

Утверждаю:

Заведующий

МДОУ детский сад «Солнышко»

п.Алексеевский Советского района РМЭ

(наименование организации)

Ружейникова С.Н.

(ФИО)

«4» декабря 2023г.

Примерное 10-дневное меню блюд
МДОУ детский сад «Солнышко» п.Алексеевский
(наименование организации)

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическа я ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	от 3 до 7	Б	Ж	У			
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ								
Завтрак								
1	Каша вязкая гречневая молочная с маслом	200/4	5,42	6,29	21,33	164	0	297
2	Хлеб пшеничный (батон) с сыром	30/10	4,32	2,75	15,8	97	0,06	3
3	Кофейный напиток	200	0,4	0	15,0	57	0,65	692
4	Конфеты шоколадные	24	1,28	8,32	13,28	131	0	13/530
Всего за завтрак:		468	11,42	17,36	65,41	449	0,71	
Обед								
1	Борщ с капустой с картофелем	200	5,9	4,6	11,0	105	8,23	57
2	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16	0,04	б/н стр.37
3	Фрикадельки мясные в соусе	75	5,8	5,9	0,16	96	0,03	288
4	Макароны отварные с маслом	145/5	5,5	4,22	26,38	166	0	205
5	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	4,93	0,68	28,17	142	0	б/н стр.95
6	Компот из св. фруктов	200	0,2	0,2	23,8	98	1,3	372
Всего за обед:		705	22,59	17,1	89,87	623	9,6	
Полдник								
1	Пирожки с повидлом печеные	70	3,55	2,4	39,7	180	19,2	454
2	Молоко кипяченое	180	5,51	7,35	9,09	99	2,5	376
Всего за полдник:		250	9,06	9,75	48,79	279	21,7	
Всего за первый день:		1423	43,07	44,21	204,07	1351	32,01	

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическа я ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	от 3 до 7	Б	Ж	У			Б
ВТОРОЙ ДЕНЬ								
Завтрак								
1	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200/5	5,67	6,48	32,6	200	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон) с сыром	40/14	5,8	3,5	21,33	131	0	1
3	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,3	119	1,6	397
Всего за завтрак:		459	15,67	13,61	71,23	450	1,6	
Обед								
1	Суп картофельный с бобовыми	200	8,8	4,8	17,2	131	4,65	81
2	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16	0,04	б/н стр.37
3	Котлета мясная	70	10,92	8,2	11,3	162	0,1	282
4	Картофельное пюре	130	2,65	4,2	17,9	118	16,5	321
5	Хлеб пшеничный, ржаной	25/30	3,9	0,5	22,09	111	0	б/н стр.95
6	Компот из изюма	180	0,37	0,017	23,27	100	0,4	376
Всего за обед:		645	26,9	19,217	92,12	638	21,69	
Полдник								
1	Пряники	70	4,2	3,27	52,5	244	0	13/530
2	Чай с сахаром и лимоном	180	0,08	0,01	8,6	35	1,7	382
Всего за полдник:		250	4,28	3,28	61,1	279	1,7	
Всего за второй день:		1354	46,85	36,107	224,45	1367	24,99	

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическа я ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	от 3 до 7	Б	Ж	У			Б
ТРЕТИЙ ДЕНЬ								
Завтрак								
1	Каша геркулесовая вязкая на молоке с маслом	200/5	5,39	6,38	27,1	187	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон) с повидлом	25/20	2,0	0,04	24,4	99	0	б/н стр.95
3	Кофейный напиток с молоком	190	3,04	2,57	15,1	96	1,24	395
4	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66	15	368
Всего за завтрак:		590	11,03	9,59	81,3	448	16,24	
Обед								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	165/15	5,5	2,4	11,55	88	5,5	82
2	Курица отварная	70	15,96	12,04	0,336	168	0	288
3	Рис отварной	130	3,12	5,2	31,8	190	0	315
4	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	2,8	0,38	16,13	81	0	б/н стр.95
5	Компот из кураги	180	0,4	0,024	24,96	101	0,4	376
Всего за обед:		600	27,78	20,044	84,776	628	5,9	
Полдник								
1	Хачапури с сыром	70	7,8	3,6	27,0	172	0,02	453
2	Чай с молоком	180	3,17	2,8	13,5	93	1,42	394
Всего за полдник:		250	10,97	6,4	40,5	265	1,48	
Всего за третий день:		1440	49,78	36,034	206,576	1341	23,62	

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическа я ценность, калл	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	от 3 до 7	Б	Ж	У			Б
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ								
Завтрак								
1	Каша «Дружба» вязкая молочная с маслом	200/5	6,04	3,39	43,3	200	0,96	175
2	Хлеб пшеничный (батон) с сыром	27/10	4,0	2,38	14,6	90	0,06	3
3	Чай с молоком	150	2,65	2,3	11,3	77	1,2	394
4	Конфеты шоколадные	15	0,8	5,2	8,3	82,0	0	13/530
Всего за завтрак:		407	13,49	13,27	77,5	449	2,22	
Обед								
1	Рассольник «Ленинградский»	185/15	5,7	4,4	12,46	111	5,61	76
2	Гуляш из отварного мяса	70	8,8	7,3	2,38	111	0,004	277
3	Каша пшенная рассыпчатая	130	5,8	5,6	33,3	211	0,038	313
4	Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	3,5	0,5	20,1	100	0	б/н стр.95
5	Компот из св. фруктов (яблоки)	180	0,18	0,18	21,46	88	1,5	372
Всего за обед:		630	23,98	17,98	89,7	621	7,152	
Полдник								
1	Вафли	50	1,5	1,75	38,8	171	0,17	13/530
2	Сок персиковый	200	1,0	0	27,4	110	8	315
Всего за полдник:		250	2,35	1,58	62,3	281	8,15	
Всего за четвертый день:		1287	39,82	32,83	229,5	1351	17,522	

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическа я ценность, калл	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	от 3 до 7	Б	Ж	У			Б
ПЯТЫЙ ДЕНЬ								
Завтрак								
1	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	200/5	5,43	4,23	33,38	193,0	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон) с сыром	30/20	5,4	3,21	19,75	121	0	1
3	Кофейный напиток	200	0,4	0	15	57	0,65	692
4	Груши свежие	170	0,68	0,51	17,5	78	5	368
Всего за завтрак:		625	11,91	7,95	85,63	449	5,65	
Обед								
1	Уха с перловой крупой	190	1,98	4,03	10,8	88	11,2	80
2	Рыбные биточки	70	9,3	3,26	6,7	93	0,3	255
3	Гречка отварная рассыпчатая с маслом	130/3	7,3	9,4	35,9	263	0	313
4	Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	3,52	0,49	20,1	101	0	б/н стр.95
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	25,07	100	0,36	376
Всего за обед:		623	22,5	17,198	98,57	644	11,86	
Полдник								
1	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0	213
2	Печенье сахарное	30	2,26	3	22,5	123	0	13/530
4	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	91,2	1,32	401
Всего за полдник:		250	12,56	12,1	29,98	277,2	1,32	
Всего за пятый день:		1498	46,97	37,25	214,18	1370,2	18,83	

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическа я ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	от 3 до 7	Б	Ж	У			Б
ШЕСТОЙ ДЕНЬ								
Завтрак								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200/2	5,8	5,2	18,8	193	0,9	93
2	Хлеб пшеничный (батон) с сыром	30/10	4,32	2,75	15,8	96,8	0,06	3
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,09	0,01	9,5	39	1,89	393
4	Конфеты шоколадные	22	1,2	7,6	12,2	120	0	13/530
Всего за завтрак:		464	11,41	15,56	56,3	449	2,85	
Обед								
1	Суп картофельный с бобовыми	200	8,8	4,8	17,2	131	4,65	81
2	Биточки мясные	70	11	8,2	11,3	162	0,1	282
3	Капуста тушеная с маслом	130/3	2,7	7,9	12,5	141	21,4	132
4	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,2	0,58	24,15	122	0	б/н стр.95
5	Напиток из свежих фруктов (груши)	180	0,61	0,25	18,69	79	10,8	398
Всего за обед:		643	27,31	21,73	83,84	635	36,95	
Полдник								
1	Сдоба обыкновенная	60	4,6	2,8	31,4	167	0	466
2	Молоко кипяченое	190	5,8	7,8	9,6	106	2,73	376
Всего за полдник:		250	10,4	10,6	41	273	2,73	
Всего за шестой день:		1357	49,12	47,89	181,14	1357	42,53	

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическа я ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	от 3 до 7	Б	Ж	У			Б
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ								
Завтрак								
1	Каша манная с маслом	200/6	4,66	4,09	30,7	178	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	30/10	2,36	5,28	14,89	117	0	1
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,0	11,9	91	1,07	395
4	Яйцо вареное	40	5,08	46	0,28	63	0	213
Всего за завтрак:		466	14,5	57,37	57,77	449	1,07	
Обед								
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	175/25	4,7	3,6	11,02	99	8,0	83
2	Бефстроганов из отварного мяса	70	9,1	7,3	1,9	109	0,004	278
3	Макароны отварные с маслом	140/5	5,26	4,06	25,3	159	0	205
4	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	4,93	0,68	28,17	142	0	б/н стр.95
5	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4	376
Всего за обед:		685	24,43	15,66	94,19	622	8,404	
Полдник								
1	Пирожки с яблоками	70	3,64	3,56	32,05	191	0,34	132
2	Йогурт питьевой	180	5,22	4,5	7,2	88	1,26	401
Всего за полдник:		250	8,86	8,06	39,25	279	1,6	
Всего за седьмой день:		1401	47,79	81,09	191,21	1350	11,07	

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическа я ценность, калл	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	от 3 до 7	Б	Ж	У			Б
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ								
Завтрак								
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	200/5	3,09	4,07	32,09	177	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон) с повидлом	28/30	2,28	0,52	31,95	126	0,57	2
3	Чай с молоком	200	3,53	3,11	15,08	103	1,59	394
4	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Всего за завтрак:		563	9,3	8,1	88,92	450	12,16	
Обед								
1	Щи из свежей капусты	200	5,4	4,2	6,4	85	13,8	67
2	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16	0,04	б/н стр.37
3	Тефтели мясные в соусе	80	5,43	5,36	6,9	147	0,3	287
4	Картофельное пюре с маслом	150	3,06	4,8	20,7	136	18,2	321
5	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	4,93	0,68	28,17	142	0	б/н стр.95
6	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Всего за обед:		710	19,52	16,56	90,29	639	32,74	
Полдник								
1	Булочка домашняя	70	5,2	8,75	37,8	244	0	469
2	Чай с сахаром	180	18,7	0,01	8,4	33	0,02	391
Всего за полдник:		250	23,9	8,76	46,2	277	0,02	
Всего за восьмой день:		1523	52,72	33,42	225,41	1366	44,92	

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическа я ценность, калл	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	от 3 до 7	Б	Ж	У			Б
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ								
Завтрак								
1	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200/5	5,67	6,48	32,6	200	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон) с сыром	30/24	5,8	3,7	21,3	131	0,08	3
3	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,3	119	1,6	397
Всего за завтрак:		459	15,67	13,81	71,2	450	1,68	
Обед								
1	Борщ с капустой с картофелем	200	5,5	4,3	10,2	97	7,67	57
2	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16	0,04	б/н стр.37
3	Рыба отварная	70	4,8	5,5	0,7	104	0,5	242
4	Рис отварной	130	3,6	6,0	36,7	189	0	315
5	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,2	0,58	24	120	0	б/н стр.95
6	Компот из изюма	180	0,53	0,02	33,36	102	0,4	376
Всего за обед:		650	20,58	17,92	100,76	628	8,61	
Полдник								
1	Ватрушка с творогом	70	13,3	96,5	31,6	266	0,12	458
3	Чай с сахаром и лимоном	180	0,08	0,01	8,5	35	1,7	393
Всего за полдник:		250	13,38	96,51	40,1	301	1,82	
Всего за девятый день:		1359	35,78	128,24	212,06	1379	12,11	

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическа я ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	от 3 до 7	Б	Ж	У			Б
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ								
Завтрак								
1	Каша пшеничная с маслом	200/5	5,43	4,23	33,38	193	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	30/10	2,36	5,28	14,89	117	0	1
3	Кофейный напиток с молоком	185	3,0	2,5	14,7	94	1,2	395
4	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368
Всего за завтрак:		530	11,19	12,31	73,27	450	6,2	
Обед								
1	Суп картофельный с крупой	200	5,77	2,8	10,6	90	6,1	80
2	Котлета рубленая куриная	70	11,0	11,3	11,7	191	0,6	305
3	Рагу из овощей с маслом	130/5	2,1	9,6	12,5	145	7,1	143
4	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,2	0,6	24,19	122	0	б/н стр.95
5	Компот из св. фруктов (яблоки)	180	0,17	0,18	21,5	86	15,4	372
Всего за обед:		645	23,24	24,48	80,49	634	29,2	
Полдник								
1	Булочка творожная	70	9,1	4,2	34,8	215	0,18	483
2	Чай с сахаром и лимоном	180	0,07	0,01	5,9	35	1,7	393
Всего за полдник:		250	9,17	4,21	40,7	250	1,88	
Всего за десятый день:		1425	43,6	41	194,46	1334	37,28	