



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ

Нагорновский детский сад

С.А.Головина

Приказ № 66-0 от 31.08.2023

***Примерное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих с 10-ти часовым пребыванием
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Нагорновский детский сад***

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	210	3,09	4,07	36,98	197	168
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		440	5,6	11,64	61,59	373	
Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,75	97	81
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	298
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24	355
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	88	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого за обед		610	23,09	15,13	80,13	551	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
	Коржики молочные	75	4,89	8,43	46,48	281	496
Итого за полдник		225	9,24	12,18	52,48	356	
Итого за день			38,33	39,35	204	1324	
среднедневная сбалансированность			0,8	0,8	4		
День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	215
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	393
	Бутерброды с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
Итого за завтрак		342	14,32	21,93	31,1	378	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодный	150	0,75	0	19,05	79	399
Итого за завтрак 2		150	0,75	0	19,05	79	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75	82
	Суфле из рыбы (соус № 353)	85	12,61	7,32	3,29	129	268
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	321
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого за обед		655	22,47	14,87	87,76	575	
Полдник	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Вареники ленивые (отварные с маслом)	105	14,83	10,86	15,31	218	230
Итого за полдник		285	18,5	14,05	31,13	325	
Итого за день			56,04	50,85	169,04	1357	
среднедневная сбалансированность			1,3	1,2	4		
День 3							
Завтрак	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	210	4,39	4,2	33,19	188	168
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	2
Итого за завтрак		455	6,94	8,15	70,74	384	

Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/23	4,78	3,73	11,12	97	83
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171	205
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	85	11,92	8,8	11,64	173	282
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,8	22	354
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	24,99	102	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого за обед		710	27,55	19,07	101,31	688	
Полдник	Пирог открытый с повидлом	50	3,09	1,61	27,66	138	459
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за полдник		230	5,94	4,02	42,02	229	
Итого за день			40,83	31,64	223,87	1345	
среднедневная сбалансированность			0,7	0,6	4		
День 4							
Завтрак	Каша овсяная вязкая с сахаром и маслом	210	6,07	6,68	33,91	220	168
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	393
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		447	8,64	14,25	58,73	397	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодный	150	0,75	0	19,05	79	399
Итого за завтрак 2		150	0,75	0	19,05	79	
Обед	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	180	2,01	2,37	9,22	66	74
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	276
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого за обед		640	34,4	10,55	82,86	565	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
	Булочка "Веснушка"	75	5,85	4,59	40,4	226	473
Итого за полдник		225	10,2	8,34	46,4	301	
Итого за день			53,99	33,14	207,04	1342	
среднедневная сбалансированность			1,0	0,6	4		
День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145	93
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброды с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
Итого за завтрак		450	12,49	13,68	48,22	365	
Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,11	61	67
	Птица отварная	80	16,88	10,88	-	165	300
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	8,86	5,98	39,81	248	165

	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,62	1,57	2,13	25	350
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого за обед		685	32,57	22,86	91,23	701	
Полдник	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	393
	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем № 504 (творожным)	70	9,22	5,48	29,18	202	458
Итого за полдник		260	9,34	5,5	39,38	243	
Итого за день			54,8	42,44	188,63	1353	
среднедневная сбалансированность			1,2	0,9	4		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	210	6,21	5,28	32,79	203	168
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за завтрак		447	8,78	12,85	57,61	380	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодный	150	0,75	0	19,05	79	399
Итого за завтрак 2		150	0,75	0	19,05	79	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75	82
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296	274
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	24,99	102	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого за обед		640	28,40	19,27	76,86	596	
Полдник	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Оладьи с творогом с маслом	65	5,23	7,72	22,5	180	452
Итого за полдник		245	8,9	10,91	38,32	287	
Итого за день			46,83	43,03	191,84	1342	
среднедневная сбалансированность			1,0	0,9	4		
День 7							
Завтрак	Каша овсяная вязкая с сахаром и маслом	210	6,07	6,68	33,91	220	168
	Бутерброды с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за завтрак		460	12,81	15,15	63,29	440	
Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,75	97	81
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	321
	Суфле из рыбы (соус № 353)	85	12,61	7,32	3,29	129	268
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого за обед		655	24,48	16,62	87,17	597	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	460
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401

Итого за полдник		200	7,89	10,32	33,87	260	
Итого за день			45,58	42,49	194,13	1341	
среднедневная сбалансированность			0,9	0,9	4		
День 8							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	210	5,67	5,28	37,44	220	168
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за завтрак		447	8,24	12,85	62,26	397	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	0,75	0	19,05	79	399
Итого за завтрак 2		150	0,75	0	19,05	79	
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1,42	1,97	10,5	65	80
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171	205
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	85	11,92	8,8	11,64	173	282
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,8	22	354
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	88	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого за обед		690	23,93	17,43	97,2	642	
Полдник	Вареники с творожным фаршем	95	10,79	4,4	20,84	166	442
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за полдник		275	13,64	6,81	35,2	257	
Итого за день			46,56	37,09	213,71	1375	
среднедневная сбалансированность			0,9	0,7	4		
День 9							
Завтрак	Каша манная с изюмом и яблоками	205	5,52	5,92	29,63	194	179
	Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	2
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за завтрак		450	8,07	9,87	67,18	390	
Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Борщ с мясом	180	7,12	5,23	9,89	115	62
	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	291
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого за обед		580	24,11	15,44	87,28	586	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
	Слойка с повидлом	70	4,78	8,84	38,04	250	463
Итого за полдник		220	9,13	12,59	44,04	325	
Итого за день			41,71	38,3	208,3	1345	
среднедневная сбалансированность			0,8	0,7	4		
День 10							
Завтрак	Суп молочный с крупой кукурузной	200	4,97	5,1	16,5	132	94
	Бутерброды с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3

	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за завтрак		457	11,77	13,57	46,09	353	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	0,75	0	19,05	79	399
Итого за завтрак 2		150	0,75	0	19,05	79	
Обед	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,32	120	87
	Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	301	304
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого за обед		630	33,41	14,69	89,19	623	
Полдник	Булочка "Осенняя"	60	4,03	5,98	29,3	187	478
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за полдник		240	7,7	9,17	45,12	294	
Итого за день			53,63	37,43	199,45	1349	
среднедневная сбалансированность			1,1	0,8	4		
Средняя сбалансированность за 10 дней			1,0	0,8	4		
Итого за 10 дней			478,3	395,76	2000,01	13473	
В среднем за 1 день			47,83	39,58	200,001	1347,3	