

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 29»

(Наименование дошкольного образовательного учреждения)

Утверждено

Приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад № 29»
№ 14 от 01.03.2024 года



О.А. Пешина

**Примерное десятидневное меню
с 12-часовым режимом пребывания детей
от 3 года до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 (понедельник)	Каша пшённая молочная жидкая	200/5	7,4	8,8	35,1	250	311
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	14
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
	Масло сливочное	10,2	0,00	8,41	0,00	76,3	-
Завтрак 1							
Итого			15	20,01	66	511,7	-
Завтрак 2	Напиток сокодержаний	200	-	-	12	48	-
Итого			-	-	12	48	-
Обед	Суп картофельный с горохом и гречками	180	4,26	4,05	11,77	100,62	87
		20	2,49	0,32	15,21	73,64	123
	Гуляш из говядины	80	6	7,6	2,47	164,8	252
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,79	6,77	53,06	320	297
Полдник	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	-
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	639
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,00	26,6	113,4	-
			29,86	21,62	141,24	929,26	-
Итого							-
Итого	Сухари пшеничные	70	4,8	0	16,2	92,4	-
	Кисель из концентрата «Агрипина»	200	0,00	0,00	19,6	80	377
			4,8	0	35,8	172,4	
	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	150	28,04	19,01	17,1	351	214
Итого	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	12
			28,14	19,04	26,2	376	
	Итого за день		77,8	60,67	281,24	2037,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2 (вторник)	Каша овсяная молочная жидкая	200/5	7,7	9,6	32,4	247	311
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	15
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
	Масло сливочное	10,2	0,00	8,41	0,00	76,3	-
			15,7	21,11	62,1	508,7	-
Итого							
Завтрак 2	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	
Итого			0,61	0,25	18,67	79	-
	Свекольник со сметаной	250	3,74	3,54	10,18	87,78	99
	Рыба запеченная с яйцом	80	7,2	2,8	1,36	78,48	268
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	520
	Салат свекольный	60	1,02	3,05	5,5	54,33	60
	Сок	100	0,5	-	10,1	42,4	
Итого	Хлеб ржаной	60	3,6	0,00	26,6	113,4	-
			19,16	13,99	73,84	513,39	
	Ватрушка с повидлом	70	4,4	2,17	43,83	212,43	28
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	639
			5,4	2,22	71,03	322,43	-
Итого							
Ужин 1	Макаронны запеченные с сыром	200	9,56	8,58	39,24	272	207
Итого	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	
			14,46	8,61	64,54	389,4	-
Итого			55,33	46,18	290,18	1812,92	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3 (среда) Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200/5	5,0	7,8	23,4	184	311
	Чай с лимоном	200	0,15	0,04	6,17	22,8	393
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
	Повидло	10	0,04	0	6,5	20	
	Итого		9,99	7,84	52,27	319,2	-
Завтрак 2	Компот из изюма	200	0,24	0	35,2	148,4	376
	Итого		0,24	0	35,2	148,4	-
Обед	Суп – лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	62
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	132
	Котлета рубленая из птицы	70	11,0	15,2	10,9	225	92
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	639
Итого	Хлеб ржаной	60	3,6	0,00	26,6	113,4	-
			20,63	23,61	90,48	646,4	-
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Печенье	20	1,17	3,32	13,62	93,4	-
Итого			6,65	8,2	22,69	195,4	-
Ужин 1	Рыбное суфле	70/5	11,03	6,4	2,87	112,8	268
	Салат из свежих овощей	50	0,54	3,08	1,73	36,86	15
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	12
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
Итого			16,47	9,51	29,9	267,06	-
Итого за день			53,98	49,16	230,54	1576,46	-

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 (четверг) Завтрак 1	Каша молочная «Дружба»	200	6,3	8,1	33,5	232	187
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	14
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
	Масло сливочное	10,2	0,00	8,41	0,00	76,3	-
	Итого		13,9	19,31	64,4	493,7	-
Завтрак 2 Итого	Яблоко	100	0,69	0	18	78	-
	Итого		0,69	0	18	78	-
Обед	Борщ со сметаной	180	7,12	5,24	9,88	115,2	68
	Тефтели куриные с рисом	160	25,28	18,98	12,94	337,46	96
	Соус белый основной	30	5,6	5,2	1,1	74	590
	Кукуруза консервированная	50	1,44	3,09	4,02	49,65	
	Кисель из концентрата «Агрипина»	200	0,00	0,00	19,6	80	377
Итого	Хлеб ржаной	60	3,6	0,00	26,6	113,4	-
	Итого		43,04	32,51	74,14	769,71	-
Полдник	Вафли	20				78	
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	15
Итого	Итого		3,2	3,1	13,5	171	-
	Итого						128
Ужин 1	Пудинг творожный запеченный с изюмом	150	22,71	16,14	36,5	300,82	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	12
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
Итого			27,61	16,17	61,8	418,22	-
Итого за день			88,44	71,09	231,84	1930,63	-

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5 (пятница) Завтрак 1	Омлет с зеленым горошком	180	16,4	23,4	4,8	294	208
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	14
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
	Масло сливочное	10,2	0,00	8,41	0,00	76,3	-
			24	34,61	35,7	555,7	-
Итого							
Завтрак 2	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	27,46	94,58	95
Итого			0,18	0,02	27,46	94,58	-
Обед	Суп картофельный с клецками	180	1,51	2,42	8,74	62,82	58
			0,31	0,25	0,02	3,6	
	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,2	7,0	46,2	296	164
	Сердце говяжье тушеное в соусе	70	3,54	2,99	14,06	188,59	277
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	-
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	639
	Хлеб ржаной	60	3,6	-	26,6	113,4	-
			21,88	15,54	127,75	821,21	-
Итого							
Полдник	Булочка домашняя	70	5,72	5,24	34,01	207,67	467
	Кисель из концентрата «Агрипина»	200	0,00	0,00	19,6	80	377
Итого							
Ужин 1			5,72	5,24	53,61	287,67	-
	Рагу из овощей	200	3,7	10,0	17,1	174	224
	Чай с лимоном	200	0,15	0,04	6,17	22,8	393
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
Итого							
Итого за день			8,65	10,04	39,47	289,2	-
			60,43	65,45	283,99	2048,36	-

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6 (понеделник) Завтрак 1	Макаронны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	206
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	15
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
	Масло сливочное	10,2	0,00	8,41	0,00	76,3	-
Итого			19,17	21,79	61,48	525,7	-
Завтрак 2	Сок	100	0,5	-	10,1	42,4	
Итого			0,5	-	10,1	42,4	-
	Суп из рыбных консервов	250	24,64	2,66	13,19	194,1	95
	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,9	4,7	50,2	268	297
	Суфле куриное	70//5	10,15	13,03	2,14	166	310
		30	5,6	5,2	1,1	74	590
	Соус белый основной						
	Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,22	47,4	10
	Компот из изюма	200	0,24	0	35,2	148,4	376
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,00	26,6	113,4	-
			49,81	28,68	132,65	1011,3	-
	Чай с лимоном	200	0,15	0,04	6,17	22,8	266
Полдник	Печенье	20	1,17	3,32	13,62	93,4	-
			1,32	3,36	19,79	116,2	-
	Блины	75	4,0	6,1	25,0	173	726
	Шоколадный соус	30	1	3,55	2,6	42	351
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	14
Ужин	Хлеб пшеничный	70	4,8	-	16,2	92,4	-
			12,6	12,45	58,5	400,4	-
			83,4	66,28	282,52	2096	-
Итого							
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7 (вторник) Завтрак 1	Каша гречневая молочная вязкая	200/5	9,0	9,0	37,0	266	302
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	14
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
	Масло сливочное	10,2	0,00	8,41	0,00	76,3	-
Итого			16,6	20,21	67,9	527,7	-
Завтрак 2	Напиток из лимона с изюмом	200	0,38	0	25,75	107,69	528п
Итого			0,38	0	25,75	107,69	-
Обед	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	180	1,51	3,69	11,95	86,94	81
	Голубцы ленивые	200	18	14,4	15,2	262	150
	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,68	2,60	4,28	43,3	23
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	279
Итого	Хлеб ржаной	60	3,6	0,00	26,6	113,4	-
			24,4	20,94	76,7	584,64	-
	Пирог печеный с картофелем	200	18	22,67	42	567	511
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	15
Итого			21,2	25,77	55,5	660	-
Ужин 1	Макароны запеченные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	206
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	12
Итого			11,27	10,31	40,88	289	-
Итого за день			73,85	77,23	266,73	2169,03	-

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8 (среда) Завтрак 1	Вермишель молочная с маслом сливочным	200/5	4,69	8,85	17,63	169,83	101
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	15
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
	Масло сливочное	10,2	0,00	8,41	0,00	76,3	-
			12,69	20,36	47,33	431,53	-
Итого							-
Завтрак 2	Напиток сокодержажий	200	-	-	12	48	-
Итого							-
Обед	Щи со свежей капустой и картофелем со сметаной	250	1,74	4,88	9,21	85	67
	Котлета рыбная	80	12,1	8,6	10,3	168	79
	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,9	4,7	50,2	268	297
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	-
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	639
Итого	Хлеб ржаной	60	3,6	0,00	26,6	113,4	-
			24,06	21,06	128,44	791,2	-
	Печенье	20	1,17	3,32	13,62	93,4	-
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	12
			1,27	3,35	22,72	118,4	-
Итого							-
Ужин 1	Запеканка творожная	150	26,31	18,075	25,725	370,5	251
	Соус молочный	50	2,07	1,72	4,04	58,85	354
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
			38,66	24,675	55,035	623,75	-
Итого							-
Итого за день			76,68	69,445	265,525	2012,88	-

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9 (четверг) Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	5,0	7,0	23,4	124	311
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
	Масло сливочное	10,2	0,00	8,41	0,00	76,3	-
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	12
Итого			9,9	15,44	48,7	317,7	-
Завтрак 2	Яблоко	100	0,69	0	18	78	
	Итого		0,69	0	18	78	
Обед	Борщ со сметаной на мясном бульоне	250	1,81	4,91	12,74	102,5	57
	Оладьи из пчени	100	18,46	12,87	17,26	258,71	284
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	520
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6	-
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,00	26,6	113,4	-
Итого	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	639
			28,32	22,48	105,15	727,61	-
Полдник	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
	Кисель из концентрата «Агрипина»	200	0,00	0,00	19,6	80	377
Итого			4,8	0,00	35,8	172,4	-
Ужин 1	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,07	56,88	45
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	12
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
Итого			10,8	8,34	30,65	237,28	-
Итого за день			54,51	46,26	238,3	1532,99	-

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10 (пятница) Завтрак 1	Каша рисовая молочная	200/5	5,1	7,9	31,5	218	311
	Кисель из концентрата «Агрипина»	200	0,00	0,00	19,6	80	377
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
	Масло сливочное	10,2	0,00	8,41	0,00	76,3	-
			9,9	16,31	67,3	466,7	-
Итого			0,24	0	35,2	148,4	376
Завтрак 2	Компот из изюма	200	0,24	0	35,2	148,4	-
Итого			20,25	15,25	39,75	437,5	88
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	3,13	5,56	14,38	120	132
	Капуста тушеная	150	11,0	15,2	10,9	225	92
	Котлета рубленая из птицы	70	1,49	2,59	3,13	41,8	10
	Зелёный горошек консервированный	50	1,0	0,05	27,5	110	639
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,6	0,00	26,6	113,4	-
Итого	Хлеб ржаной	60	40,47	38,65	122,26	1047,7	-
	Булочка домашняя	70	5,72	5,24	34,01	207,67	467
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	15
			8,92	8,34	47,51	300,67	-
	Салат овощной	40	0,4	2,46	1,5	29,58	15
Ужин 1	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	12
			5,3	2,49	26,8	146,98	-
	Итого		64,83	65,79	299,07	2110,45	-
	Итого за день						

Составил: _____ Николаева Н.А.