

**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 3 до 7 лет.

Летне – осенний период



Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	1.Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом	200	6,70	9,7	24,4	211,00	189
	2.Чай с сахаром	180	-	-	7	28,00	392
	3.Печенье	20	1,17	3,32	13,62	93,4	14
<b>Итого :</b>		<b>400</b>	<b>7,87</b>	<b>13,02</b>	<b>45,02</b>	<b>332,40</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Снежок	200	5.80	6,4	8,0	118,0	251
<b>Итого :</b>		<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>6,4</b>	<b>8,0</b>	<b>118,0</b>	
<b>Обед</b>	1.Суп картофельный с курой	200	6,0	4,4	16,0	158,1	77
	2.Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,0	286
	3.Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	336
	4.Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,20	868
	5.Хлеб пшеничный	80	5,6	0,87	36,32	183,1	1
	6.Салат из репчатого лука	60	0,80	3,7	4,67	55,26	10
<b>Итого за обед:</b>		<b>800</b>	<b>27,55</b>	<b>29,65</b>	<b>138,07</b>	<b>969,89</b>	
<b>Полдник</b>	1.Запеканка из творога	180	31,8	16,26	28,94	396,97	224
	2.Сок фруктовый	200	1,00	-	20,20	84,44	
<b>Итого :</b>		<b>380</b>	<b>32,8</b>	<b>16,26</b>	<b>49,14</b>	<b>481,41</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1780</b>	<b>74,02</b>	<b>65,33</b>	<b>240,23</b>	<b>1901,7</b>	

**Возрастная категория: 3 - 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	1.Каша манная жидкая с маслом сливочным	200	6,0	8,0	27,0	203.00	189
	2.Чай с сахаром	180	-	-	7	28.00	392
	3.Бутерброд с сыром	40/8/12	5.04	9.20	16	215.0	2
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>11.04</b>	<b>17.2</b>	<b>50.0</b>	<b>446</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Апельсины	100	0.2	0.9	8.1	43.00	145
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0.2</b>	<b>0.9</b>	<b>8.1</b>	<b>43.00</b>	
<b>Обед</b>	1.Суп лапша домашняя	200	1.77	4.05	9.74	81.80	86
	2.Гуляш из отварного мяса	80	10.4	12,9	16,9	224,8	277
	3.Каша гречневая рассыпчатая	130	7.20	5.90	33,0	248,0	181
	4.Компот из с/ф	200	0.04	-	19	81,0	868
	5.Хлеб пшеничный	80	5.6	0.87	36.32	183.1	1
	6.Салат из свеклы	50	0.80	2,9	4.0	45,6	33
<b>Итого за обед:</b>		<b>740</b>	<b>25.81</b>	<b>26.62</b>	<b>118.96</b>	<b>864.3</b>	
<b>Полдник</b>	1.Ватрушка с повидлом	80	5,09	3,40	50,42	253.00	458
	2.Ряженка	200	5.80	6,4	8.0	118,0	251
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>10,89</b>	<b>9,8</b>	<b>58,42</b>	<b>371,0</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1560</b>	<b>47.94</b>	<b>54.52</b>	<b>235.48</b>	<b>1724.3</b>	

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	1.Каша ячневая вязкая с маслом (молочн.)	200	6,96	10.45	37.3	272.38	182
	2.Чай с сахаром	180	-	-	7,0	28.00	392
	3.Вафли	20	0.5	5.00	10.03	70.6	25
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>7.46</b>	<b>15.45</b>	<b>54.33</b>	<b>370.98</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Снежок	200	5.80	6,4	8.0	118,0	251
<b>Итого :</b>		<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>6,4</b>	<b>8.0</b>	<b>118,0</b>	
<b>Обед</b>	1.Суп гороховый на мясном бульоне	200	6.76	1.87	18.78	119.05	32
	2.Котлеты рыбные	80	12.10	7.39	4.76	133.71	248
	3.Пюре картофельное	150	3.2	5,0	21.3	147.0	335
	4.Компот из с/ф	200	0.04	0	24.76	94.2	868
	5.Хлеб пшеничный	80	5.6	0.87	36.32	183.1	1
	6.Салат из белокачанной капусты	50	0.70	2.5	4.5	43.7	43
<b>Итого :</b>		<b>760</b>	<b>28.4</b>	<b>17.63</b>	<b>110.42</b>	<b>720.76</b>	
<b>Полдник</b>	1.Макароны отварные с сыром	150	1.67	1.53	4.76	39.6	206
	2.Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	-	-	18,0	68,40	046
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>1.67</b>	<b>1.53</b>	<b>22.76</b>	<b>108.0</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1690</b>	<b>43.33</b>	<b>41.01</b>	<b>195.51</b>	<b>1317.74</b>	

**Возрастная категория: 3 - 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	1.Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.20	93
	2.Чай с сахаром	180	-	-	7,0	28.00	392
	3.Печенье	20	1.17	3.32	13.62	93.4	14
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>6.92</b>	<b>8.53</b>	<b>39.46</b>	<b>266.6</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>44.00</b>	
<b>Обед</b>	1.Щи из свежей капусты на м/б	200	6.65	15.86	56.8	396.8	61
	2.Вареники с творожным фаршем	180	36.45	27.84	36.45	523.8	357
	3.Компот из с/ф	200	0.04	0	24.76	94.20	868
	4.Хлеб пшеничный	80	5.6	0.87	36.32	183.1	1
	5.Салат из моркови	50	0.5	2.95	4.03	44.13	17
<b>Итого :</b>		<b>710</b>	<b>49.24</b>	<b>47.52</b>	<b>158.36</b>	<b>1242.03</b>	
<b>Полдник</b>	1.Омлет	150	15,4	21,0	2,9	149,0	214
	2.Ряженка	200	5.80	6,4	8.0	118,0	251
	3.Хлеб пшеничный	40	2.84	0.44	18.16	91.56	1
<b>Итого :</b>		<b>390</b>	<b>24,04</b>	<b>27,84</b>	<b>29,06</b>	<b>358,56</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1600</b>	<b>80.6</b>	<b>84.29</b>	<b>236.68</b>	<b>1911.19</b>	

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	1.Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом	200	6,7	9,7	24,4	211.00	189
	2.Чай с сахаром	180	-	-	7,0	28.00	392
	3.Печенье	20	1.17	3.32	13.62	93.4	14
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>7.87</b>	<b>13.02</b>	<b>45.02</b>	<b>332.4</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Снежок	200	5.80	6,4	8.0	118,0	251
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>6,4</b>	<b>8.0</b>	<b>118,0</b>	
<b>Обед</b>	1.Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	5.0	4.21	13.06	107.00	81
	2.Каша гречневая рассыпчатая	130	7.20	5.90	33,0	248,0	181
	3.Гуляш из отварного мяса	80	10.4	12,9	16,9	224,0	277
	4.Компот из с/ф	200	0.04	0	24.76	94.2	868
	5.Хлеб пшеничный	80	5.6	0.87	36.32	183.1	1
	6.Салат из свеклы с яблоками	50	0.55	2.5	5.7	48.35	35
<b>Итого за обед:</b>		<b>740</b>	<b>28.79</b>	<b>26.38</b>	<b>129.74</b>	<b>904.65</b>	
<b>Полдник</b>	1.Ватрушка с творогом	80	5,09	3,40	50,42	253.00	458
	2.Сок фруктовый	200	1.00	-	20.20	84.44	
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>6,09</b>	<b>3,40</b>	<b>70,62</b>	<b>381,0</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1620</b>	<b>48.55</b>	<b>49.2</b>	<b>253.38</b>	<b>1736.05</b>	

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	1.Каша гречневая молочная	200	6.21	5.28	27.9	184.0	168
	2.Чай с сахаром	180	-	-	7,0	28.00	392
	3.Бутерброд с сыром	40/8/12	5.04	9.20	16.0	215	3
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>11.25</b>	<b>14.48</b>	<b>50.9</b>	<b>427</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Апельсины	100	0.2	0.9	8.1	43.00	145
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0.2</b>	<b>0.9</b>	<b>8.1</b>	<b>43.00</b>	
<b>Обед</b>	1.Рассольник на мясном бульоне	200	1.5	2.01	12.39	74.62	73
	2.Печень, тушенная в сметане	80	11.15	3.3	4.17	91.43	47
	3.Макароны отварные	150	4,00	3,4	19,4	121,8	205
	4.Компот из с/ф	200	0.04	-	24.26	94.20	868
	5.Хлеб пшеничный	60	4.25	0.65	27.24	137.33	1
	6.Салат из белокочанной капусты	50	0.70	2.5	4.5	43.7	43
<b>Итого за обед:</b>		<b>740</b>	<b>21.64</b>	<b>11.86</b>	<b>91.96</b>	<b>563.08</b>	
<b>Полдник</b>	1.Рагу из овощей	200	3,05	14,6	19,2	221,3	321
	2.Ряженка	200	5,80	6,4	8,0	118,0	251
	3.Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	1
<b>Итого за полдник</b>		<b>430</b>	<b>11,13</b>	<b>15,93</b>	<b>39,72</b>	<b>353,50</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1710</b>	<b>44.22</b>	<b>43.17</b>	<b>190.68</b>	<b>1386.58</b>	

**Возрастная категория: 3 - 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	1.Каша кукурузная вязкая (молочн.)	200	6.21	5.28	27.9	184.0	4.14
	2.Чай с сахаром	180	-	-	7,0	28.00	392
	3.Печенье	20	1.17	3.32	13.62	93.4	14
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>7.38</b>	<b>8.6</b>	<b>48.52</b>	<b>305.4</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Снежок	200	5.80	6,4	8.0	118,0	251
<b>Итого :</b>		<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>6,4</b>	<b>8.0</b>	<b>118,0</b>	
<b>Обед</b>	1.Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,2	5	6,60	118,0	82
	2.Котлеты рубленые из птицы	80	14.9	3.14	12.45	137.37	305
	3.Пюре картофельное	150	3,20	5,0	21.3	147.0	335
	4.Компот из с/ф	200	0.04	-	24.26	94.20	868
	5.Хлеб пшеничный	80	5.6	0.87	36.32	183.1	1
	6.Салат из моркови с яблоками	50	0,43	0.05	3,94	41,3	40
<b>Итого :</b>		<b>760</b>	<b>28.37</b>	<b>14.06</b>	<b>104.87</b>	<b>720.97</b>	
<b>Полдник</b>	1.Пудинг манный	150	6.50	8.16	33.15	235.83	75
	2.Сок фруктовый	200	1.00	-	20.20	84.44	
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>7.50</b>	<b>8.16</b>	<b>53.35</b>	<b>320.27</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1710</b>	<b>49.05</b>	<b>37.22</b>	<b>214.74</b>	<b>1464.64</b>	

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	1.Каша манная жидкая с маслом	200	6,0	8,0	27,0	203.00	189
	2.Чай с сахаром	180	-	-	7,0	28.00	392
	3.Вафли	20	0.5	5.00	10.3	70.6	25
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>6,5</b>	<b>13.0</b>	<b>44.3</b>	<b>301.6</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>44.00</b>	
<b>Обед</b>	1.Суп картофельный с мясными фрикадель	200	4,50	2,40	12.5	90	84
	2.Рыба, тушеная в том.соусе с овощами	80	12.02	6.8	5.66	130.0	486
	3.Капуста тушеная	150	2.78	6.48	34.52	213.53	336
	4.Компот из с/ф	200	0,04	-	24.76	94.20	868
	5.Хлеб пшеничный	80	5.6	0.87	36.32	183.1	1
	6.Салат из свеклы	50	0.70	3.0	4.3	46.9	33
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>25.64</b>	<b>19.55</b>	<b>118.06</b>	<b>757.73</b>	
<b>Полдник</b>	1.Яйца вареные	40	5.10	4.6	0.3	63.0	424
	2.Бутерброд с сыром	40/8/12	5.04	9.2	16	215	2
	3.Ряженка	200	5.80	6,4	8.0	118,0	251
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>15.94</b>	<b>20.2</b>	<b>24.6</b>	<b>396</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1560</b>	<b>48.48</b>	<b>53.15</b>	<b>196.76</b>	<b>1499.33</b>	

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 10</b>							
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,2	8,3	35,0	244,4	189
	2.Чай с сахаром	180	-	-	7,0	28,00	392
	3.Печенье	20	1.17	3.32	13.62	93.4	14
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>8.37</b>	<b>11.62</b>	<b>55.62</b>	<b>365.8</b>	
Второй завтрак	Снежок	200	5.80	6,4	8.0	118,0	251
<b>Итого :</b>		<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>6,4</b>	<b>8.0</b>	<b>118,0</b>	
Обед	1.Щи из свежей капусты с картофелем	200	6.65	15.86	56.8	396.8	61
	2.Плов	200	11.88	9.05	7.3	180.8	304
	3.Компот из с/ф	200	0.04	-	24.76	94.20	868
	4.Хлеб пшеничный	80	5.6	0.87	36.32	183.1	1
	5.Салат из репчатого лука	60	0.8	3.71	4.67	55.26	10
<b>Итого за обед:</b>		<b>740</b>	<b>24.97</b>	<b>29.49</b>	<b>129.85</b>	<b>910.16</b>	
Полдник	1.Запеканка из творога	200	35,4	18,2	32,2	442,0	224
	2.Кисель из плодово –ягодного концентрата	200	-	-	18,0	68,4	046
<b>Итого :</b>		<b>400</b>	<b>35,4</b>	<b>18,2</b>	<b>50,2</b>	<b>510,4</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1740</b>	<b>74.54</b>	<b>65.71</b>	<b>243.67</b>	<b>1904.36</b>	