

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ д/с «Улыбка»



Л.А.Соколова

_____ 2023г.

**Примерное десятидневное меню
по организации питания детей
возрастная категория от 3 до 7 лет
в МКДОУ детский сад «Улыбка» г.Сосновка
на весенне-летний 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	390,0		
Второй завтрак							
Снежок	110	3,2	2,7	4,4	58,7	0,8	470
Итого:		3,2	2,7	4,4	58,7		
Обед							
Суп картофельный с клецками на м/б	200	1,7	2,2	11,4	74,4	5,2	41
Плов из говядины	200	17,8	17,3	33,3	398,1	0,8	90
Салат из квашенной капусты с луком	60	0,9	3,6	5,0	56,4	11,0	9
Компот из чернослива	200	0,3	0,1	22,6	94,0	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:		26,0	24,45	109,2	806,0		
Полдник							
Оладьи с повидлом	150/15	12,4	11,0	64,6	407,0	0,19	168
Чай	170	0	0	7,3	29,5	0	10/10
Итого:		12,4	11,0	71,9	436,5		
ИТОГО:		52,6	52,35	239,2	1691,2		

Первая неделя

Вторник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша гречневая молочная со сливочным маслом	180	5,8	5,4	28,0	186,0	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 борщ с капустой и картофелем без м/б	200	1,4	3,9	9,4	79,0	6,3	36
Рулет мясной с яйцом	80	14,9	14,3	3,5	202,0	0,9	32
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
Огурец свежий	60	0,4	0,1	1,1	7,0	4,2	66
Компот из кураги	200	0,13	0	13,6	54,6	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:		26,83	23,55	94,5	704,7		
Полдник							
Вареники ленивые	150	17,0	18,1	17,5	299,0	0,04	156
Печенье	10	0,2	1,4	4,7	34,4	0	180
Кисель	190	0	0	9,5	113,0	0	211
Итого:		17,2	19,5	31,7	446,4		
ИТОГО:		62,83	58,05	191,6	1627,4		

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	185,4	0,4	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	389,0		
Второй завтрак							
Банан	110	0,3	1,0	11,6	52,8	5,5	156
Итого:		0,3	1,0	11,6	52,8		
Обед							
Суп картофельный с крупой без м/б	200	2,6	4,4	18,2	116,7	5,2	16/2
Котлета из говядины	70/25	10,1	8,9	10,8	165,0	0,42	71
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:		21,9	24,18	106,6	837,4		
Полдник							
Суфле из рыбы	140	15,7	4,5	3,5	124,5	00,1	14/7
Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	14,7	57,3	1,0	196
Итого:		15,8	4,5	18,2	181,8		
ИТОГО:		48,2	37,68	205,7	1461,0		

Первая неделя

Четверг

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
Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	0,6	465
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
Итого:		9,8	11,9	52,3	359,4		
Второй завтрак							
Чай	100	0	0	4,5	17,3	0	10/10
Итого:		0	0	4,5	17,3		
Обед							
Суп Свекольник со сметаной на м/б	200	1,7	4,4	14,0	93,3	5,4	5/2
Оладьи из печени	70	12,5	7,1	4,7	134,0	9,2	34/8
Соус красный основной	20	0,2	0,5	1,3	10,6	0,4	2
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,1	5,0	25,0	172,0	0,7	297
Горошек зеленый	20	0,72	0,02	1,96	11,0	1,96	1/1
Компот из изюма	200	0,1	0	13,6	54,7	0,4	12
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Итого:		24,82	17,52	84,66	591,9		
Полдник							
Омлет запеченный	105	10,0	13,7	1,7	172,2	0,1	152
Сок	125	0,6	0,1	12,3	53,7	2,5	442
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Итого:		12,4	14,55	26,8	291,4		
ИТОГО:		47,02	27,97	168,26	1260,0		

Первая 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	6,7	8,0	26,0	203,0	2,0	13
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:		15,4	13,2	54,3	401,0		
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 бобовыми на м/б	200	4,3	4,0	20,3	118,0	12,2	17/2
Рагу овощное с мясом	200	17,4	18,9	15,0	299,4	9,7	89
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0	71
Компот из кураги	200	0,13	0	13,6	54,6	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:		27,79	24,27	88,08	669,5		
Полдник							
Сдоба обыкновенная	130	5,3	9,8	62,1	375,5	0,02	84
Чай	200	0	0	9,0	34,4	0	10/10
Итого:		5,3	9,8	71,1	409,9		
ИТОГО:		51,69	50,27	218,48	1539,3		

Вторая неделя

Понедельник

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
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,7	465
Батон с повидлом	40/15	3,0	1,2	30,1	142,6	0	
Итого:		10,3	11,1	70,7	424,1		
Второй завтрак							
Чай	100	0	0	4,5	17,3	0	10/10
Итого:		0	0	4,5	17,3		
Обед							
Суп картофельный с крупой без м/б	200	2,6	4,4	18,2	116,7	5,2	16/2
Тефтели из мяса говядины	80/30	10,2	14,5	11,9	219,0	0,47	461
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,1	5,0	25,0	172,0	0,7	297
Салат из свеклы с солёным огурцом с р.м.	60	0,8	3,7	3,7	50,4	2,8	31
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:		25,5	28,88	114,0	813,2		
Полдник							
Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,8	6,9	38,4	247,0	0	43-2/3
Сок	145	0,6	0,1	14,2	62,2	2,9	442
Итого:		9,4	7,0	52,6	309,2		
ИТОГО:		44,2	46,98	240,3	1537,0		

Вторая неделя

Вторник

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
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	0,7	462
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
Итого:		11,5	14,6	53,9	396,0		
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 Свекольник со сметаной на м/б	200	1,7	4,4	14,0	93,3	5,4	5/2
Голубцы с мясом и рисом(ленивые)	160/30	10,0	10,7	8,8	169,6	2,7	31/8
Огурец свежий	60	0,4	0,1	1,1	7,0	4,2	66
Компот из чернослива	200	0,3	0,1	22,6	94,0	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:		17,7	16,55	83,4	547,0		
Полдник							
Сырники из творога	100/15	17,8	9,9	21,7	247,3	0,2	6/5
Печенье	10	0,2	1,4	4,7	34,4		
Чай « Ягодка »	200	0,36	0,01	52,8	5,5	0,5	4/10
Итого:		18,36	11,31	79,2	287,2		
ИТОГО:		50,48	46,56	225,8	1318,2		

Вторая 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	185,4	0,4	15/4
Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	12/10
Батон с сыром	40/12	6,5	3,7	18,6	138,0	0,9	3/13
Итого:		13,7	10,5	57,8	384,4		
Яблоко	110	0,44	0,44	3,4	47,0	11,0	
Итого:		0,44	0,44	3,4	47,0		
Суп Рассольник со сметаной на м/б	200	1,4	2,6	10,4	67,7	3,7	9/2
Котлета рыбная	75	11,2	8,5	9,7	161,0	0,11	56
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,18	2,91	32,17	171,0	0	45/3
Соус красный основной	30	0,3	0,8	2,0	16,0	0,7	2
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0	71
Компот из кураги	200	0,13	0	13,6	54,6	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:		22,17	16,18	107,05	667,8		
Суп молочный с мака ронными изделиями	200	4,4	4,4	15,9	121,0	0,52	44
Чай	150	0	0	6,8	26,0	0	10/10
Итого:		4,4	4,4	22,7	147,0		
ИТОГО:		40,71	31,52	190,95	1250,9		

Вторая неделя

Четверг

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 из цикория с молоком	200	4,5	3,7	18,1	124,0	0,8	467
Батон с повидлом	40/15	3,0	1,2	30,1	142,6	0	
Итого:		13,3	10,3	76,2	452,0		
Второй завтрак							
Чай	100	0	0	4,5	17,3	0	10/10
Итого:		0	0	4,5	17,3		
Обед							
Суп Щи из св. капусты с картофелем без м/б	200	1,6	3,9	5,8	65,0	8,0	33
Гуляш	47/45	12,8	12,5	2,6	174,0	0,3	65
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,1	5,0	25,0	172,0	0,7	297
Салат из свежих огурцов с луком	60	0,5	3,6	4,5	41,0	2,5	15
Компот из изюма	220	0,1	0	13,6	54,7	0,4	12
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	2,8	65,5	0	
Итого:		26,4	26,25	70,4	650,6		
Полдник							
Шанежка с картофелем	160	15,4	14,4	72,8	482,6	3,4	540
Сок	180	0,8	0,14	17,7	77,3	3,6	442
Итого:		16,2	14,54	90,5	559,9		
ИТОГО:		55,9	51,09	241,6	1679,8		

Пятница

Вторая неделя

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 маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
Итого:		10,6	12,6	53,9	374,2		
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 Бабушкин	200	10,9	11,8	26,8	256,7	20,8	22
Жаркое по-домашнему	200	11,6	14,0	22,6	265,5	3,13	436
Горошек зелёный	20	0,72	0,02	1,96	10,9	1,96	1/1
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:		27,82	26,9	98,56	847,1		
Полдник							
Запеканка из творога	115/15	13,2	13,4	22,9	261,5	0,5	15/5
Кисель	200	0	0	10,9	42,0	0	10/10
Итого:		13,2	13,4	33,8	303,5		
ИТОГО:		56,82	55,9	191,26	1583,7		