

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 25 «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»

С.КОНСТАНТИНОВКА КРАСНОКУТСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ

_____/В.А.Бочкарева

Приказ № ____ от ____ 2024г.

Примерное десятидневное меню

для питания детей в МДОУ «Детский сад №25 «Золотой ключик»

Возрастная категория: от 1 до 3 лет.

Летне – осенний период

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1.Каша вязкая рисовая с маслом	150	3.7	4.97	20.41	169.7	189
	2.Чай с сахаром	180	0	0	7.0	28.00	392
	3.Вафли	12	0.3	3,0	6,2	42,4	25
Итого за завтрак:		342	4,0	7.97	33.61	240.1	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
Итого		100	0.40	0.40	9.80	44.00	
Обед	1.Рассольник на мясном бульоне	180	1.36	1.81	11.15	67.16	73
	2.Жаркое по домашнему	150	8,03	9,23	24,0	217,0	276
	3.Компот из с/ф	180	0,04	0.0	22,28	87,78	868
	4.Хлеб пшеничный	60	4.25	0.65	27.24	137.33	1
	5.Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,36	43
Итого за обед:		610	14.24	13.72	88.13	543.63	
Полдник	1.Бутерброд с повидлом	30/15	1.36	2.14	7.56	84.6	2
	2.Яйца вареные	40	4.8	4.0	0.3	56.6	213
	3. Ряженка	150	4,35	4.8	8	88,5	6.4
Итого		235	10.51	10.94	15.86	229.7	
Итого за день:		1287	29.15	33.03	147.4	1057.43	

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	1.Каша овсяная Геркулес жидкая с маслом	150	4.90	7.09	17.85	154.39	189
	2.Чай с сахаром	180	0.0	0.0	7.0	28.00	392
	3.Печенье	12	0.7	1.99	8.17	56.04	14
Итого :		342	5.6	9.08	33.02	238.43	
Второй завтрак	Снежок	150	4.35	4,8	6	88,5	251
Итого :		150	4.35	4.8	6	88.5	
Обед	1.Суп картофельный с курой	150	4.5	3.3	12.0	118.57	77
	2.Тефтели мясные	60	8.87	9.83	11.71	171.00	286
	3.Капуста тушеная	150	2.78	6.48	34.52	213.53	336
	4.Компот из с/ф	150	0.03	0.0	18.57	70.65	868
	5.Хлеб пшеничный	60	4.26	0.66	27.84	137.4	1
	6.Салат из репчатого лука	40	0.5	2.47	3.1	36.8	10
Итого за обед:		610	20.94	22.74	107.74	747.95	
Полдник	1.Запеканка с творогом	150	26.5	13.65	24.15	331.5	224
	2.Сок фруктовый	180	0.90	-	18.18	76.00	
Итого :		350	11.06	10.02	45.23	315.03	
Итого за день:		1452	41.95	46.64	191.99	1389.91	

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	1.Каша манная жидкая с маслом	150	4.4	5.8	19.7	148.5	189
	2.Чай с сахаром	180	0.	0.	7	28.00	392
	3.Бутерброд с сыром	30/6/8	3.78	8.40	13.0	180.0	2
Итого за завтрак:		374	8.18	14.2	39.7	356.5	
Второй завтрак	Апельсины	100	0.2	0.9	8.1	43.00	145
Итого за 2 завтрак:		100	0.2	0.9	8.1	43.00	
Обед	1.Суп лапша домашняя	150	1.32	3.04	7.3	61.35	86
	2.Гуляш из отварного мяса	60	7.8	9.68	12.7	168.6	277
	3.Каша гречневая рассыпчатая	120	6.6	5.4	30.4	228.9	181
	4.Компот из с/ф	150	0.4	0.0	18.57	70.65	868
	5.Хлеб пшеничный	60	4.26	0.66	27.84	137.4	1
	6.Салат из свеклы	40	0.64	2.32	3.2	36.48	33
Итого за обед:		580	21.02	21.1	100.01	703.38	
Полдник	1.Ватрушка с повидлом	60	3.82	2.55	37.8	190	458
	2.Ряженка	150	4.35	4.8	6	88.5	251
Итого за полдник		210	8.17	7.35	43.8	278.5	
Итого за день		1264	37.57	43.55	191.61	1381.38	

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	1.Каша ячневая вязкая с маслом (молочн.)	150	5.22	7.8	27.9	204.28	182
	2.Чай с сахаром	180	0	0	7	28.00	392
	3.Вафли	12	0.3	3.0	6.2	42.4	25
Итого		342	5.52	10.8	41.1	274.68	
Второй завтрак	Снежок	150	4.35	4.8	6	88.5	251
Итого		150	4.35	4.8	6	88.5	
Обед	1.Суп гороховый на м\б	150	5.07	1.4	14.08	89.3	32
	2.Котлеты рыбные	60	9.08	8.31	5.54	100.2	248
	3.Пюре картофельное	120	2.56	3.4	17.04	117.6	335
	4.Компот из с/ф	180	0.40	0	22.28	84.78	868
	5.Хлеб пшеничный	60	4.26	0.66	27.84	137.4	1
	6.Салат из капусты	40	0.66	2.03	3.46	34.36	43
Итого за обед:		610	22.03	15.8	90.24	563,64	
Полдник	1.Макароны отварные с сыром	120	1.34	1.23	3.81	31.68	206
	2.Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	-	-	18	68.4	046
Итого		300	1.34	1.23	21.81	100.08	
Итого за день:		1402	33.24	32.63	159.15	1027,62	

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	1.Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.9	14.13	108.9	93
	2.Чай с сахаром	180	0.0	0.0	7	28.00	392
	3.Печенье	12	0.7	1.99	8.17	56.04	14
Итого за завтрак:		342	5.01	5.89	29.3	192.94	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
Итого :		100	0.40	0.40	9.80	44.00	
Обед	1.Щи из свежей капусты с картофелем	150	5.0	11.9	42.6	297.6	61
	2.Вареники с творожным фаршем	130	26.32	17.94	26.32	378.3	357
	3.Компот из с/ф	150	0.03	0	18.57	70.65	868
	4.Хлеб пшеничный	60	4.26	0.66	27.84	137.4	1
	5.Салат из моркови	40	0.40	2.36	3.23	35.3	17
Итого за обед:		530	36.01	32.86	118.5	883.95	
Полдник	1.Омлет	130	13,3	18.2	2.51	129	214
	2.Ряженка	150	4.35	4.8	6	88.5	251
	3.Хлеб пшеничный	40	1.9	0.29	12.3	61.0	1
Итого :		320	19.55	23.29	20.81	278.5	
Итого за день:		1292	60.97	62.44	178.41	1399.39	

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 6							
Завтрак	1.Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом	150	5	7.1	17.85	154.39	189
	2.Чай с сахаром	180	-	-	7	28.00	392
	3.Печенье	12	0.7	1.99	8.17	56.04	14
Итого за завтрак:		342	5.7	9.09	33.02	238.43	
Второй завтрак	Снежок	150	4.35	4.8	6	88.5	251
Итого за 2 завтрак:		150	4.35	4.8	6	88.5	
Обед	1.Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	3.75	3.16	9.8	80.25	81
	2.Каша гречневая рассыпчатая	120	6.64	5,44	30,4	228,9	181
	3.Гуляш из отварного мяса	60	7.8	9,68	12,7	168,6	277
	4.Компот из с/ф	150	0.03	-	18.57	70.65	868
	5.Хлеб пшеничный	60	4.26	0.66	27.84	137.4	1
	6.Салат из свеклы с яблоками	40	0.44	2.07	4.57	36.68	35
Итого за обед:		580	22.92	21.01	103.88	722.48	
Полдник	1.Ватрушка с творогом	60	7.9	4.69	25.0	173.0	458
	2.Сок фруктовый	150	1.00	-	20.20	84.44	452
Итого за полдник		210	8.9	4.69	45.20	257.44	
Итого за день:		1282	41.87	39.59	188.1	1306.85	

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 7							
Завтрак	1.Каша гречневая вязкая (молочная)	150	4.67	4,86	20,94	146.0	168
	2.Чай с сахаром	180	-	-	7	28.00	392
	3.Бутерброд с сыром	30/6/8	3.78	8.40	13.0	180	2
Итого за завтрак:		374	8.45	13.26	40.94	354	
Второй завтрак	Апельсины	100	0.2	0.9	8.1	43.00	145
Итого за 2 завтрак:		100	0.2	0.9	8.1	43.00	
Обед	1.Рассольник на мясном бульоне	150	1.13	1.5	9.3	55.97	73
	2.Печень, тушенная в сметане	60	8.4	2.5	3.13	68.5	47
	3.Макароны отварные	100	2,6	2,26	12,9	81,2	205
	4.Компот из с/ф	150	0.03	-	18.57	70.65	868
	5.Хлеб пшеничный	60	4.26	0.66	27.84	137.4	1
	6.Салат из белокочанной капусты	40	0.56	2.03	3.46	34.36	43
Итого за обед:		560	16.98	8.95	75.2	448.08	
Полдник	1.Рагу из овощей	150	2.29	11.0	14.44	166.0	321
	2.Ряженка	150	4.35	4,8	6	88,5	251
	3.хлеб пшеничный	20	1.42	0,22	9,08	45,8	1
Итого за полдник		320	8.17	11,92	28,48	259,4	
Итого за день:		1354	33.8	35.03	152.72	1104.48	

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 8							
Завтрак	1.Каша кукурузная вязкая (молочн.)	150	4.67	4.86	20.94	146.0	168
	2.Чай с сахаром	180	-	-	7	28,0	392
	3.Печенье	12	0.7	1.99	8.17	56.04	14
Итого за завтрак:		342	5.37	6.85	36.11	230.04	
Второй завтрак	Снежок	150	4.35	4,8	6	88,5	251
Итого :		150	4.35	4,8	6	88,5	
Обед	1.Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,15	3,90	4,9	88,5	82
	2.Котлеты рубленые из курицы	60	11,2	2,35	9.3	103,02	305
	3.Пюре картофельное	120	2,5	4.0	17.04	117.6	335
	4.Компот из с/ф	150	0.03	-	18.57	70.65	868
	5.Хлеб пшеничный	60	4.26	0.66	27.84	137.4	1
	6.Салат из моркови с яблоком	40	0.34	0.04	3,15	33,04	40
Итого :		580	21.48	10.95	80.8	550.21	
Полдник	1.Пудинг манный	120	5.20	6.53	26.52	188.66	75
	2.Сок фруктовый	200	1.00	-	20.20	84.44	
Итого :		320	6.20	6.53	46.72	273.10	
Итого за день:		1392	37.4	29.13	169.63	1141.85	

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 9							
Завтрак	1.Каша манная молочная с маслом	150	4,3	6	19.7	148.5	189
	2.Чай с сахаром	180	-	-	7,0	28.00	392
	3.Вафли	12	0.3	3	6.2	42.4	25
Итого за завтрак:		342	4.6	9.0	32.9	218.9	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
Итого за 2 завтрак:		100	0.40	0.40	9.80	44.00	
Обед	1.Суп картофельный смяс.фрикадельками	150	3.37	1,8	9.3	67,5	84
	2.Рыба,тушеная в том.соусе с овощами	60	11,09	6.2	5.2	120.0	486
	3.Капуста тушеная	120	2.2	5.18	27.6	170.8	336
	4.Компот из с/ф	150	0.03	-	18.57	70.65	868
	5.Хлеб пшеничный	60	4.26	0.66	27.84	137.4	1
	6.Салат из свеклы	50	0.96	3.04	4,17	46.95	33
Итого за обед:		590	21.91	16.88	92.68	613.3	
Полдник	1.Яйца вареные	40	5.10	4.6	0.3	63.0	424
	2.Бутерброд с сыром	30/6/8	3.78	8.4	13.0	180.0	2
	3.Ряженка	150	4,35	4.8	6	88,5	251
Итого за полдник		234	13.23	17.8	19.3	331.5	
Итого за день:		1266	40.14	44.08	154.68	1207.7	

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 10							
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,3	6,07	25.6	178.8	189
	2.Чай с сахаром	180	-	-	7,0	28,0	392
	3.Печенье	12	0.7	1.99	8.17	56.04	14
Итого за завтрак:		342	6.0	8.06	40.77	262.84	
Второй завтрак	Снежок	150	4.35	4,8	6	88,5	251
Итого		150	4.35	4,8	6	88,5	
Обед	1.Щи из свежей капусты на м/б	150	5.0	11.9	42.6	297.6	61
	2.Плов	180	10,6	8,1	6,5	162,7	304
	3.Компот из с/ф	150	0.03	-	22.28	84.78	868
	4.Хлеб пшеничный	60	4.26	0.66	27.84	137.4	1
	5.Салат из репчатого лука	40	0.5	2.4	3.1	36.8	10
Итого за обед:		580	20.39	23.06	102.32	719.28	
Полдник	1.Запеканка из творога	150	26,5	13,65	24,15	331,5	224
	2.Кисель из плодово –ягодного концентрата	180	-	-	18,0	68,40	046
Итого		330	26,5	13,65	32,15	399,9	
Итого за день		1402	57.24	49.57	181.24	1470.52	