

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад «Лесовичок» п. Светлый» (МДОБУ «Детский сад «Лесовичок»)
424000, Республика Марий Эл, Медведевский район, п. Светлый, ул. Садовая, д. 1, тел. 57-41-39

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОБУ «Детский сад
«Лесовичок» п. Светлый
В.П. Мактмова
от «20» января 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
МДОБУ «ДЕТСКИЙ САД «ЛЕСОВИЧОК»
(10 -ти дневное меню для детей посещающих
дошкольное образовательное учреждение с
10,5 - часовым пребыванием)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	415	11.55	11.62	74.71	360	
	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	180	6.21	5.28	32.79	140	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	414
	Бутерброд с повидлом	40/15	2.49	3.93	27.56	129	2
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	180	0.9	0	22.86	95	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0.9	0	22.86	95	418
ОБЕД	норма не менее 600	660	27.5	27.53	110.13	717.75	
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	180	5.55	5.31	16.32	105.35	87/59
	Тефтели мясные, с томатным соусом	70	12.14	14.21	15.9	205	303
	Макароны отварные с маслом	130	7.57	4.63	36.31	195	219
	Икра кабачковая	50	0.6	3.13	3.93	46.4	54
	Компот из свежих плодов (из яблок)	180	0.14	0.11	21.67	88	390
	Хлеб ржаной	50	1.5	0.14	16	78	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	385	7.9	5.83	37.74	239.18	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.17	4.69	16.95	130.68	100
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	411
	Хлеб пшеничный	25	2.67	1.12	10.8	68.5	ТН
Итого за первый день		1640	47.85	44.98	245.44	1411.93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 2							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400	8.2	13.95	65.9	340	
	Каша рисовая вязкая с маслом и сахаром	180	3.09	4.07	36.98	147	182
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	413
	Бутерброд с маслом	30/10	2.44	7.54	14.61	104	1
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	130	0.67	0.67	16.56	74.36	
	Кисломолочный продукт (бифидок)	130	0.67	0.67	16.56	74.36	386
ОБЕД	норма не менее 600	680	17.5	22.68	85.54	613.64	
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	180	2.05	6.92	8.82	105.95	73/59
	Шницель рубленый, с маслом	70	9.32	7.07	9.64	139	299
	Пюре картофельное	150	3.53	5.53	23.59	158.42	339
	Салат из свеклы	50	0.7	3	2.5	30.27	34
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0.4	0.02	24.99	102	394
	Хлеб ржаной	50	1.5	0.14	16	78	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	300	18.81	12.69	21.6	275	
	Сырники из творога с повидлом	100/20	18.69	12.67	11.4	234	245
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	412
Итого за второй день		1510	45.18	49.99	189.6	1303	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 3							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400	11.5	12.39	59.59	346.09	
	Каша ячневая вязкая с маслом и с сахаром	180	4.39	4.2	33.19	138	182
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	416
	Бутерброд с сыром	30/10	3.44	5	10.58	101.09	3
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	110	1.1	0	23.32	96.8	
	Кисломолочный продукт (снежок)	110	1.1	0	23.32	96.8	418
ОБЕД	норма не менее 600	680	27.05	17.88	147.88	618.24	
	Суп картофельный с клецками, на бульоне из кур с мясом птицы	180	2.97	4.16	16.88	118.35	91/60/128
	Котлета куриная запеченная	70	12.82	6.02	71.14	135.84	325
	Пюре гороховое	150	8.53	7.26	19.38	180.8	211
	Салат из моркови	50	0.62	0.05	5.81	26.25	42
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	417
	Хлеб ржаной	50	1.5	0.14	16	78	TH
ПОЛДНИК	норма не менее 250	262	5.61	5.27	55.19	290.74	
	Запеканка манная со свежими плодами (яблоками)	75	5.13	4.33	32.42	189	204
	Соус молочный сладкий	7	0.4	0.94	2.77	21.28	369
	Кисель из повидла	180	0.08	0	20	80.46	401
Итого за третий день		1452	45.26	35.54	285.98	1351.87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	415	10.77	10.57	80.19	386	
	Каша пшенная вязкая с маслом и с сахаром	180	5.43	4.23	38.27	140	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	414
	Бутерброд с повидлом	40/15	2.49	3.93	27.56	155	2
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	130	6.78	0	9.82	98.8	
	Кисломолочный продукт (ряженка)	130	6.78	0	9.82	98.8	420
ОБЕД	норма не менее 600	620	23.8	12.06	107.8	643.38	
	Бульон с гренками, с мясом птицы	180	5.84	0.99	20.68	116.25	117/155/60
	Биточки рыбные запеченные с соусом сметанным	70	11.99	4.05	7.67	115	271
		10	0.42	1.49	1.76	22.23	372
	Рис отварной с маслом	130	3.65	5.37	36.72	209.9	332
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0.4	0.02	24.99	102	394
	Хлеб ржаной	50	1.5	0.14	16	78	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	265	15.33	11.29	36.31	315.62	
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/5	15.21	11.27	26.11	274.62	251
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	412
Итого за четвертый день		1430	56.68	33.92	234.1	1443.8	

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества (г.)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>№ рецептуры</i>
		<i>3-7 лет</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
День 5							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400	10.63	14.95	64.38	368	
	Каша манная вязкая с маслом и с сахаром	180	4.52	4.07	35.46	157	182
	Какао с молоком	180	3.67	3.34	14.31	107	416
	Бутерброд с маслом	30/10	2.44	7.54	14.61	104	1
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	120	5.22	4.5	7.2	90	
	Кисломолочный продукт (кефир)	120	5.22	4.5	7.2	90	420
ОБЕД	норма не менее 600	690	27.9	29.3	55.87	560.38	
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	180	1.92	6.88	11.27	114.95	63/59
	Запеканка картофельная с печенью	200	22.97	18.41	4.86	243.33	164
	Салат из свеклы	60	0.84	3.6	3	36.33	34
	Напиток из плодов шиповника	200	0.67	0.27	20.74	87.77	417
	Хлеб ржаной	50	1.5	0.14	16	78	TH
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	4.06	4.5	43.59	231.24	
	Пирожок печеный сдобный с повидлом	70	4	4.48	33.6	191.24	437
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	411
Итого за пятый день		1460.00	47.81	53.25	171.04	1249.62	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 6							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	415	10.77	10.57	80.19	383	
	Каша пшеничная вязкая с маслом и сахаром	180	5.43	4.23	38.27	137	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	414
	Бутерброд с повидлом	40/15	2.49	3.93	27.56	155	2
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	130	6.78	0	9.82	98.8	
	Кисломолочный продукт (ряженка)	130	6.78	0	9.82	98.8	420
ОБЕД	норма не менее 600	620	36.07	31.28	92.96	652.6	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	12.36	8.21	15.67	136.2	89/129
	Плов из кур	160	21.47	19.69	35.69	304	321
	Икра кабачковая	50	0.6	3.13	3.93	46.4	54
	Компот из свежих плодов (из яблок)	180	0.14	0.11	21.67	88	390
	Хлеб ржаной	50	1.5	0.14	16	78	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	360	9.56	19.19	28.88	357	
	Сосиска отварная	50	5.5	11.95	0.2	135	291
	Капуста тушеная	130	4	7.22	18.69	182	143
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	411
Итого за шестой день		1525.00	63.18	61.04	211.85	1491.40	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400	9.49	14.55	66.13	321	
	Каша «Дружба» вязкая с маслом и сахаром	180	4.38	4.67	37.21	128	182
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	413
	Бутерброд с маслом	30/10	2.44	7.54	14.61	104	1
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	130	0.67	0.67	16.56	74.36	
	Кисломолочный продукт (бифидок)	130	0.67	0.67	16.56	74.36	386
ОБЕД	норма не менее 600	660	24.7	21.99	94.36	649.22	
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	180	1.92	6.88	11.27	114.95	63/59
	Шницель рыбный натуральный	70	12.61	7.32	3.29	129	284
	Макароны отварные с маслом	130	7.57	4.63	36.31	195	219
	Салат из свеклы	50	0.7	3	2.5	30.27	34
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0.4	0.02	24.99	102	394
	Хлеб ржаной	50	1.5	0.14	16	78	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	255	13.54	9.96	33.20	283.31	
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	70/5	13.42	9.94	23	242.31	251
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	412
Итого за седьмой день		1445.00	48.40	47.17	210.25	1327.89	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400	11.5	12.54	58.08	326.09	
	Каша ячневая вязкая с маслом и сахаром	180	4.39	4.2	33.19	118	182
	Какао с молоком	180	3.67	3.34	14.31	107	416
	Бутерброд с сыром	30/10	3.44	5	10.58	101.09	3
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	110	1.1	0	23.32	96.8	
	Кисломолочный продукт (снежок)	110	1.1	0	23.32	96.8	418
ОБЕД	норма не менее 600	680	21.58	21.94	94.67	557.42	
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	180	2.68	2.83	17.14	114.75	91/60/128
	Котлеты рубленые из птицы с маслом	70	12.64	13.14	13.46	101	322
	Салат из моркови	50	0.62	0.05	5.81	26.25	42
	Пюре картофельное	150	3.53	5.53	23.59	158.42	339
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	417
	Хлеб ржаной	50	1.5	0.14	16	78	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	260	9.64	15.53	22.18	265.52	
	Запеканка капустная с мясом	60	8	9.66	10.11	159.6	166
	Чай б/сахара	180	0.36	0.09	0.07	2.52	410
	Конфета шоколадная	20	1.28	5.78	12	103.4	ТН

Итого за восьмой день		1450.00	43.82	50.01	198.25	1245.83	
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества (г.)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>№ рецептуры</i>
		<i>3-7 лет</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
День 9							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	410	9.63	10.05	74.82	418.9	
	Каша манная вязкая с маслом и сахаром	180	4.52	4.07	35.46	187	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	414
	Бутерброд с повидлом	40/10	2.26	3.57	25	140.9	2
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	120	5.22	4.5	7.2	90	
	Кисломолочный продукт (кефир)	120	5.22	4.5	7.2	90	420
ОБЕД	норма не менее 600	610	25.31	19.06	155.77	648.25	
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной, куриный	180	2.05	6.92	8.82	105.95	73/60
	Котлета мясная, запеченная	70	12.82	6.02	71.14	135.84	303
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	8.86	5.98	39.81	248	179
	Кисель из повидла	180	0.08	0	20	80.46	401
	Хлеб ржаной	50	1.5	0.14	16	78	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	345	5.83	5.87	37.75	231.7	
	Картофель в молоке с маслом	140	3.1	4.73	16.96	123.2	137
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	411
	Хлеб пшеничный	25	2.67	1.12	10.8	68.5	ТН
Итого за девятый день		1485.00	45.99	39.48	275.54	1388.85	

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества (г.)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>№ рецептуры</i>
		<i>3-7 лет</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
День 10							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400	11.54	15.11	67.19	351	
	Каша пшенная вязкая с маслом и с сахаром	180	5.43	4.23	38.27	140	182
	Какао с молоком	180	3.67	3.34	14.31	107	416
	Бутерброд с маслом	30/10	2.44	7.54	14.61	104	1
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	120	6.26	0	9	91.2	
	Кисломолочный продукт (ряженка)	120	6.26	0	9	91.2	420
ОБЕД	норма не менее 600	660	18.01	21.47	96.14	647.12	
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	180	1.92	6.88	11.27	114.95	63/59
	Рыба, запеченная с соусом	70	10.1	5.97	7.98	126	268
	Рис отварной с маслом	130	3.65	5.37	36.72	209.9	332
	Салат из свеклы	50	0.7	3	2.5	30.27	34
	Компот из свежих плодов (из яблок)	180	0.14	0.11	21.67	88	390
	Хлеб ржаной	50	1.5	0.14	16	78	TH
ПОЛДНИК	норма не менее 250	270	14.12	9.52	18.75	216.5	
	Сырники из творога с повидлом	80/10	14	9.5	8.55	175.5	245
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	412
Итого за десятый день		1450	49.93	46.1	191.08	1305.82	
Итого за весь период		14847.00	494.10	461.48	2213.17	13520.01	
Среднее значение за период		1484.70	49.41	46.15	221.32	1352.00	

