

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 23
«Ромашка»



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 23

Р.М. Кадырова

«02» сентября 2024 год

**Примерное десятидневное меню
для воспитанников
(группы от 3 до 7 лет)
Период (сентябрь, октябрь, ноябрь)**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 1 Понедельник							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	100	8,6	13,4	2,3	163,1	60/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	79	135/1
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
Второй завтрак	Напиток" Витоша"	100	0	0	9,7	3,36	188
Итого за завтрак		440	14,8	17,26	48,56	350,26	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4	3,4	52,4	11
	Щи из свежей капусты	150	1,1	2,9	4,7	49,8	22
	Сметана	6	0,17	1,2	0,19	12,36	180
	Макаронные изделия отварные	120	4,5	0,5	23,2	116	50
	Гуляш из говядины	80	13,8	14,6	2,8	198	99/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	137
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
	Итого за обед		646	24,47	23,6	85,59	539,72
Полдник	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	180	110
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	181
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	16	81	133
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за полдник		445	8,58	15,95	52,51	294,98	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	"Гребешок" с повидлом	60	6	3,9	49,4	257	154
Итого за ужин		210	10,4	7,7	56,6	337	
Итого за день		1741	58,25	64,51	243,26	1521,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 2 Вторник							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	5,9	7,1	26,9	213	44
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	16	81	133
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
Итого за завтрак		350	11,79	11,27	54,46	384	
Обед	Салат из капусты с морковью	40	0,6	1,9	3,7	35,2	15
	Рассольник " Ленинградский "	150	1,2	3,2	9,8	97	21
	Сметана	6	0,17	1,2	0,19	12,36	180
	Картофельная запеканка с мясом	150	17,5	17,6	14,2	285	94
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	122
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	136
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
	Итого за обед		616	25,47	25,9	83,39	577,72
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,3	18,9	146	28/2
	Сыр порционный	9	2,3	2,3	0	31	170
	Чай с сахаром	200	0,09	0	13	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за полдник		449	11,13	7,92	51,34	257,93	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Пирожок с капустой	70	7,86	8,18	24,83	204	148/161
Итого за ужин		220	12,26	11,98	32,03	284	
Итого за день		1635	60,65	57,07	221,22	1503,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 3 Среда							
Завтрак	Каша из геркулеса молочная с маслом	150	5,4	7,1	21,6	171,3	42
	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	134/1
	Сыр порционный	9	2,3	2,3	0	31	170
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
Второй завтрак	Напиток "Витоша"	100	0	0	9,7	3,36	188
Итого за завтрак		499	15,7	14,96	83,56	496,46	
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	5,9	2,9	9,1	86,1	24/2
	Сложный гарнир	120	2,5	4,6	25,4	105	103
	Биточки куриные	80	12	8,6	7,4	150,9	98/1
	Компот из сухофруктов	200					137
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
Итого за обед		600	24,2	16,5	66,2	343,16	
Полдник	Суп- пюре из картофеля	200	4	5,2	20	141	27
	Гренки пшеничные	20	2,3	0,2	13,9	66,8	172
	Чай с сахаром	200	0,09	0	1,3	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за полдник		460	9,43	5,72	54,64	288,73	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Булочка "Домашняя"	60	4,5	7,8	36,2	233	141
Итого за ужин		210	8,9	11,6	43,4	313	
Итого за день		1769	58,23	48,78	247,8	1441,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 4 Четверг							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	4,7	5,6	23,1	162	47
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	79	135/1
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
Итого за завтрак		410	13,44	11,76	59,8	377,2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	1,38	2,6	9,1	64,8	29/2
	Сметана	6	0,17	1,2	0,19	12,36	180
	Картофельное пюре	120	2,5	6,6	13,1	110	106
	Голубцы ленивые	80	6,8	6,7	3,2	100	91/1
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	122
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	136/1
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
Итого за обед		626	16,85	19,1	81,09	435,32	
	Капуста тушеная	120	4,4	4,3	4,7	76	109
	Суфле рыбное	80	13	4	2	94	80
	Чай с сахаром	200	0,09	0	13	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за полдник		440	20,53	8,62	39,14	250,93	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	239	140
Итого за ужин		210	8,5	11,1	46,5	319	
Итого за день		1686	59,32	50,58	226,53	1382,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 5 Пятница							
Завтрак	Запеканка творожная	120	19,2	20,2	19,1	340	71
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,8	96	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	79	135
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
Итого за завтрак		390	27,56	26,61	72,46	619,8	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,6	1,9	3,7	35,2	15
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	3	6,4	57	31/2
	Сметана	6	0,17	1,2	0,19	12,4	180
	Греча отварная	100	5,7	5,3	24,8	168,7	40
	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	87
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	94	137
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
Итого за обед		666	25,47	25,3	90,49	560,46	
Полдник	Макаронные изделия отварные	120	4,5	0,5	23,2	116	50
	Икра морковная	50	1,2	3,55	5,2	57,5	19
	Чай с сахаром	200	0,09	0	13	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за полдник		410	8,83	4,37	60,84	254,43	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,09	0	1,3	80	132
	Печенье, вафли	50	2,8	11,9	32,6	253,8	182/183
Итого за ужин		250	2,89	11,9	33,9	333,8	
Итого за день		1366	37,79	43,47	188,93	1183,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 6 Понедельник							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	5,4	5	30	185,2	45
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	79	135
	Сыр порционный	9	2,3	2,3	0	31	170
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
Второй завтрак	Напиток " Витоша"	100	0	0	9,7	3,36	188
Итого за завтрак		499	13,9	11,16	76,26	403,36	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4	3,4	52,4	11
	Щи из капусты с картофелем	150	1,1	2,9	4,7	49,8	22/2
	Сметана	6	0,17	1,2	0,19	12,36	180
	Плов из говядины	150	11,3	11,2	29,5	264	96
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	122
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	137
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
	Итого за обед		616	18,27	21,3	91,29	514,72
Полдник	Огурец соленый порционный	40	0	0	1,5	25	189
	Картофельное пюре	120	2,5	6,6	13,1	110	106
	Кнели рыбные припущенные	60	9,5	4,7	1,9	88,2	79
	Чай с сахаром	200	0,09	0	13	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за полдник		460	15,13	11,62	48,94	304,13	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Шанежка наливная с яйцом	60	5,5	2,2	28,5	156	142/1
Итого за ужин		210	9,9	6	35,7	236	
Итого за день		1785	57,2	50,08	252,19	1458,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 7 Вторник							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная с маслом	150	4,4	9	20	171	48
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	16	81	133
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
Итого за завтрак		410	11,44	13,76	56,7	388,2	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,6	1,9	3,7	35,2	15
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	11,3	66,8	23/2
	Сметана	6	0,17	1,2	0,19	12,36	180
	Жаркое по домашнему	180	21,3	19	13,6	310,1	92/1
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	136
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
Итого за обед		626	28,87	24,2	82,09	547,62	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	150	22,6	17,2	21,6	333	70
	Чай с сахаром	200	0,09	0	13	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за полдник		390	25,73	17,52	54,04	413,93	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Батон с повидлом	60	3,06	1,16	32,6	154,4	177/184
Итого за ужин		210	7,46	4,96	39,8	234,4	
Итого за день		1636	73,5	60,44	232,63	1584,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 8 Среда							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150	5,9	6,2	26,3	185	46
	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	134
	Сыр порционный	9	2,6	2,6	0	34,3	170
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
Второй завтрак	Напиток " Витоша"	100	0	0	9,7	3,36	188
Итого за завтрак		499	16,5	14,36	88,26	513,46	
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	5,9	49	9,1	86,1	24
	Сложный гарнир	120	2,5	4,6	25,4	105	103
	Котлета куриная	80	12	8,6	7,4	150,9	98/1
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	27	110	137
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
Итого за обед		600	24,8	62,6	93,2	453,16	
Полдник	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	180	110
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	16	81	133
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за полдник		460	11,08	14,62	52,58	293,33	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	131/1
	Булочка" Дорожная"	60	4	8,3	33,5	226	143
Итого за ужин		260	9,8	13,3	43,1	332	
Итого за день		1819	62,18	104,88	277,14	1591,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 9 Четверг							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	43,3	59,5	190,2	146,9	49
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	79	135
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
Итого за завтрак		410	52,04	65,66	226,9	362,1	
Обед	Суп-пюре из картофеля	200	4	5,2	20	141	27
	Гренки пшеничные	20	2,3	0,2	13,9	66,8	172
	Капуста тушеная с мясом	200	9	7,5	7,36	255	86
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	136
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
Итого за обед		670	20,5	13,3	94,56	585,96	
Полдник	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4	3,4	52,4	11
	Суфле "Рыбка" с рисом	80	11	11	1,1	145,6	77/1
	Чай с сахаром	200	0,09	0	13	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за полдник		360	14,73	15,32	36,94	278,93	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Шанежка с картофелем	60	6,3	6,2	33,2	214	147
Итого за ужин		210	10,7	10	40,4	294	
Итого за день		1650	97,97	104,28	398,8	1520,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 10 Пятница							
Завтрак	Запеканка творожная	120	19,2	20,2	19,1	340	71
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,8	96	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	79	135
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
Итого за завтрак		390	27,56	26,61	72,46	619,8	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,8	4	2,4	49	2
	Свекольник	150	1,3	2,7	7,2	58,2	32/2
	Сметана	6	0,17	1,2	0,19	12,36	180
	Картофельное пюре	120	2,5	6,6	13,1	110	106
	Шницель из курицы	80	12	8,6	7,4	150,9	98
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	122
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	137
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
Итого за обед		666	21,87	25,1	83,79	516,62	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,3	18,9	146	28/2
	Сыр порционный	9	2,3	2,3	0	31	170
	Чай с сахаром	200	0,09	0	1,3	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за полдник		449	11,13	7,92	39,64	257,93	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,09	0	13	80	132
	Печенье, вафли	60	4,6	7,2	44,6	131	182
Итого за ужин		260	4,69	7,2	57,6	211	
Итого за день		740	39,09	34,53	173,8	832,89	