,6	407,0	0,19	168
Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	46,0	0,2	12/10
Итого:		13,45	12,06	73,02	453,0		
ИТОГО:		48,45	45,31	232,12	1541,1		

Вторая неделя

Понедельник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	5,8	5,4	28,0	185,4	0,4	11/4
Кофейный напиток с молоком	190	2,7	2,4	13,0	84,0	0,7	465
Батон с повидлом	40/15	3,0	1,2	30,1	142,6	0	
		11,5	9,0	71,1	412,0		
Второй завтрак							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,0	2,0	501
Итого:		0,5	0,1	10,1	43,0		
Обед							
Суп Рассольник со сметаной без м/б	200	1,4	2,5	10,4	67,7	3,6	9/2
Суфле из птицы	60	7,7	7,6	2,5	110,2	0,3	368
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,18	2,91	32,17	171,0	0	45/3
Соус красный основной	25	0,2	0,6	1,6	13,3	0,6	2
Салат из белокочанной капусты с морковью с р.м.	60	1,0	4,0	7,1	63,0	22,5	5/1
Компот из сухофруктов	220	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	9/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Итого:		28,08	18,69	100,97	641,1		
Полдник							
Пирожок печенный с повидлом	125	6,4	5,4	35,8	218,0	0	535
Чай	175	0	0	8,1	30,3	0	10/10
Итого:		6,4	5,4	43,9	248,3		
ИТОГО:		46,48	33,19	226,07	1344,4		

Вторая неделя

Вторник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная со сливочным маслом	180	4,8	4,6	24,5	160,2	0,4	5/4
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	0,7	462
Батон с сыром	40/12	6,5	3,7	18,6	138,0	0,9	3/13
Итого:		14,6	11,2	56,9	392,2		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	110	3,2	3,0	5,0	58,9	0,7	469
Итого:		3,2	3,0	5,0	58,9		
Обед							
Суп картофельный с клецками на м/б	200	1,7	2,2	11,4	74,4	5,2	41
Голубцы с мясом говядины и рисом(ленивые)	150/30	11,0	9,2	9,0	164,0	0,6	82
Огурец порционный	60	0,4	0,1	1,1	7,0	4,2	66
Компот из кураги	220	0,64	0	18,0	75,0	0,5	23
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Итого:		17,84	12,28	68,4	464,3		
Полдник							
Сырники из творога	100/15	17,1	9,5	20,8	237,0	0,2	6/5
Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0	13,1	51,5	0,9	196
Итого:		17,2	9,5	33,9	288,5		
ИТОГО:		52,84	35,98	164,2	1203,9		

Вторая неделя

Среда

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом	190	5,9	8,1	30,8	220,0	0,2	134
Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	12/10
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
Итого:		9,8	14,6	57,6	401,0		
Второй завтрак							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	
Итого:		0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед							
Суп Борщ с капустой и картофелем без м/б	200	1,5	3,9	9,5	79,0	6,36	36
Шницель из птицы	80	16,0	14,4	8,5	227,4	0,68	372
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,1	5,0	25,0	172,0	0,7	297
Соус красный основной	30	0,3	0,8	2	16,0	0,7	2
Салат из моркови с р.м.	60	0,7	4,0	7,9	64,0	2,6	10/1
Компот из чернослива	220	0,33	0,1	24,9	103,4	0,6	15
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Итого:		29,03	29,25	106,7	805,7		
Полдник							
Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	28,0	163,0	0	43/3
Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,14	31,0	0	1/16
Чай	200	0	0	9,0	34,6	0	10/10
Итого:		7,1	5,6	37,14	228,6		
ИТОГО:		46,33	49,85	211,24	1482,3		

Вторая неделя

Четверг

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180	5,7	6,6	24,5	182,0	0,4	8/4
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,7	465
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
Итого:		11,0	14,2	53,7	390,0		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	110	3,2	3,0	5,0	58,9	0,7	469
Итого:		3,2	3,0	5,0	58,9		
Обед							
Суп картофельный с лапшой домашней на м/б	200	2,3	2,2	14,3	88,0	5,28	39
Котлета рыбная	75	11,2	8,5	9,7	161,0	0,11	56
Соус красный основной	30	0,3	0,8	2,0	16,0	0,7	2
Картофельное пюре	130	2,6	3,6	18,0	117,0	9,3	3/3
Салат из свеклы с чесноком	60	0,8	3,7	4,5	54,6	3,0	34
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	9/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Итого:		21,8	19,88	95,7	652,5		
Полдник							
Плов из риса с изюмом	130	3,0	4,1	35,6	192,4	0,13	242
Печенье	15	0,3	1,9	7,0	48,6	0	180
Чай с молоком	185	1,2	1,3	10,2	56,7	0,2	12/10
Итого:		8,7	8,4	57,0	337,8		
ИТОГО:		44,7	45,48	211,4	1439,2		

Вторая неделя

Пятница

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180	5,4	4,7	27,6	175,5	0,3	14/4
Какао с молоком	180	3,0	2,6	12,4	85,0	0,6	462
Батон с повидлом	40/15	3,0	1,2	30,1	142,6	0	
Итого:		11,4	8,5	70,1	403,1		
Второй завтрак							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,0	2,0	501
Итого:		0,5	0,1	10,1	43,0		
Обед							
Суп Щи из свежей капусты с картофелем без м/б	200	1,6	3,9	5,8	65,0	8,0	33
Азу с чесноком и картофелем	200	13,4	13,7	23,6	273,3	29,1	14
Горошек зелёный	20	0,72	0,02	1,96	11,0	1,96	1/1
Компот из изюма	220	0,11	0	15,0	60,2	0,4	12
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Итого:		19,9	18,6	75,2	553,4		
Полдник							
Сдоба обыкновенная	115	7,1	7,4	64,6	360,0	0,02	84
Напиток из цикория с молоком	180	4,0	3,3	16,3	111,0	0,7	467
Итого:		11,1	10,7	80,9	471,0		
ИТОГО:		42,9	37,9	236,3	1470,5		