

Утверждаю
Заведующий МДОУ
_____О.В. Кузнецова
Приказ № 25/1 от 30.08.2024

Примерное 10-дневное меню
МДОУ «Клекотковский детский сад»
МО - Скопинский муниципальный район
Рязанской области

Для питания детей в возрасте от 3 до

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день								
Завтрак	Каша манная	200	4,81	5,6	23,33	161,33	1,29	2№1
	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,76	1,6	8№1
	Бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1	1№2
		450	10,70	15,88	57,52	442,79	2,62	
	Фрукты /Бананы	100	1,5	0,5	21	96	4	7№7
		100	0,5		10,1	96	2,0	
Обед	Салат из капусты с яблоком	60	0,9	3,0	5,9	54	16,2	3№1
	Щи из свежей капусты	200	1,39	3,9	7,36	68	14,76	4№2
	Картофельное пюре	150	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	5№2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	0	5№1
	Котлета рыбная	80	15,53	8,01	12,24	179,47	1,29	5 №315
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	9,35	8№2
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,72	75,6	0	1№4
		710	29,59	36,01	93,43	798,53	49,12	
Полдник	Гренки	50	6,22	0,79	38,03	184,1	0	7№1
	Чай с лимоном	150/5	0,1	0	9,9	40,7	0,8	8№3
		330	4,87	6,51	51,43	224,8,69	10,6	
Итого за 1 день		1590	45,66	58,40	212,48	1563,68	64,34	

2 день								
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	4,4	3,92	10,4	278,32	0,65	2№2
	Кофейный напиток	180	0,04	0	9,10	35	0,83	8№6
	Бутерброд со сливочным маслом	50	2,3	4,36	14,62	120,7	0	1№1
		400	20,48	30,0	73,61	542,7	1,33	
2 завтрак	Сок	100	0,50	-	10,1	42,67	2,00	8№8
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1		7№5
		120	2,18	0,65	29,41	141,49	0,2	
Обед	Салат из свёклы	50	0,585	3,480	7,394	61,384	5	3№2
	Суп картофельный с мясом птицы	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	4 №1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	0	5№1
	Биточки рубленые из куриного мяса	70	17,36	20,3	7,14	280,7	0,84	6№2
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	9,35	8№2
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33		3 №1
		670	20,26	28,24	80,84	648,33	24,41	
Полдник	Блины со сливочным маслом	150/10	11,3	17,65	62,8	428	1.13	7№2
	Какао	200	1	1,08	10,83	75	1,72	8№1
		350	6,29	10,06	61,94	308,08	12,97	
Итого за 2 день		1540	49,21	68,95	245,80	1640,60	38,91	

3 день								
Завтрак	Омлет с зелёным горошком	180	9,2	12,18	5,19	165	3,53	2№3
	Чай с сахаром	200	8,9+	3,06	26	58	6,00	8№4
	Бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1	1№2
		430	20,80	20,65	98,55	468,32	2,46	
2 завтрак								
	Фрукты Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	7№7
		100	0,2		10,1	42,0	6,2	
Обед	Салат из моркови и яблока	60	0,321	1,739	1,216	21,496	9,2	3№3
	Рассольник	200	3,28	5,72	16,74	116,0	6,56	4 №3
	Картофель по-домашнему	150	12,6	7,43	29,66	230,26	27,15	5№3
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	9,35	8№2
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33		1№4
		720	16,52	18,22	82,9	545,47	50,44	
Полдник	Сырники	90	10,5	9,26	21,4	210,6	0,64	7№3
	Кисель	200	0,2	0,04	31,83	124,9	3,54	8№5
		280	14,7	9,89	50,58	348,67	1,64	
Итого за 3 день		1530	52,22	48,76	242,13	1404,46	60,74	

4 день

Завтрак	Каша молочная с хлопьями «Геркулес»	200	4,9	5,5	22,17	165,3	1,29	2№4
	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66	8№7
	Бутерброд со сливочным маслом	50	2,3	4,36	14,62	120,7	0	1№1
		450	10,81	16,16	60,58	458,79	2,62	
2 завтрак	Какао	200	4,2	3,63	17,28	118,76	1,6	8№1
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0	1№5
		240	3,84		10,1	42,67	2	
Обед	Салат из свежей капусты и свёклы	50	0,608	3,47	4,81	51,8	15,1	3№4
	Суп овощной	200	2	3,216	10,02	74,5	4,88	4№4
	Макаронные изделия	150	5,5	4,57	26,44	168,0		
	Котлета мясная	70	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	6№4
	Компот из сухофруктов	200	0,410,00	0,06	35,2	110	9,35	8№2
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33		1№4
		720	21,81	24,22	96,45	684,67	44,4	
Полдник	Булочка домашняя	150	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	7№4
	Кофейный напиток	180	0,04	0	9,10	35	0,83	8№6
		350	21,78	14,47	51,04	406,19	2,47	
Итого за 4 день		1620	54,9	54,85	218,17	1592.32	51,49	

5 день

Завтрак	Каша вязкая пшенная с маслом	200	5,67	5,28	32,55	200	0	2№5
	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,76	1,6	8№1
	Бутерброд со сливочным маслом	50	2,3	4,36	14,62	120,7	0	1№1
		400	29,12	25,47	65,45	537,23	1,9	
2 завтрак	Сок	100	0,50	-	10,1	42,67	2,00	8№8
	Печенье	30	3,0	1,95	29,8	166,8		7№5
		140	3,5	1,95	39,9	209,47	2	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	3№5
	Суп картофельный рыбный	200	6,37	0,3	4,61	52,72	2,95	4№5
	Ленивые голубцы	70	4,11	3,18	2,99	56,88	6,23	5№5
	Компот из сухофруктов	200	0,410,00	0,06	35,2	110	9,35	8№2
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33		1№4
		710	24,91	35,70	94,61	616,02	10,78	
Полдник	Оладьи	130	10,57	8,9	61,2	364,0	0,61	7№6
	Кисель	200	0,2	0,04	31,83	124,9	3,54	8№5
		340	8,84	5,44	36,26	238,56	7,6	
Итого за 5 день		1590	66,48	68,56	236,22	1601,37	22,28	

6 день								
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	180	4,92	5,88	26,387	177,33	1,293	2№6
	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,76	1,6	8№1
	Бутерброд со сливочным маслом	50	2,3	4,36	14,62	120,7	0	1№1
		400	17.41	25.41	39,38	518,46	4,93	
2 завтрак	Фрукты Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	7№7
		170	4,57	2,94	22,04	137,28	1,2	
Обед	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,5	53	3,78	4 №22
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	4№6
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138,0	18,15	3 № 321
	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97,0	0,24	6№1
	Компот из сухофруктов	200	0,410,00	0,06	35,2	110	9,35	8№2
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33		1№4
		720	17,23	25,51	90,1	664,29	38,56	
Полдник	Гренки	50	6,22	0,79	38,03	184,1	0	7№1
	Кисель	200	0,2	0,04	31,83	124,9	3,54	8№5
		250	9,81	4,53	66,16	343,27	11,84	
Итого за 6 день		1630	49,02	58.39	217,68	1663,27	56,53	

7 день

Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	4,81	5,6	23,33	161,33	1,29	2№1
	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,76	1,6	8№1
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0	1№3
		430	10,97	16,19	59,26	452,56	2,46	
2 завтрак	Кисель	200	0,2	0,04	31,83	124,9	3,54	8№5
	Вафли	45	1,1	1,3	30,9	141,6	-	7№8
		100	0,2		10,1	42,0	6.2	
Обед	Салат овощной с яблоками и свёклой	60	0,7	0,12	4,374	21,36	13,482	3№7
	Борщ	200	1,72	4,9	12,2	100,0	8,4	4№7
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210	0	5№7
	Биточки рубленые из куриного мяса	70	17,36	20,3	7,14	280,7	0,84	6№2
	Компот из сухофруктов	200	0,410,00	0,06	35,2	110	9,35	8№2
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33		1№4
		710	24.37	16.50	99,33	634,28	15.14	
Полдник	Запеканка из творога	120	26,31	18,09	25,74	372	0,28	7№9
	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,8	0,45	8№6
		345	11,57	8,9	81,4	449,34	4, 61	
Итого за 7 день		1585	47,11	41,59	250,09	1578,16	28,41	

9 день

Завтрак	Суп молочный с крупой	250	6,02	6,46	20,66	167,71	1,14	2№9
	Кисель	200	0,2	0,04	31,83	124,9	3,54	8№5
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0	1№3
		430	22,80	16,71	102,31	447,99	1,17	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	7№7
		100	0,2		10,1	42,0	6,2	
Обед	Салат из варёного картофеля и зелёного горошка	60	1,38	5,14	4,87	72	6,08	3№9
	Щи из свежей капусты	200	1,39	3,9	7,36	68	14,76	4 №2
	Макароны отварные	150	5,50	4,57	26,44	168	32,74	5№4
	Гуляш с мясом птицы	80	6	7,6	2,47	164,8	0,24	6№9
	Компот из сухофруктов	200	0,410,00	0,06	35,2	110	9,35	8№2
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33		1№4
		720	21,41	19,97	93,38	707,42	43,24	
Полдник	Винегрет	100	1,65	12,54	15,1	114,61	9,64	3№9
	Чай с лимоном	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66	8№3
		300	11,52	9,44	41,39	296,0	2,85	/
Итого за 9 день		1550	55,93	46,12	247,18	1493,41	53,46	

10 день								
Завтрак	Каша молочная с хлопьями «Геркулес»	200	4,9	5,5	22,17	165,3	1,29	2№4
	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,76	1,6	8№1
	Бутерброд с сыром	55	6,29	8,4	16,96	168,66	0,1	1№2
		450	10,79	15,78	56,36	446,76	2,57	
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	3№11
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1		7№5
		120	1,92	0,22	19,18	90,95	2	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	3№5
	Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	200	6,5	5,3	14,52	191	10,52	4№10
	Плов с куриным мясом	200						6№10
			13,385	19,109	36,100	360,897	3,852	
	Компот из сухофруктов	200	0,410,00	0,06	35,2	110	9,35	8№2
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33		1№4
		720	16,29	23,31	83,20	581,25	49,40	
Полдник	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	7№11
	Бутерброд со сливочным маслом	50	2,3	4,36	14,62	120,7	0	1№1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,8	0,45	8№6
		350	11,01	14,63	49,6	311,3	6,63	
Итого за 10 день		1640	40,01	53,94	208,34	1430,26	60,65	
Итого за весь период			523,54	553,37	2357,49	15662,60	485,25	
Среднее значение за период			52,35	55,34	235,75	1566,3	48,53	

Утверждаю
Заведующий МДОУ
_____О.В. Кузнецова
Приказ № 25/1 от 30.08.2024

Примерное 10-дневное меню

МДОУ «Клекотковский детский сад»

**МО - Скопинский муниципальный район
Рязанской области**

Для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет