

«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		
<b>День 1</b>							
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		<b>400</b>	<b>12,7</b>	<b>14,378</b>	<b>46,02</b>	<b>366,6</b>	
2 завтрак	Яблоко	<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,9</b>	<b>18,8</b>	б/н
	Конфеты	<b>20</b>	<b>0,5</b>	<b>0,85</b>	<b>4,5</b>	<b>71,57</b>	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		<b>710</b>	<b>23,46</b>	<b>18,86</b>	<b>100,34</b>	<b>630,18</b>	
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		<b>250</b>	<b>10,18</b>	<b>8,37</b>	<b>32,05</b>	<b>267,3</b>	
Итого за 1 день		<b>1480</b>	<b>47,04</b>	<b>42,66</b>	<b>221,9</b>	<b>1354,45</b>	
<b>День 2</b>							
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		<b>415</b>	<b>12,23</b>	<b>14</b>	<b>46,68</b>	<b>362,3</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	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)		<b>700</b>	<b>26,8</b>	<b>25,48</b>	<b>74,96</b>	<b>632,3</b>	
Полдник	Пудинг манный	100	3,47	5,86	32,62	197,33	195
	Ряженка	150	4,3	3,7	6	76	401в
Итого (полдник)		<b>250</b>	<b>7,77</b>	<b>9,56</b>	<b>38,62</b>	<b>273,33</b>	
Итого за второй день		<b>1565</b>	<b>47,8</b>	<b>49,24</b>	<b>180,5</b>	<b>1359,93</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , г			Энергет ценность, ккал	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
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		<b>412</b>	<b>9,8</b>	<b>14,29</b>	<b>45,59</b>	<b>361,91</b>	
2 завтрак	Груша	<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>19,1</b>	б/н
	Вафли	<b>20</b>	<b>5,08</b>	<b>0,615</b>	<b>15,5</b>	<b>70,83</b>	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		<b>630</b>	<b>28,2</b>	<b>11,39</b>	<b>107,03</b>	<b>626,28</b>	
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		<b>330</b>	<b>12,27</b>	<b>11,768</b>	<b>32,44</b>	<b>283,34</b>	
Итого за 3 день		<b>1492</b>	<b>55,5</b>	<b>38,16</b>	<b>204,9</b>	<b>1361,46</b>	
<b>День 4</b>							
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		<b>400</b>	<b>9,96</b>	<b>15,42</b>	<b>45,85</b>	<b>360,77</b>	
2 завтрак							
	Фрукты свежие (бананы)	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>8,4</b>	<b>76,8</b>	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)		<b>690</b>	<b>29,72</b>	<b>21,7</b>	<b>72,29</b>	<b>632,91</b>	
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)		<b>250</b>	<b>7,33</b>	<b>6,426</b>	<b>56,825</b>	<b>240,3</b>	
Итого за 4 день		<b>1440</b>	<b>47,61</b>	<b>43,75</b>	<b>194,2</b>	<b>1310,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , г			Энергет ценность, ккал	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
	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		<b>411</b>	<b>11,3</b>	<b>13,8</b>	<b>43,49</b>	<b>349,11</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	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		<b>720</b>	<b>34,33</b>	<b>11,93</b>	<b>96,47</b>	<b>630,26</b>	
	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		<b>250</b>	<b>10,38</b>	<b>9,14</b>	<b>50,9</b>	<b>286</b>	
Итого за 5 день		<b>1581</b>	<b>57,01</b>	<b>35,07</b>	<b>211,1</b>	<b>1357,37</b>	
Среднее значение за период 1-5 дней						<b>1350,0</b>	
<b>День 6</b>							
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		<b>410</b>	<b>6,99</b>	<b>10,04</b>	<b>60,09</b>	<b>359,99</b>	
	Конфеты	<b>20</b>	<b>0,5</b>	<b>0,85</b>	<b>4,5</b>	<b>71,57</b>	<b>б/н</b>
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,9</b>	<b>18,8</b>	<b>б/н</b>
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)		<b>725</b>	<b>23,55</b>	<b>13,27</b>	<b>100,06</b>	<b>627</b>	
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		<b>330</b>	<b>12,204</b>	<b>11,768</b>	<b>35,11</b>	<b>281,94</b>	
Итого за 6 день		<b>1585</b>	<b>43,44</b>	<b>36,13</b>	<b>203,7</b>	<b>1359,26</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
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		<b>400</b>	<b>11,33</b>	<b>13,3</b>	<b>46,51</b>	<b>363,6</b>	
2 завтрак	Фруктовый сок	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	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)		<b>700</b>	<b>31,825</b>	<b>20,67</b>	<b>94,55</b>	<b>635,53</b>	
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		<b>250</b>	<b>10,05</b>	<b>12,25</b>	<b>29,48</b>	<b>273,9</b>	
Итого за 7 день		<b>1550</b>	<b>54,21</b>	<b>46,42</b>	<b>190,7</b>	<b>1365,93</b>	
<b>День 8</b>							
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		<b>380</b>	<b>11,5</b>	<b>14,2</b>	<b>47,2</b>	<b>361,78</b>	
	Вафли	<b>20</b>	<b>5,08</b>	<b>0,615</b>	<b>15,5</b>	<b>70,83</b>	152
Второй завтрак	Фрукты свежие (апельсины/ мандарины)	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3</b>	<b>15,2</b>	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)		<b>700</b>	<b>27,106</b>	<b>18,856</b>	<b>83,97</b>	<b>623,9</b>	
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		<b>280</b>	<b>17,72</b>	<b>11,918</b>	<b>32,91</b>	<b>263,3</b>	
Итого за 8 день		<b>1480</b>	<b>61,8</b>	<b>45,07</b>	<b>182,6</b>	<b>1335,01</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
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		<b>410</b>	<b>12,67</b>	<b>15,65</b>	<b>40,06</b>	<b>357,43</b>	
2 завтрак	Фруктовый сок	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>134</b>
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)		<b>700</b>	<b>32,485</b>	<b>19,009</b>	<b>87,13</b>	<b>640,24</b>	
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		<b>280</b>	<b>5,96</b>	<b>11,05</b>	<b>46,67</b>	<b>267,67</b>	
Итого за 9 день		<b>1590</b>	<b>52,12</b>	<b>45,91</b>	<b>194,1</b>	<b>1357,34</b>	
<b>День 10</b>							
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		<b>410</b>	<b>16,78</b>	<b>18,08</b>	<b>56,84</b>	<b>357,16</b>	
2 завтрак	Груша	<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>19,1</b>	б/н
	Вафли	<b>20</b>	<b>5,08</b>	<b>0,615</b>	<b>15,5</b>	<b>70,83</b>	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		<b>680</b>	<b>23,445</b>	<b>16,254</b>	<b>94,63</b>	<b>622,21</b>	
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		<b>355</b>	<b>9,43</b>	<b>10,11</b>	<b>33,38</b>	<b>263,2</b>	
Итого за 10 день		<b>1595</b>	<b>56,08</b>	<b>43,78</b>	<b>213,5</b>	<b>1332,5</b>	
Среднее значение за период (6-10 дни)						<b>1350,0</b>	
Среднее значение за 10 дней						<b>1350,0</b>	