

Заведующий МДОУ «Детский сад»
с. Кумак


С.В. Резникова

Приказ № 9

от 08.09.2024.

Примерное

Десятидневное меню

для детей от 1,5 – 3 лет и от 3 – 7 лет с 9 часовым пребыванием

МДОУ «Детский сад» с. Кумак

Новоорского района Оренбургской области

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150/200	1.8/3	0.3/0.4	23.3/36.9	103.2/164	-	131
	Бутерброд с сыром	20.5/25/7	2.0/4	3.2/1	23.6/2	131.7/2	-	125
	Какао с молоком	150 / 180 180/200	1/1.4	1.2/1.6	11.8/15.8	60/80	-	195
Итого за завтрак			4.84/6.44	4.71/5.21	58.72/76.32	294.9/375.72	-	401
Второй завтрак	Фрукты (апельсин)	95/100	0.9	0.2	3.10	43	-	80
Обед	Суп полевой на м/б	150/180 180/200	3.38/4	4.47	22.48/3	138.15/1	-	80
	Пирог с рыбной консервой	120/150	2.8/3.5	3.8/4.8	11.7/14.7	93.6/117	-	104
	Салат из зеленого горошка	60	1	4	7.1	63	-	5
	Компот из свежих фруктов	150 / 180	0.8/0.9	0	20.2/24.3	80.6/96.7	0.6/0.7	122
	Хлеб пшеничный	35/50	2.1/3.7	0.7/1.7	14.6/20.9	75.1/107.2	-	147
Хлеб ржаной	40/50	2.4/3	0.4/0.5	17.7/22.1	75.6/94.5	-	148	
Итого за обед			29.78/32.78	31.87/32.97	97.18/114.98	766.25/856.85	0.6/0.7	120
Подник	Печенье	20/40	1.5	2	15	83.4	-	120
	Кисломолочный продукт	150 / 180	0	0	13.5/18	46.5/60	+	20
		180/200						

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронны отварные со сл. маслом и сахаром	130\150 150\200	4\6.7	6.6\11	13.6\22.6	129.8\216.4	0.5\0.9	67
	Бутерброд с повидлом	55	2,5	3,9	28.8	161	0.5	2
	Кофейный напиток с молоком	150 / 180 180\200	0.18\0.22	3.4\4	11.3\13.3	44.7\52.6	3.4\4	137
Итого за завтрак			6.68\9.42	13.9\18.9	53.7\64.7	335.5\430		
Второй завтрак	Фрукты	95\100	2,9	2,5	4,0	53,0	-	401
Обед	Рассольник ленинградский	150\180 180\200	3.93\4.97	4.9\6.19	16.84\21.3	120.88\152.84	7.12\9	46
	Жаркое по-домашнему	160\180 150\200	12.3\15.9	7\9.1	18.5\23.9	205\265.3	7.2\9.4	276
	Салат из моркови	30 / 40 50\60	0.4\0.6	3.2\4.3	1.7\2.3	42.4\56.6	6.4\8.5	21
	Сок фруктовый	150 / 180 180\200	1	0.2	20.2	92	4	134
	Хлеб пшеничный	50	2.1\3.7	0.7\1.7	14.6\20.9	75\107.2	-	6\н
	Хлеб ржаной	40	2.4\3	0.4\0.5	17.7\22.1	75.6\94.5	-	6\н
Итого за обед			22.13\29.17	16.42\21.29	89.54\110.7	610.88\768.44		
Подник	Ватрушка с творогом	50\90	2.6\4.7	2.1\3.8	20.3\36.5	108.2\194.8	0.005\0.009	184
	Чай с сахаром	150 / 180 180\200	4.35\5.8	3.75\5	7.2\9.6	81\108	1.95\2.6	401

ДЕНЬ 3

Пример пщи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Яйцо отварное	130\150	7	10.4	25	222.4	-	4
		150\200						
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	55	2.04	3.21	23.62	131.72	-	2
Итого за завтрак	Чай с молоком	150 / 180	3.1\3.8	2.7\3.2	12.9\15.5	88.9\106.7	1.2\1.4	397
		180\200						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты	95\100	2,9	2,5	4,0	53,0	+	401
ОБЕД	Щи с мясом и со сметаной	150\180	3.32\4.15	4.83\6.04	15.74\19.67	115.2\144	-	18
		180\200						
	Гороховое пюре	110\120	4.2\5.7	0.6\0.8	22.8\31.1	113.7\155.1	-	204
		130\150						
	Гуляш из говядины	85\100	12.7\15	10.4\12.3	5.9\7	170\200		72
	Винегрет	30 / 40	0.7\0.9	3.2\4.2	3.8\5.1	46.5\62.1	-	20
		50\60						
	Компот из с\ф	150 / 180	0.3\0.4	0,07\01	25.5\34	103.9\138.6	-	374
		180\200						
Хлеб пшеничный	30\50	2.1\3.7	0.7\1.7	14.6\20.9	75\107.2	-	6\н	
	Хлеб ржаной	30\40	2.4\3	0.4\0.5	17.7\22.1	75.6\94.5	-	6\н

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Каша молочная кукурузная	130\150	8.7	10.7	37.8	283.6	-	70
		150\200						
		55						
	Бутерброд с повидлом	150 / 180	1.54\2.3	3.46\4.36	9.75\14.62	78\108	-	3
		Какао с молоком	1.08\1.3	1.08\1.3	11.67\14	76.67\92	0.83\1	2
		180\200	11.32\12.3	15.24\16.36	59.22\66.42	257.87\364	-	401
Итого за завтрак	Фрукты	95\100	2.9	2.5	4.00	53.0	-	38
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	150\180	1.9\2.4	2\2.5	12.3\15.1	75.4\92.2	-	321
		180\200	2.0\2	1\5	18.66\26	130\140	-	282
		130\160	5.6\11.5	4.1\4.3	7\8.4	100.8\109	-	20
		Тефтели	1.18\1.57	3.81\5.08	2.93\3.9	50.25\67	-	34
		Салат из капусты с растительным маслом	30 / 40	0.2	20.2	92	4	6\н
		50\60	1	0.2	20.2	92	4	6\н
		150 / 180	3.7	1.7	20.9	107.2	-	6\н
180\200	3	0.5	22.1	94.5	-	6\н		
Итого за обед	Хлеб пшеничный	40	18.38\25.17	13.31\19.28	104.09\116.6	650.15\701.9	-	82
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	120\150	16.9\21.2	11.6\14.6	14.1\17.7	232.2\290.2	-	82
	Кондитерское изделие							

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Каша гречневая со сливочным маслом и сахаром	130\150 150\200	4.5\6	6.1\8.2	21.9\29.3	161.2\215	-	132
	Бутерброд с сыром	45 150 / 180	6.93 1\1.4	10.08 1.2\1.6	21.35 11.8\15.8	203.86 60\80	-	394
	Кофейный напиток с молоком	180\200	12.43\14.33	17.38\19.88	55.05\66.45	425.06\498.86	-	401
Итого за завтрак		95\100	2.9	2.5	4.0	53.0	-	82
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты							
ОБЕД	Суп рыбный	150\180 180\200	2.82\3.52	4.79\5.98	9.17\11.21	93.69\117	-	247
	Плов из курицы	60 / 80	6.5\8.7	3\4	1.5\2	60\80	-	17
	Салат из свежих овощей	30\40	3.66\4.88	5.43\7.24	21.38\28.51	148.5\198	-	
	Компот из с\ф	50\60	0.49\0.59	0.19\0.23	15.55\18.66	65.7\78.84	+	398
	Хлеб пшеничный	150 / 180	0.49\0.59	0.19\0.23	15.55\18.66	65.7\78.84	-	6\н
Итого за обед		50	2.1	0.7	14.6	75.6	-	6\н
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.7	94.5	-	
	Пирожок с повидлом	26.7\33.24	29.12\38.03	154.9\192.68	1004.41\1265.84			151
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	70\80	6.41\7.33	5.71\6.53	28\32	209\380	-	
		150 / 180 180\200	0.0\0.0	0.0\0.0	10.8\12.96	54.0\64.8	-	376

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК:	Суп – лапша молочная	130\150	5,6	6,5	25,1	181,2	-	189	
		150 / 200							
		45	2,75	8,49	16,44	153,0	-	1	
	Бутерброд с сыром	150 / 180	0,3\0,36	0,07\0,09	0,06\0,07	2,11\2,53	+	391	
		Чай с лимоном	180\200						
Итого за завтрак			86,5\87,1	15,06\16,08	41,6\42,7	336,31\336,73		401	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты	95\100	2,9	2,5	4,0	53,0	-	206	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150\180	4,39\5,49	4,22\5,28	13,06\16,33	107,8\134,75	-	204	
		180 / 200							
		110\150	4,2\5,7	0,6\0,8	22,8\31,1	113,7\155,1	-		
		Рис отварной	100	9,2\9,6	6,8\6,9	28,42\29,47	214\222,54		33
		Рыба тушеная с овощами	30 / 40	0,42\0,56	1,82\2,43	2,50\3,34	28,17\37,56	-	349
		Салат луковый с зеленым горошком	150 / 180	0,78\0,93	0,0\0,0	20,22\24,26	80,58\96,69	+	6\н
		Компот из свежих фруктов	50	0	0	0	0	-	6\н
		Хлеб пшеничный	40	0	0	0	0	-	
		Хлеб ржаной		18,99\22,28	13,44\15,41	87\104,7	544,25\646,64		454
		Итого за обед		60\80	3,45\4,6	1,4\1,87	33,3\44,4	159,6\212,8	-
ПОЛДНИК	Булочка							392	
Итого за	Молоко кипяченое	150 / 180	0,04\0,05	0,01\0,02	45,75\54,9	31,57\37,89	-		
			3,49\4,65	1,4\1,89	79,05\99,3	191,17\250,69			

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Каша пшеничная молочная жидкая	130\150	4,66\6,21	5,79\7,73	20,78\20,81	150,75\201		4.11
		150\200						
		45	2,75	8,49	16,44	153,0	-	1
		150 / 180	0,04\0,05	0,01\0,02	45,75\54,9	31,57\37,89	-	392
	Молоком	150\200	7,45\9,01	14,29\16,24	82,97\92,15	335,32\391,89		
Итого за завтрак		95\100	2,9	2,5	4,0	53,0	-	401
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты						-	25
ОБЕД	Борщ с капустой свежей с мясом и со сметаной	150\180	3,28\4,1	4,8\7,16	16,76\20,93	116,1\145	-	
		180\200						
		110\120	10,7\11,7	4,6\5,06	38,6\42,46	237,0\260,7	-	406
		130\150						
		100	17,02	9,49	4,84	175,82		07013
		30 / 40	0,27\0,36	0,03\0,04	1,23\1,65	6,32\8,43	-	71
	Запеканка творожная	130\150						
	Соус сметанный сладкий	100						
	Салат из моркови	50\60						
	Компот из с\ф	150 / 180	0,78\0,93	0,0\0,0	20,22\24,26	80,58\96,69	+	349
	180\200							
	Хлеб пшеничный	50	0	0	0	0	-	6/н
	Хлеб ржаной	40	0	0	0	0	-	6/н

Итого за обед			32.05\34.11	18.92\21.75	81.45\94.14	615.82\686.64	-	608
ПОЛДНИК	Печенье	130\150 150\200	4,1\5,8,2	2,3\4,6	13,2\26,4	94,0\188,0	-	376
	Кисель витаминизированный	150 / 180 180\200	0,0\0,0	0,0\0,0	10,8\12,96	5,40\12,96	-	
Итого за полдник			4,1\5,82	2,3\4,6	24\39,36	99,4\200,96		
Итого за день			46,95\51,84	38,01\45,09	192,42\			

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Каша геркулесовая молочная	130\150 150 / 200	7.4\7.4	9.31\	28.8\29.6	226\	-	27
	Бутерброд с сыром	55	2.04	3.21	23.62	131.72	-	3
	Чай с сахаром и молоком	150 / 180 180\200	0.75\0.9	0.9\10,08	14,4\17,28	64,5\77,4	-	394
Итого за завтрак			8.94\10.34	13.42\22.6	66.82\70.5	422.22\435.12		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты	95\100	2.9	2.5	4.0	53.0	-	401
ОБЕД	Суп крестьянский с яйцом и зеленым горошком	150\180 180\200	12.7\	3.6	9.2	105.4	-	43
	Пюре картофельное	150\200	13.9\18.6	1.5\2.1	29.5\39.3	315.7\421	-	100
	Капустя тушеная с мясом							
	Салат из свежих овощей	30 / 40 50\60	0.32\0.43	1,84\2,46	1,03\1,38	22,11\29,48	-	15
	Сок фруктовый	150 / 180 180\200	0.75\0.9	0,0\0,0	15.15\18.18	63.3\75.96	+	399
	Хлеб пшеничный	50	0	0	0	0	-	6\н
Итого за обед	Хлеб ржаной	40	0	0	0	0	-	6\н
			27.67\32.63	6.94\8.16	54.88\68.06	506.51\631.84		

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Каша пшеничная молочная жидкая	130\150	6,6\8,2	9\11,2	20,6\25,8	187\233,8	-	35
		150\180						
		45	2,04	3,21	23,62	131,72	-	2
	Бутерброд с повидлом	150 / 180	0,3\0,36	0,07\0,09	0,06\0,07	2,11\2,53	-	391
	Какао с молоком	180\200						
Итого за завтрак			8,94\10,6	12,28\14,5	44,28\49,49	320,83\368,05		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты	95\100	2,9	2,5	4,0	53,0	-	401
ОБЕД	Суп фасолевый с мясом	150\180	3,69\4,51	3,85\4,70	11,61\14,19	95,94\117,26	-	102
		180\200						
	Макаронны отварные	160\180	11,55\13	3,14\3,53	25,43\28,6	178,27\200,55	-	13
	180\200							
	Котлета мясная	75\100	17,3	17,5	3,4	240,3		259
	Салат из свежей капусты	30 / 40	0,42\0,56	1,52\2,03	2,59\3,46	25,77\34,36	-	20
50\60								
Сок фруктовый	150 / 180	0,49\0,59	0,19\0,23	15,55\18,66	65,7\78,84	+	398	
180\200								
Хлеб пшеничный	50	0	0	0	0	-	6/н	
Хлеб ржаной	40	0	0	0	0	-	6/н	

Итого за обед			33.45\35.96\	26.2\27.99	58.58\68.31	605.98\671.31		
ПОЛДНИК	Плюшка	65\80	6.8\8.3	7\8.7	21.5\26.4	186.7\229.8	-	140
	Чай с сахаром	150\180 180\200	0.10\0.12	0.10\0.12	18.07\21.69	74.23\89.08		
Итого за полдник			6.9\	7.32\9.31	48.72\60.7	277.73\348.08		
Итого за день								

ДЕНЬ - 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Омлет на натуральном молоке	130 / 150 150\200	15,67\18,09	26,65\30,75	2,08\2,88	231,4\267,0	-	216
	Бутерброд с сыром	45	2,04	3,21	23,62	131,72	-	2
	Кофейный напиток с молоком	150 / 180 180\200	2,37\2,84	1,99\2,39	11,95\14,34	75,82\90,99	-	395
Итого за завтрак			20,08\22,97	31,85\36,35	37,65\40,84	438,94\489,71		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты	95\100	2,9	2,5	4,0	53,0	-	401
ОБЕД	Суп рисовый	150\180 180\200	1,8\2,4	2,38\3,17	9,88\19,76	79,87\106,5	-	76
	Каша гречневая	110\120 130\150	2,8\3,5	3,8\4,8	11,7\14,7	93,6\117	-	104
	Гуляш из говядины	120\150	9\10	7,5\8,2	7,36\10,8	255\280		
	Салат из моркови	30 / 40 50\60	0,32\0,43	1,84\2,46	1,03\1,38	22,11\29,48	-	15
	Компот из с\ф	150 / 180 180\120	0,75\0,9	0	15,15\18,18	63,3\75,96	+	399
	Хлеб пшеничный	50	0	0	0	0	-	6/н
	Хлеб ржаной	40	0	0	0	0	-	6/н

Итого за обед			23.75\24.14	20.99\26.39	68.2\83.2	551.95\692.71		
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	60\100	2.32\3.49	8.55\12.82	23.12\34.68	178.4\267.6	-	449
	Кисломолочный продукт	150\180	0.10\0.12	0.10\0.12	18.07\21.69	74.23\89.08	-	372
		180\200						
Итого за полдник			2.42\3.61	8.65\12.94	41.19\56.37	252.63\356.68		
Итого за день			49.15\53.62	63.99\78.18	151.04\184.41	1296.52\1592.1		