

**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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>342</b>	<b>4,0</b>	<b>7.97</b>	<b>33.61</b>	<b>240.1</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>44.00</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>610</b>	<b>14.24</b>	<b>13.72</b>	<b>88.13</b>	<b>543.63</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого</b>		<b>235</b>	<b>10.51</b>	<b>10.94</b>	<b>15.86</b>	<b>229.7</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1287</b>	<b>29.15</b>	<b>33.03</b>	<b>147.4</b>	<b>1057.43</b>	

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
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
<b>Итого :</b>		<b>342</b>	<b>5.6</b>	<b>9.08</b>	<b>33.02</b>	<b>238.43</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Снежок	150	4.35	4,8	6	88,5	251
<b>Итого :</b>		<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>4.8</b>	<b>6</b>	<b>88.5</b>	
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
<b>Итого за обед:</b>		<b>610</b>	<b>20.94</b>	<b>22.74</b>	<b>107.74</b>	<b>747.95</b>	
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	
<b>Итого :</b>		<b>350</b>	<b>11.06</b>	<b>10.02</b>	<b>45.23</b>	<b>315.03</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1452</b>	<b>41.95</b>	<b>46.64</b>	<b>191.99</b>	<b>1389.91</b>	

**Возрастная категория: 1 - 3 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	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>374</b>	<b>8.18</b>	<b>14.2</b>	<b>39.7</b>	<b>356.5</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	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>580</b>	<b>21.02</b>	<b>21.1</b>	<b>100.01</b>	<b>703.38</b>	
<b>Полдник</b>	1.Ватрушка с повидлом	60	3.82	2.55	37.8	190	458
	2.Ряженка	150	4.35	4.8	6	88.5	251
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>8.17</b>	<b>7.35</b>	<b>43.8</b>	<b>278.5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1264</b>	<b>37.57</b>	<b>43.55</b>	<b>191.61</b>	<b>1381.38</b>	

Возрастная категория: 1 - 3 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.)	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
<b>Итого</b>		<b>342</b>	<b>5.52</b>	<b>10.8</b>	<b>41.1</b>	<b>274.68</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Снежок	150	4.35	4.8	6	88.5	251
<b>Итого</b>		<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>4.8</b>	<b>6</b>	<b>88.5</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>610</b>	<b>22.03</b>	<b>15.8</b>	<b>90.24</b>	563,64	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого</b>		<b>300</b>	<b>1.34</b>	<b>1.23</b>	21.81	<b>100.08</b>	
<b>Итого за день:</b>		1402	33.24	32.63	159.15	<b>1027,62</b>	

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи		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	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>342</b>	<b>5.01</b>	<b>5.89</b>	<b>29.3</b>	<b>192.94</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
<b>Итого :</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 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
<b>Итого за обед:</b>		<b>530</b>	<b>36.01</b>	<b>32.86</b>	<b>118.5</b>	<b>883.95</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого :</b>		<b>320</b>	<b>19.55</b>	<b>23.29</b>	<b>20.81</b>	<b>278.5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1292</b>	<b>60.97</b>	<b>62.44</b>	<b>178.41</b>	<b>1399.39</b>	

Возрастная категория: 1 - 3 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	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>342</b>	<b>5.7</b>	<b>9.09</b>	<b>33.02</b>	<b>238.43</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Снежок	150	4.35	4.8	6	88.5	251
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>4.8</b>	<b>6</b>	<b>88.5</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>580</b>	<b>22.92</b>	<b>21.01</b>	<b>103.88</b>	<b>722.48</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>8.9</b>	<b>4.69</b>	<b>45.20</b>	<b>257.44</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1282</b>	<b>41.87</b>	<b>39.59</b>	<b>188.1</b>	<b>1306.85</b>	

Возрастная категория: 1 - 3 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 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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>374</b>	<b>8.45</b>	<b>13.26</b>	<b>40.94</b>	<b>354</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	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>560</b>	<b>16.98</b>	<b>8.95</b>	<b>75.2</b>	<b>448.08</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>8.17</b>	<b>11,92</b>	<b>28,48</b>	<b>259,4</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1354</b>	<b>33.8</b>	<b>35.03</b>	<b>152.72</b>	<b>1104.48</b>	

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 8</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>342</b>	<b>5.37</b>	<b>6.85</b>	<b>36.11</b>	<b>230.04</b>	
Второй завтрак	Снежок	150	4.35	4,8	6	88,5	251
<b>Итого :</b>		<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	
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
<b>Итого :</b>		<b>580</b>	<b>21.48</b>	<b>10.95</b>	<b>80.8</b>	<b>550.21</b>	
Полдник	1.Пудинг манный	120	5.20	6.53	26.52	188.66	75
	2.Сок фруктовый	200	1.00	-	20.20	84.44	
<b>Итого :</b>		<b>320</b>	<b>6.20</b>	<b>6.53</b>	<b>46.72</b>	<b>273.10</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1392</b>	<b>37.4</b>	<b>29.13</b>	<b>169.63</b>	<b>1141.85</b>	

Возрастная категория: 1 - 3 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 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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>342</b>	<b>4.6</b>	<b>9.0</b>	<b>32.9</b>	<b>218.9</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 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
<b>Итого за обед:</b>		<b>590</b>	<b>21.91</b>	<b>16.88</b>	<b>92.68</b>	<b>613.3</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>234</b>	<b>13.23</b>	<b>17.8</b>	<b>19.3</b>	<b>331.5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1266</b>	<b>40.14</b>	<b>44.08</b>	<b>154.68</b>	<b>1207.7</b>	

**Возрастная категория: 1 - 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>342</b>	<b>6.0</b>	<b>8.06</b>	<b>40.77</b>	<b>262.84</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Снежок	150	4.35	4,8	6	88,5	251
<b>Итого</b>		<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>580</b>	<b>20.39</b>	<b>23.06</b>	<b>102.32</b>	<b>719.28</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого</b>		<b>330</b>	<b>26,5</b>	<b>13,65</b>	<b>32,15</b>	<b>399,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1402</b>	<b>57.24</b>	<b>49.57</b>	<b>181.24</b>	<b>1470.52</b>	