


УТВЕРЖДАЮ:
и.о заведующего МДОУ Горским
детским садом «Радуга»
Приказ от 31 августа 2023 г. №39

_____ Т.И. Шугайло



Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих МДОУ Горский детский сад «Радуга» с 10,5- пребыванием в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов.

1 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Макароны с сыром	140/10	6,5	6,2	49,9	313,6	-	18	11
Батон со сливочным маслом	30/10	4	8,9	22	153	-	34	4
Кисель	200	0,36	-	30,5	127	0,25	244	22
Итого за прием пищи		10,86	15,1	102,4	593,6	0,25		-
Второй завтрак								
Апельсины	80	0,72	-	7,6	32	-	34	1
Итого за прием пищи		0,72	-	7,6	32	-		
Обед								
Суп гороховый	250	8,1	4,4	19,5	200	11	21	49
Картофельное пюре	150	4,3	4,04	30,3	198,7	21,99	22	-
Печень по-строгановски	100	22,1	27,5	4,5	351,5	0,06	172	23
Салат из свеклы	60	0,14	5,8	2,4	84	20	14	39
Сок	100	0,5		9,1	38,0		34	44
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	-	34	55
Итого за прием пищи		39,76	43,54	95,6	1029,4	53,05		
Полдник								
Оладьи с повидлом	100/15	6,22	5,6	40,9	293	13	62	30
Йогурт	100	2,9	1	12,9	72	0,6		127
Итого за прием пищи		9,12	6,6	53,8	365	13,6		
Всего за день		60,46	65,24	259,4	2020	66,9		

2 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Омлет	100	9,78	11,1	5,93	167,7	0,7	284	31
Батон со сливочным маслом	30/10	4	8,9	22	153	-	34	4
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	15,31	61,62	4,1	32	56
Итого за прием пищи		13,85	20,01	43,24	382,32	4,8		-
Второй завтрак								
Вафли	20	0,64	0,56	16,02	70	-	34	10
Итого за прием пищи		0,64	0,56	16,02	70			
Обед								
Борщ со сметаной	250/5	9,6	9,3	6,7	193	26,9	28	7
Макароны отварные	130	4,79	4,59	30,62	182,95	3,6	2	34
Салат из зеленого горошка	55	0,4	2,8	2,8	38,8		34	37
Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	-	24,6	98	3,6	66	26
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	-	34	55
Итого за прием пищи		19,65	18,49	94,52	669,95	34,1		
Полдник								
Сырники со сметаной	120/15	7,5	12,6	39,7	370	1,02	9	53
Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3	1,5	64	25
Итого за прием пищи		12,99	18,87	63,5	539,3	2,52		
Всего за день		47,13	58,02	217,28	1661,57	41,42		

3 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Пудинг со сгущенным молоком	150/30	18,6	20,3	33,9	346,3	1,4	282	224
Батон с сыром	30/10	3,1	1,2	19,9	105	-	34	3
Кисель	200	0,36	-	30,5	127	0,25	244	22
Итого за прием пищи		22,02	21,5	84,3	578,3	1,65		-
Второй завтрак								
Бананы	100	1,50	0,5	21	94,5	10,0	394	-
Итого за прием пищи		1.5	0.5	21	94.5	10.0		
Обед								
Суп с клецками	250	10,3	5,21	30,8	205	10	19	51
Каша рисовая рассыпчатая	150	4,3	5,25	54,4	170	-	34	21
Рыба тушеная	100	23,1	3,32	21,71	248,3	2,24	4	35
Соус томатно - сметанный	30	3,5	3,14	9,18	40,13	-	34	45
Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38,8	-	34	13
Сок	100	0,5		9,1	38,0		34	44
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	-	34	55
Итого за прием пищи		46,72	21,52	157,79	897,43	12,24		
Полдник								
Булочка домашняя	80	7,33	6,53	32,0	380	-	61	8
Молоко	200	4,2	4,8	17,7	131,25	2,3	65	20
Итого за прием пищи		11,53	11,33	49,7	511,25	2,3		
Всего за день		81,77	54,85	312,79	2081,48	26,19		

4 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Каша манная молочная	200	8,2	9,9	31,2	246,8	1,5	51	17
Батон со сливочным маслом	30/10	4	8,9	22	153	-	34	4
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	15,31	61,62	4,1	32	56
Итого за прием пищи		12,27	18,81	68,51	461,42	5,6		-
Второй завтрак								
Груши	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	338	338
Итого за прием пищи		0,4	0,3	10,3	47,0	5,0		
Обед								
Свекольник со сметаной	250	9,8	6,7	12,9	154	20	37	42
Каша гречневая	140	2	5	26	140	-	34	18
Гуляш из говядины	80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	152	-
Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200	3,4
Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	-	24,6	98	3,6	66	26
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	-	34	55
Итого за прием пищи		26,26	26,58	106,59	836,8	24,46		
Полдник								
Блины со сметаной	120/10	10	12,8	74,9	374,5	-	34	6
Какао	200	4,2	4,8	17,7	131,25	2,3	65	20
Итого за прием пищи		14,2	17,6	92,6	505,75	2,3		
Всего за день		53,13	63,29	278	1850,97	37,36		

5 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Каша молочная «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,28	1,33	275	104
Батон со сливочным маслом	30/10	4	8,9	22	153	-	34	4
Кисель	200	0,36	-	30,5	127	0,25	244	22
Итого за прием пищи		9,63	20,21	75,19	495,28	1,58		-
Второй завтрак								
Яблоко	80	0,46		11,96	51,75	-	34	57
Итого за прием пищи		0,46		11,96	51,75	-		
Обед								
Суп с фрикадельками	250	6,5	7,53	2,13	175,40	-	43	52
Жаркое по – домашнему	220	9,0	14,4	23,6	250	37	45	12
Салат из огурцов	30	0,22	1,52	0,53	17,5	5	35	38
Сок	100	0,5	0	9,1	38,0		34	44
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	-	34	55
Итого за прием пищи		20,84	25,25	65,16	638,1	42		
Полдник								
Яйцо вареное	80	7,33	6,53	32,0	380	-	61	8
Батон	30	3,1	1,2	19,9	105	-	34	3
Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3	1,5	64	25
Итого за прием пищи		15,92	14	75,7	654,3	1,5		
Всего за день		46,85	59,46	228,01	1839,43	45,8		

бдень								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Омлет	100	9,78	11,1	5,93	167,7	0,7	284	31
Батон со сливочным маслом	30/10	4	8,9	22	153	-	34	4
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	15,31	61,62	4,1	32	56
Итого за прием пищи		13.85	20.01	43.24	382.32	4.8		-
Второй завтрак								
Апельсины	80	0,72	-	7,6	32		34	1
Итого за прием пищи		0.72		7.6	32			
Обед								
Суп с вермишелью	200	2,0	6,35	18,1	91,3	1,2	-	-
Картофельное пюре	150	4,3	4,04	30,3	198,7	21,99	22	-
Печень по-строгановски	100	22,1	27,5	4,5	351,5	0,06	172	23
Салат из свеклы	60	0,14	5,8	2,4	84	20	14	39
Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	-	24,6	98	3,6	66	26
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	-	34	55
Итого за прием пищи		33.4	45.49	109.7	98.07	46.85		
Полдник								
Пирожки с повидлом	80	5,4	22	50	265	-	3	33
Йогурт	100	2,9	1	12,9	72	0,6		127
Итого за прием пищи		8.3	23	62.9	337	0.6		
Всего за день		56.27	88.59	223.44	849.32	52.25		

7 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Макароны с сыром	140/10	6.5	6.2	49.9	313.6	-	18	11
Батон со сливочным маслом	30/10	4	8,9	22	153	-	34	4
Кисель	200	0,36	-	30,5	127	0,25	244	22
Итого за прием пищи		10.86	15.1	102.4	593.6	0.25		-
Второй завтрак								
Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	-	34	32
Итого за прием пищи		1,6	4,8	12,6	98,65	-		
Обед								
Борщ со сметаной	250/5	9.6	9.3	6.7	193	26.9	28	7
Каша рисовая рассыпчатая	150	4,3	5,25	54,4	170	-	34	21
Рыба тушеная	100	23,1	3,32	21,71	248,3	2,24	4	35
Соус томатно-сметанный	30	3,5	3,14	9,18	40,13	-	34	45
Салат из зеленого горошка	55	0.4	2.8	2.8	38.8		34	37
Сок	100	0,5		9,1	38,0		34	44
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	-	34	55
Итого за прием пищи		46.02	25.61	133.69	885.43	29.14		
Полдник								
Сырники со сметаной	120/15	7,5	12,6	39,7	370	1,02	9	53
Какао	200	4,2	4,8	17,7	131,25	2,3	65	20
Итого за прием пищи		11.7	17.4	57.4	501.25	3.32		
Всего за день		70.18	210.99	306.09	2078.93	32.71		

8 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Пудинг со сгущенным молоком	150/30	18,6	20,3	33,9	346,3	1,4	282	224
Батон с сыром	30/10	3,1	1,2	19,9	105	-	34	3
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	15,31	61,62	4,1	32	56
Итого за прием пищи		21.77	21.51	69.11	512.92	5.5		-
Второй завтрак								
Бананы	100	1,50	0,5	21	94,5	10,0	394	-
Итого за прием пищи		1.50	0.5	21	94.5	10.0		
Обед								
Суп рыбный	250	10,75	1,12	8,25	88,25	27,25	32	50
Каша гречневая	140	2	5	26	140	-	34	18
Гуляш из говядины	80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	152	-
Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200	3.4
Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	-	24,6	98	3,6	66	26
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	-	34	55
Итого за прием пищи		27.21	21	101.94	771.05	31.96		
Полдник								
Оладьи с повидлом	100/15	6,22	5,6	40,9	293	13	62	30
Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3	1,5	64	25
Итого за прием пищи		11.71	11.87	64.7	462.3	14.5		
Всего за день		62.19	54.88	256.75	1840.77	61.96		

9 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Каша молочная манная	200	8,2	9,9	31,2	246,8	1,5	51	17
Батон со сливочным маслом	30/10	4	8,9	22	153	-	34	4
Кисель	200	0,36	-	30,5	127	0,25	244	22
Итого за прием пищи		12.56	18.8	83.7	526.8	1.75		-
Второй завтрак								
Груши	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	338	338
Итого за прием пищи		0.4	0.3	10.3	47.0	5.0	338	338
Обед								
Свекольник со сметаной	250	9,8	6,7	12,9	154	20	37	42
Плов с курицей	190	19,8	25,36	74,4	332,2	0,45	28	342
Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38,8	-	34	13
Сок	100	0,5		9,1	38,0		34	44
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	-	34	55
Итого за прием пищи		35.12	36.66	129	720.2	20.45		
Полдник								
Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	-	209	5,1
Батон	30	3,1	1,2	19,9	105	-	34	3
Какао	200	4,2	4,8	17,7	131,25	2,3	65	20
Итого за прием пищи		12.4	10.6	37.9	299.25	2.3		
Всего за день		60.48	66.36	260.9	1593.25	29.5		

10 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Суп молочный пшеничный	200	7,4	9,31	2,88	226	1	23	45
Батон со сливочным маслом	30/10	3,1	1,2	19,9	105	-	34	3
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	15,31	61,62	4,1	32	56
Итого за прием пищи		10.57	10.52	38.09	392.62	5.1		-
Второй завтрак								
Яблоко	80	0,46		11,96	51,75	-	34	57
Итого за прием пищи		0.46		11.96	51.75	-		
Обед								
Суп гречневый	250	8,1	4,4	19,5	200	11	21	49
Картофельное пюре	150	4,3	4,04	30,3	198,7	21,99	22	-
Котлета мясная	70	11,6	9,4	15,8	198,6	-	34	23
Свежий помидор	60	0,35	-	1,4	7	25	-	41
Соус томатный	30	0,87	1,17	7,91	36,33	-	34	43
Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	-	24,6	98	3,6	66	26
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	-	34	55
Итого за прием пищи		30.08	20.81	129.31	895.83	61.59		
Полдник								
Блины со сгущенным молоком	120	10	12,8	74,9	374,5		34	6
Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108	2,6	965	-
Итого за прием пищи		15.8	17.8	84.5	482.5	2.6		
Всего за день		57.63	49.13	263.86	1822.7	69.29		