

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ
«Нуктужский детский сад
«Колобок»
_____ Чернова А.Г.
«__» _____ 2024г.

Десятидневное меню для питания детей
МДОУ «Нуктужский детский сад
«Колобок»
(от 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , г			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,5	4,57	26,44	168	204
	Чай сладкий	180	0,054	0,018	8,38	33,6	392
	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,19	10,9	102	1
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Итого		400	12,7	14,378	46,02	366,6	
2 завтрак	Яблоко	100	0,2	0,2	3,9	18,8	б/н
	Конфеты	20	0,5	0,85	4,5	71,57	б/н
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	1,36	3,84	6,72	67,76	67
	Котлета мясная	70	10,89	9,2	10,99	162	282
	С отварным рисом	150	3,6	5,4	36,7	209,37	315
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,75	113	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	17,73	75,6	148
	Огурец свежий	50	0,135	0	0,45	2,45	б/н
Итого обед		710	23,46	18,86	100,34	630,18	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	5,6	4,3	24,48	182,3	289
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,07	7,57	85	400
Итого полдник		250	10,18	8,37	32,05	267,3	
Итого за 1 день		1480	47,04	42,66	221,9	1354,45	
День 2							
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	200	5,3	5,59	21,18	156,7	184
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	395
	Бутерброд с сыром	35	4,13	6,02	12,74	121,6	3
Итого зав-к		415	12,23	14	46,68	362,3	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	134
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	200	4,39	4,17	13,05	108	81
	Капуста тушеная с мясом	200	19,7	15	13,65	269	336
	Помидор свежий	50	0,15	0,05	0,55	3,6	б/н
	Компот из свежих фруктов	180	0,2	0,06	22,7	92,2	375
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,16	94,5	148
Итого (обед)		700	26,8	25,48	74,96	632,3	
Полдник	Пудинг манный	100	3,47	5,86	32,62	197,33	195
	Ряженка	150	4,3	3,7	6	76	401в
Итого (полдник)		250	7,77	9,56	38,62	273,33	
Итого за второй день		1565	47,8	49,24	180,5	1359,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , г			Энергет ценность, ккал	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Каша манная молочная	200	4,6	6,2	20,7	157	189
	Какао с молоком	180	3,4	2,9	13,99	96,11	397
	Бутерброд с маслом	32	1,8	5,19	10,9	108,8	1
Итого завтрак		412	9,8	14,29	45,59	361,91	
2 завтрак	Груша	100	0,2	0,1	4,1	19,1	б/н
	Вафли	20	5,08	0,615	15,5	70,83	152
Обед	Суп рыбный со сметаной	200	12,74	0,6	9,22	105,44	43
	Запеканка картофельная с мясом	150	11,1	8,2	25,5	221,2	291
	Свекла отварная	50	0,65	1,9	3,7	34,5	671
	Компот из изюма, чернослива	180	0,41	0,14	44,28	180,09	5/10.
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,7	0,45	19,9	85,05	148
Итого обед		630	28,2	11,39	107,03	626,28	
Полдник	Запеканка из творога с рисом	150	12,15	11,75	22,23	243,34	47
	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,018	10,21	40	393
Итого полдник		330	12,27	11,768	32,44	283,34	
Итого за 3 день		1492	55,5	38,16	204,9	1361,46	
День 4							
Завтрак	Каша рисовая молочная	165	4,35	7,7	18,64	163,17	173
	Чай с молоком	200	1,48	1,7	14,47	76	261
	Бутерброд с сыром	35	4,13	6,02	12,74	121,6	3
Итого завтрак		400	9,96	15,42	45,85	360,77	
2 завтрак							
	Фрукты свежие (бананы)	100	0,6	0,2	8,4	76,8	б/н
Обед	Борщ с мясом со сметаной	200	7,9	5,8	10,8	128	62
	Курица отварная	70	13,6	9,9	0	162,7	110
	Гречневый гарнир	150	5,3	5,59	21,18	156,7	168
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	17,7	101,7	376.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	22,16	81,36	148.
	Огурец свежий	50	0,135	0	0,45	2,45	б/н
Итого (обед)		690	29,72	21,7	72,29	632,91	
Полдник	Гребешок с повидлом	70	7,05	6,3	39,32	180,3	417
	Напиток шиповниковый	180	0,28	0,126	17,505	60	256
Итого (полдник)		250	7,33	6,426	56,825	240,3	
Итого за 4 день		1440	47,61	43,75	194,2	1310,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , г			Энергет ценность, ккал	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,6	18,24	147,6	93
	Какао с молоком	180	3,4	2,9	13,99	96,11	397
	Бутерброд с маслом	31	1,86	5,3	11,26	105,4	1
Итого завтрак		411	11,3	13,8	43,49	349,11	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	134
Обед	Суп с клецками со сметаной. на курином бульоне	200	6,3	2,4	21,1	142,87	45
	Жаркое по – домашнему	220	20,13	5,17	17,93	198,88	276
	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	28,58	118,4	380.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,16	94,5	148
	Морковь отварная	50	4	3,8	6,7	75,61	168
Итого обед		720	34,33	11,93	96,47	630,26	
	Запеканка из круп с молоком сгущенным	100	6,63	6,27	45,3	196	102
	Напиток йогуртовый	150	3,75	2,87	5,6	90	б/н
Итого полдник		250	10,38	9,14	50,9	286	
Итого за 5 день		1581	57,01	35,07	211,1	1357,37	
Среднее значение за период 1-5 дней						1350,0	
День 6							
Завтрак	Каша вязкая из круп с черносливом	180	3,7	4,86	37,83	210,18	178
	Чай сладкий с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	393
	Бутерброд с сыром	30	3,15	5,16	10,92	104,25	3
Итого завтрак		410	6,99	10,04	60,09	359,99	
	Конфеты	20	0,5	0,85	4,5	71,57	б/н
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,2	0,2	3,9	18,8	б/н
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	200	4,39	4,17	13,05	108	81
	Биточки мясные	75	10,11	7,67	10,5	173,6	282
	С макаронными изделиями	150	5,7	0,82	31,1	155,1	204
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,06	22,7	92,2	375
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,16	94,5	148
	Помидор свежий	50	0,15	0,05	0,55	3,6	б/н
Итого (обед)		725	23,55	13,27	100,06	627	
Полдник	Запеканка из творога	150	12,15	11,75	22,23	248,34	47
	Чай сладкий	180	0,054	0,018	8,38	33,6	392
Итого полдник		330	12,204	11,768	35,11	281,94	
Итого за 6 день		1585	43,44	36,13	203,7	1359,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	170	6,43	5,46	21,44	158,6	161
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,65	14,17	103	395
	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,19	10,9	102	1
Итого завтрак		400	11,33	13,3	46,51	363,6	
2 завтрак	Фруктовый сок	200	1	0,2	20,2	92	134
Обед	Суп рыбный со сметаной	200	15,93	7,5	11,53	132	43
	Гуляш мясной	70	9,02	7,13	2,29	109,37	277
	С отварным рисом	150	3,6	5,4	36,7	209,37	315
	Компот из изюма, чернослива.	180	0,14	0,14	21,42	87,84	5/10.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,16	94,5	148.
	Огурец свежий	50	0,135	0	0,45	2,45	б/н
Итого (обед)		700	31,825	20,67	94,55	635,53	
Полдник	Домашняя булочка	80	1,65	6,25	10,28	103,9	469
	Ряженка	150	4,3	3,7	6	76	401в
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	151
Итого полдник		250	10,05	12,25	29,48	273,9	
Итого за 7 день		1550	54,21	46,42	190,7	1365,93	
День 8							
Завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	150	4,65	5,8	20,78	150,75	84.
	Какао с молоком	200	3,7	3,24	15,5	106,78	397
	Бутерброд с сыром	30	3,15	5,16	10,92	104,25	3
Итого завтрак		380	11,5	14,2	47,2	361,78	
	Вафли	20	5,08	0,615	15,5	70,83	152
Второй завтрак	Фрукты свежие (апельсины/ мандарины)	100	0,3	0,1	3	15,2	б/н
Обед	Суп с крупой со сметан. на мясном бульоне	200	2,7	2,8	17,6	104,7	82
	Курица отварная	70	15,6	9,9	0	162,7	110
	Макаронные изделия	150	5,3	5,59	21,18	156,7	168
	Помидор свежий	50	0,15	0,05	0,55	3,6	б/н
	Компот из сухофруктов	180	0,356	0,016	22,48	101,7	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,16	94,5	148
Итого (обед)		700	27,106	18,856	83,97	623,9	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	17,6	11,9	22,7	223,3	236
	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,018	10,21	40	393
Итого полдник		280	17,72	11,918	32,91	263,3	
Итого за 8 день		1480	61,8	45,07	182,6	1335,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	180	4,77	5,03	19,06	141,03	184.
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,43	10,1	114,4	400
	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,19	10,9	102	1
Итого завтрак		410	12,67	15,65	40,06	357,43	
2 завтрак	Фруктовый сок	200	1	0,2	20,2	92	134
Обед	Суп с мясными фрикадельками	200	6,625	5,175	15,45	134,2	83
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	18,98	5,45	4,52	144,61	43
	с картофельным пюре	150	3	4,8	20,4	137	321
	Свекла отварная	50	0,7	3,03	4,17	46,95	671
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,054	20,43	82,98	375
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,16	94,5	148
Итого (обед)		700	32,485	19,009	87,13	640,24	
Полдник	Манник со сгущенным молоком	100	5,72	10,95	32,08	207,67	274
	Напиток шиповниковый	180	0,24	0,1	14,59	60	256
Итого полдник		280	5,96	11,05	46,67	267,67	
Итого за 9 день		1590	52,12	45,91	194,1	1357,34	
День 10							
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес»	200	10,83	10,53	33,16	168,91	162.
	Бутерброд с сыром	30	3,15	5,16	10,92	104,25	3
	Кофейный напиток	180	2,8	2,39	12,76	84	395
Итого завтрак		410	16,78	18,08	56,84	357,16	
2 завтрак	Груша	100	0,2	0,1	4,1	19,1	б/н
	Вафли	20	5,08	0,615	15,5	70,83	152
Обед	Суп овощной на курином бульоне	200	4,3	0,6	10,2	76,5	41
	Плов из птицы	200	15,2	15,1	36,1	341,9	30
	Огурец свежий	50	0,135	0	0,45	2,45	б/н
	Кисель из кураги	180	0,81	0,054	25,72	106,86	380
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,16	94,5	148
Итого обед		680	23,445	16,254	94,63	622,21	
Полдник	Капуста тушеная с маслом	180	3,6	5,88	16,92	134,6	336
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	147
	Кефир	150	4,3	3,7	6	75	401
Итого полдник		355	9,43	10,11	33,38	263,2	
Итого за 10 день		1595	56,08	43,78	213,5	1332,5	
Среднее значение за период (6-10 дни)						1350,0	
Среднее значение за 10 дней						1350,0	