

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		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	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
Итого :		400	7,87	13,02	45,02	332,40	
Второй завтрак	Снежок	200	5.80	6,4	8,0	118,0	251
Итого :		200	5.80	6,4	8,0	118,0	
Обед	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
Итого за обед:		800	27,55	29,65	138,07	969,89	
Полдник	1.Запеканка из творога	180	31,8	16,26	28,94	396,97	224
	2.Сок фруктовый	200	1.00	-	20.20	84.44	
Итого :		380	32,8	16,26	49,14	481,41	
Итого за день:		1780	74,02	65,33	240,23	1901.7	

Возрастная категория: 3 - 7 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 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
Итого за завтрак:		440	11.04	17.2	50.0	446	
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	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
Итого за обед:		740	25.81	26.62	118.96	864.3	
Полдник	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
Итого за полдник		280	10,89	9,8	58,42	371,0	
Итого за день:		1560	47.94	54.52	235.48	1724.3	

Возрастная категория: 3 - 7 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.)	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
Итого за завтрак:		400	7.46	15.45	54.33	370.98	
Второй завтрак	Снежок	200	5.80	6,4	8.0	118,0	251
Итого :		200	5.80	6,4	8.0	118,0	
Обед	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
Итого :		760	28.4	17.63	110.42	720.76	
Полдник	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
Итого за полдник		330	1.67	1.53	22.76	108.0	
Итого за день:		1690	43.33	41.01	195.51	1317.74	

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	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
Итого за завтрак:		400	6.92	8.53	39.46	266.6	
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.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
Итого :		710	49.24	47.52	158.36	1242.03	
Полдник	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
Итого :		390	24,04	27,84	29,06	358,56	
Итого за день:		1600	80.6	84.29	236.68	1911.19	

Возрастная категория: 3 - 7 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	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
Итого за завтрак:		400	7.87	13.02	45.02	332.4	
Второй завтрак	Снежок	200	5.80	6,4	8.0	118,0	251
Итого за 2 завтрак:		200	5.80	6,4	8.0	118,0	
Обед	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
Итого за обед:		740	28.79	26.38	129.74	904.65	
Полдник	1.Ватрушка с творогом	80	5,09	3,40	50,42	253.00	458
	2.Сок фруктовый	200	1.00	-	20.20	84.44	
Итого за полдник		280	6,09	3,40	70,62	381,0	
Итого за день:		1620	48.55	49.2	253.38	1736.05	

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 7							
Завтрак	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
Итого за завтрак:		440	11.25	14.48	50.9	427	
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	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
Итого за обед:		740	21.64	11.86	91.96	563.08	
Полдник	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
Итого за полдник		430	11,13	15,93	39,72	353,50	
Итого за день:		1710	44.22	43.17	190.68	1386.58	

Возрастная категория: 3 - 7 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.)	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
Итого за завтрак:		400	7.38	8.6	48.52	305.4	
Второй завтрак	Снежок	200	5.80	6,4	8.0	118,0	251
Итого :		200	5.80	6,4	8.0	118,0	
Обед	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
Итого :		760	28.37	14.06	104.87	720.97	
Полдник	1.Пудинг манный	150	6.50	8.16	33.15	235.83	75
	2.Сок фруктовый	200	1.00	-	20.20	84.44	
Итого за полдник		350	7.50	8.16	53.35	320.27	
Итого за день:		1710	49.05	37.22	214.74	1464.64	

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 9							
Завтрак	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
Итого за завтрак:		400	6,5	13.0	44.3	301.6	
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 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
Итого за обед:		760	25.64	19.55	118.06	757.73	
Полдник	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
Итого за полдник		300	15.94	20.2	24.6	396	
Итого за день:		1560	48.48	53.15	196.76	1499.33	

Возрастная категория: 3 - 7 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	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
Итого за завтрак:		400	8.37	11.62	55.62	365.8	
Второй завтрак	Снежок	200	5.80	6,4	8.0	118,0	251
Итого :		200	5.80	6,4	8.0	118,0	
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
Итого за обед:		740	24.97	29.49	129.85	910.16	
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
Итого :		400	35,4	18,2	50,2	510,4	
Итого за день:		1740	74.54	65.71	243.67	1904.36	