



УТВЕРЖДАЮ: ЗАВЕДУЮЩАЯ

Мезина Ю.Н.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания в МДОУ "Детский сад №30 р. п. Петровское"

Категория: Дети 3-7 лет

01.09.2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 1									
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,68	7,33	21,85	179	1,17	1	
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	5,4	136	
	Печенье	35	2,62	3,43	26,04	145,95	0	609	
ЗАВТРАК 2	Сок или напиток "Витошка"	75/200	0,88	0,18	17,68	82,25	3,5	3/5	
ОБЕД	Суп картофельный с мучными клецками	200	1,64	2,48	10,06	69,5	4,6	85	
	Голубцы ленивые	200	17,64	11,30	25,32	273,76	25,04	298	
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,00	18,00	64,8	45,18	6/10	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700	
УПЛОТНЕНИЕ	Сдоба обыкновенная	85	6,60	4,01	44,45	239,7	0	466	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,00	0,00	9,00	107,1	0	211	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	49,86	31,96	197,46	1276,01	84,89		
День 2									
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,40	6,00	22,40	158	0,6	4/4	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	395	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,2	0	701	
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	75/86	0,88	0,18	17,68	82,25	3,5	3	
ОБЕД	Бульон куриный	200	0,80	0,60	0,40	10	1,8	1-2/2	
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	45	5,60	0,71	34,23	165,69	0	115	
	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,32	11,68	12,16	211,2	0,32	5/9	
	Капуста тушеная	180	3,60	5,48	10,82	122,8	0,06	3.4	
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	85,14	3,69	372	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700	
	УПЛОТНЕНИЕ	Запеканка из творога	200	35,08	24,10	34,30	494	0,48	237
		Соус сметанный сладкий	25	0,91	1,38	1,98	33,4	0,065	117
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	5,4	136	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625	85,21	56,31	214,52	1662,64	17,085	
День 3								
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	150	16,06	27,89	2,48	324,7	0,3	216
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	5,4	136
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,2	0	701
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	75/86	0,88	0,18	17,68	82,25	3,5	3
ОБЕД	Суп гороховый с мясом	200	6,77	0,19	18,78	119,06	9,2	32
	Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	104	0,344	255
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17	321
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,01	18,62	0,595	348
	Огурец свежий/соленый	60	0,48	0,06	1,50	8,4	6	18
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах или Кисель с витаминами "Витошка"	180/200	0,00	0,00	9,00	107,1	0	211/4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
Уплотнены	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,80	43,80	248	0,6	7/4
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	5,4	136
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,2	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	74,82	50,51	199,41	1498,08	49,51	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	5,40	5,00	28,60	178	0,4	5/4
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	1,422	397
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,2	0	701
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	75/86	0,88	0,18	17,68	82,25	3,5	3
ОБЕД	Борщ с мясом со сметаной	200	7,92	5,82	10,98	128	12,5	62
	"Ежики" мясные	200	25,28	18,98	12,94	337,46	1,6	108
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,01	18,62	0,595	348
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	85,14	3,69	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
УПЛОТНЕНИ	Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5,22	5,76	7,20	106,2	1,26	6.4
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,2	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	57,84	41,40	169,36	1302,66	24,97	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	6,60	6,00	32,60	206	0,4	11/4
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	5,4	136
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,2	0	701
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	75/86	0,88	0,18	17,68	82,25	3,5	3
ОБЕД	Суп фасолевый	200	3,80	4,00	14,40	98	2,8	32/2

	Рагу из овощей	130	2,05	10,72	11,28	149,81	6,448	137
	Оладьи из печени	70	11,86	10,85	4,34	165,85	9,24	2
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,00	18,00	64,8	45,18	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72	0,14	7
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	5,4	136
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,2	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	60,83	44,43	174,34	1187,41	78,508	
День 6								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречей)	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	11
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	5,4	136
	Печенье	35	2,62	3,43	26,04	145,95	0	609
ЗАВТРАК 2	Сок или напиток "Витошка"	75/200	0,88	0,18	17,68	82,25	3,5	3/5
ОБЕД	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	1,28	3,84	4,98	60,6	14,7	140
	Гуляш	80	23,36	26,24	4,16	348,8	1,12	55
	Рис отварной	140	3,40	5,01	34,24	195,72	0	315
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	85,14	3,69	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
УПЛОТНЕН	Сдоба обыкновенная	85	6,60	4,01	44,45	239,7	0	466
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,00	0,00	9,00	107,1	0	211
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	57,48	52,71	205,38	1535,21	29,58	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,60	6,00	32,60	206	0,4	15/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	395
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,2	0	701
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	75/86	0,88	0,18	17,68	82,25	3,5	3
ОБЕД	Рассольник с мясом и сметаной	200	1,80	4,40	13,80	98	5,4	11/2
	Суфле из печени	80	17,71	8,00	6,06	184,69	11,89	7.18
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17	321
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,01	18,62	0,595	348
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,00	18,00	64,8	45,18	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
УПЛОТНЕН	Запеканка творожно-морковная	150	17,00	15,00	22,80	300	2,13	6.11
	Соус сметанный сладкий	25	0,91	1,38	1,98	33,4	0,065	117
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	5,4	136

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	68,09	46,85	194,44	1425,17	93,9	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	68
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	5,4	136
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,2	0	701
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	75/86	0,88	0,18	17,68	82,25	3,5	3
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,80	2,80	12,00	78	0,4	20/2
	Жаркое по домашнему	220	9,00	14,40	23,60	250	37	12
	Огурец свежий/ соленый	60	0,48	0,06	1,50	10,27	6	18
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах или Кисель с витаминами "Витошка"	180/200	0,00	0,00	9,00	107,1	0	211/4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	Йогурт	180	5,22	5,76	7,20	106,2	1,26	6.4
	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	109,8	0	94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	42,11	38,42	164,52	1175,93	54,46	
День 9								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	15,00	16,80	3,00	232,5	0,3	43
	Зеленый горошек отварной	20	0,59	0,04	1,09	7,33	2	6
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	5,4	136
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,2	0	701
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	75/86	0,88	0,18	17,68	82,25	3,5	3
ОБЕД	Свекольник со сметаной и с мясом	200	1,80	4,40	13,80	92	5,4	5/2
	Биточки рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	104	0,344	255
	Макаронные изделия отварные	140	5,38	0,77	29,06	144,76	0	204
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,01	18,62	0,595	348
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,00	18,00	64,8	45,18	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
УПЛОТНЕНН	Каша пшеничная молочная	200	6,60	6,00	32,60	206	0,4	11/4
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	1,422	397
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,2	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	65,60	43,52	215,82	1428,71	63,61	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	5,40	5,00	28,60	178	0,4	5/4
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	5,4	136
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,2	0	701
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	75/86	0,88	0,18	17,68	82,25	3,5	3

ОБЕД	Суп крестьянский с крупой и рыбой	200	1,80	4,40	11,80	88	6,4	31/2
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282
	Капуста тушеная	150	3,00	4,57	9,02	102,33	0,05	3.4
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	85,14	3,69	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
УПЛОТНЕНИЕ	Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5,22	5,76	7,20	106,2	1,26	6.4
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,2	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	48,58	33,18	161,98	1087,22	17,22	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14585	610,42	439,29	1897,23	13579,04	513,733	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1458,5	61,04	43,93	189,72	1357,9	51,37	