

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад № 2» с.Усть-Кулом
от 28.08.2023 г. № 144
Е.А.Тимохова

**Примерное 10-дневное меню для питания детей от 3-х до 8 лет,
посещающих МБДОУ «Детский сад № 2» с.Усть-Кулом,
на 2023-2024 учебный год
(летне-осенний сезон)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. Ценность (ккал)
			Выход	Б	Ж	
1 ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК						
	<u>Завтрак</u>					
86	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,94	8,21	35,13	246,17
260	Чай сладкий с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/10	7,88	14,13	25,31	228,0
Итого за прием			15,89	22,35	75,75	535,79
	<u>II завтрак</u>					
14	Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
Итого за прием			0,4	-	11,8	50
	<u>Обед</u>					
4	Салат из свежей капусты и моркови	50	0,82	6,05	5,04	67,48
34	Свекольник с мясом и сметаной	200	3,38	5,2	11,02	116,00
161	Биточки мясные с подливой	70/30	10,68	11,72	5,74	176,75
194	Макароны отварные с маслом	150	5,52	5,3	35,32	211,10
241	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
1	Хлеб ржаной	50	2,84	0,55	26,98	104,20
Итого за прием			23,80	28,82	111,99	789,32
	<u>Полдник</u>					
289	Ватрушка с творогом	60/30	7,08	2,63	41,81	219,16
262	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
13	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,2	-	10,10	42
Итого за прием			8,68	4,23	69,25	310,48
Итого за день			48,77	55,40	268,79	1685,59
Норма			41	45	198	1350
2 ДЕНЬ - ВТОРНИК						
	<u>Завтрак</u>					
99	Каша ячневая молочная с маслом	200	7,23	6,67	39,54	246,87
249	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
6	Батон с маслом	40/5	3,16	7,57	29,03	160,10
Итого за прием			15,24	19,28	101,30	602,68
	<u>II завтрак</u>					
14	Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50,0
Итого за прием			0,4	-	11,8	50,0
	<u>Обед</u>					
22	Салат из свеклы с чесноком, раст. масло	50	0,70	5,04	4,61	66,64
38	Суп куриный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27
181	Кура отварная с соусом	70/50	18,22	18,22	0,97	242,68

191	Рис отварной с маслом	150	3,88	5,08	40,28	225,18
239	Компот из кураги	200	0,33	-	22,66	91,98
1	Хлеб ржаной	50	2,84	0,55	26,98	104,20
Итого за прием			28,23	31,18	112,91	829,95
	Полдник					
296	Шаньга с картофелем	60	7,14	4,36	39,49	227,60
251	Напиток «Снежок»	200	4,85	4,8	19,44	142,20
13	Фрукты (груша)	100	0,3	-	9,50	40,0
Итого за прием			12,29	9,16	68,43	409,80
Итого за день			56,16	59,62	294,44	1892,43
Норма			41	45	198	1350

3 ДЕНЬ - СРЕДА

	Завтрак					
90	Каша манная молочная с маслом	200	6,53	7,03	38,78	244,92
8	Яйцо вареное 0,5	24	2,7	2,4	0,15	32,78
263	Чай с медом	200	0,12	0	12,04	48,64
5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/10	7,88	14,13	25,31	228,0
Итого за прием			17,23	23,56	76,28	554,34
14	II завтрак Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
Итого за прием			0,4	-	11,8	50
	Обед					
2	Салат витаминный	50	0,57	5,07	5,77	70,97
39	Суп картофельный с мясн. фрикадельками	200/25	7,44	5,85	14,33	139,73
134	Биточки рыбные	70/30	10,36	1,93	6,79	85,93
206	Пюре картофельное с маслом	150	3,19	6,07	23,30	160,46
233	Кисель с витамином «С»	200	1,36	-	29,02	116,19
1	Хлеб ржаной	50	2,84	0,55	26,98	104,20
Итого за прием			25,76	19,47	106,19	677,48
	Полдник					
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08
263	Чай сладкий	200	0,12	-	12,04	48,64
2	Хлеб пшеничный	40	3,12	4,2	17,47	117,86
13	Фрукты (бананы)	100	1,5	-	21,0	95,0
Итого за прием			10,32	10,32	70,24	417,58
Итого за день			53,71	53,35	264,51	1699,40
Норма			41	45	198	1350

4 ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ

	Завтрак					
98	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,12	6,62	32,61	210,13
261	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
7	Батон с джемом	40/10	2,51	3,93	28,88	161
Итого за прием			9,03	11,73	78,83	460,45
14	II завтрак Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
Итого за прием			0,4	-	11,8	50
	Обед					
6	Салат из св. капусты с зел. гор. с раст. маслом	50	1,8	4,58	2,16	57,5
49	Суп-пюре из картофеля с гречками	200	2,70	4,12	16,85	115,31
152	Гуляш из говядины с подливой	70/50	21,68	24,21	6,74	331,53
186	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,80
256	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87
1	Хлеб ржаной	50	2,84	0,55	26,98	104,20

Итого за прием			38,43	38,89	118,74	919,21
	<u>Полдник</u>					
129	Сырники творожные со сгущенкой	150/20	38,72	6,94	46,07	399,92
263	Чай с медом	200	0,12	-	12,04	48,64
13	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,2	-	10,10	42
Итого за прием			39,04	6,94	68,21	558,77
Итого за день			86,9	57,56	277,58	1920,22
Норма			41	45	198	1350
5 ДЕНЬ-ПЯТНИЦА						
	<u>Завтрак</u>					
93	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,33	8,90	25,49	207,38
254	Кофейный напиток с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/10	7,88	14,13	25,31	228,0
Итого за прием			17,98	26,96	76,75	589,30
	<u>II завтрак</u>					
14	Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
Итого за прием			0,4	-	11,8	50
	<u>Обед</u>					
15	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	50	0,36	5,04	1,5	51,80
56	Щи из свеж. капусты со сметаной и мясом	200	2,94	5,65	8,51	94,40
153	Жаркое по-домашнему	220	24,76	19,98	28,29	392,02
240	Компот из свежих фруктов	200	0,16	-	14,99	60,64
1	Хлеб ржаной	50	2,84	0,55	26,98	104,20
Итого за прием			31,06	31,22	80,27	703,06
	<u>Полдник</u>					
274	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20
251	Напиток «Снежок»	200	4,85	4,8	19,44	142,20
13	Фрукты (груша)	100	0,3	-	9,50	40,0
Итого за прием			9,52	11,87	65,74	410,40
Итого за день			58,96	70,05	234,56	1752,76
Норма			41	45	198	1350
6 ДЕНЬ-ПОНЕДЕЛЬНИК						
	<u>Завтрак</u>					
91	Каша пшеничная	200	7,44	8,07	35,28	243,92
249	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
3	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,16	9,0	18,41	168,28
Итого за прием			22,89	22,11	86,42	607,91
	<u>II завтрак</u>					
14	Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
Итого за прием			0,4	-	11,8	50
	<u>Обед</u>					
5	Салат из св. капусты, помидоров и огурцов	50	1,11	5,51	1,70	60,87
35	Суп овощной с мясом и сметаной	200	4,89	9,07	10,07	145,02
163	Плов из отварной говядины	220	26,76	22,76	37,08	460,21
239	Компот из кураги	200	0,33	-	22,66	91,98
1	Хлеб ржаной	50	2,84	0,55	26,98	104,20
Итого за прием			33,09	37,89	98,49	862,28
	<u>Полдник</u>					
289	Ватрушка с повидлом	60/30	7,08	2,63	41,81	219,16
255	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31
13	Фрукты (бананы)	100	1,5	-	21,0	95,0
Итого за прием			14,17	9,01	72,19	431,47
Итого за день			70,55	69,01	268,9	1951,66
Норма			41	45	198	1350

7 ДЕНЬ-ВТОРНИК						
	<u>Завтрак</u>					
84	Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11
262	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
6	Батон с маслом	40/5	3,16	7,57	29,03	160,1
Итого за прием			11,11	17,50	81,46	490,53
	<u>II завтрак</u>					
14	Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
Итого за прием			0,4	-	11,8	50
	<u>Обед</u>					
9	Салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,40
36	Суп гороховый с мясом	200	5,2	5,99	10,89	118,27
174	Тефтели из говядины с рисом и соусом	70/30	9,16	13,53	9,44	196,14
200	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,15	130,74
240	Компот из консервированных фруктов	200	0,16	-	14,99	60,64
1	Хлеб ржаной	50	2,84	0,55	26,98	104,20
Итого за прием			21,86	29,96	87,64	678,39
	<u>Полдник</u>					
273	Булочка ванильная	60	8,81	4,45	35,00	215,20
251	Напиток «Снежок»	200	4,85	4,8	19,44	142,20
13	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	-	11,8	45,0
Итого за прием			14,06	9,25	66,24	402,4
Итого за день			47,43	56,71	247,14	1621,32
Норма			41	45	198	1350
8 ДЕНЬ - СРЕДА						
	<u>Завтрак</u>					
96	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,04	7,27	34,29	227,16
254	Кофейный напиток с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/10	7,88	14,13	25,31	228,0
Итого за прием			17,69	25,33	85,55	609,08
	<u>II завтрак</u>					
14	Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
Итого за прием			0,4	-	11,8	50
	<u>Обед</u>					
3	Салат из св. капусты, моркови и яблок	50	0,68	5,07	3,5	60,55
33	Рассольник со сметаной и мясом	200	7,37	13,42	25,90	172,51
144	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29
206	Пюре картофельное с маслом	150	3,19	6,06	12,94	232,95
237	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96
1	Хлеб ржаной	50	2,84	0,55	26,98	104,20
Итого за прием			29,08	33,38	103,64	841,46
	<u>Полдник</u>					
117	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	29,22	12,11	29,10	342,23
263	Чай с медом	200	0,12	-	12,04	48,64
13	Фрукты (бананы)	100	1,5	-	21,0	95,0
Итого за прием			30,84	12,11	62,14	485,87
Итого за день			78,01	70,82	263,13	1986,41
Норма			41	45	198	1350
9 ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ						
	<u>Завтрак</u>					
110	Омлет натуральный	100	8,96	13,90	2,35	170,23
249	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
3	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,16	9,0	18,41	168,28

Итого за прием			16,97	27,94	53,49	534,22
14	II завтрак					
	Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
Итого за прием			0,4	-	11,8	50
	Обед					
21	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0,63	5,04	3,88	63,40
41	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99
150	Голубцы ленивые с соусом	70/30	6,56	6,69	4,93	106,21
194	Макароны отварные с маслом	150	5,52	5,3	35,32	211,10
233	Кисель с витамином «С»	200	1,36	-	29,02	116,19
1	Хлеб ржаной	50	2,84	0,55	26,98	104,20
Итого за прием			26,12	20,87	105,49	694,09
	Полдник					
289	Ватрушка с повидлом	60/30	7,08	2,63	41,81	219,16
255	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31
13	Фрукты (груша)	100	0,3	-	9,50	40,0
Итого за прием			12,97	9,01	60,69	376,47
Итого за день			56,46	57,82	231,47	1654,78
Норма			41	45	198	1350
10 ДЕНЬ - ПЯТНИЦА						
	Завтрак					
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08
253	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/10	7,88	14,13	25,31	228,0
Итого за прием			16,25	23,44	64,75	458,37
	II завтрак					
	Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
Итого за прием			0,4	-	11,8	50
	Обед					
10	Салат из моркови и яблок с раст.маслом	50	0,43	5,08	4,12	64,06
27	Борщ из свеж. капусты с мясом и сметаной	200/10	3,94	6,96	8,65	113,27
170	Рулет мясной с яйцом и подливой	70/40	11,06	7,46	4,48	129,38
200	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,15	130,74
242	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07
1	Хлеб ржаной	50	2,84	0,55	26,98	104,20
Итого за прием			22,45	25,15	89,73	645,72
	Полдник					
9	Вафли (печенье, пряники)	40	2,4	4,64	28,48	165,96
251	Напиток «Снежок»	200	4,85	4,8	19,44	142,20
13	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	-	11,8	45,0
Итого за прием			7,65	9,44	59,72	353,16
Итого за день			46,75	58,03	226	1507,25
Норма			41	45	198	1350
Итого среднее за 10 дней			60,36	60,84	235,62	1767,18

* При составлении меню использован «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений», составленный Пермской государственной медицинской академией Уральского регионального центра питания, 2001 год и рекомендованный Институтом питания РАМН.