

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № _____ от _____ 2024 г.

МБДОУ «Детский сад «Колокольчик»

№ 80 « 22 » 08 2024 г.

Г.В.Ищенко

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Колокольчик»

Примерное десятидневное меню
Для детей в возрасте от 3-7 лет
на 2024-2025 год

с.Колыванское

День 1 понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецепта
			белки	жиры	Углев.			
Завтрак								
	Каша вязкая «Манная» молочная с маслом	200/5	3,39	3,05	22,93	177	-----	168
	Бутерброд с сыром	40/10	4,84	5,45	13,33	162.25	0,075	3
	Чай с молоком	180	2,00	1,76	10,73	89	0,9	394
Итого за завтрак		435	10,23	10,26	46,99	428.25	0,975	
Второй завтрак	Банан	100	1.5	0.5	21	95	10.0	368
Обед								
	Овощи в нарезке порционно	50	0.64	2,74	3,89	42,26	4,3	33
	Суп кудрявый с мясом кур. с сметаной	210/30/10	9,21	9,19	8,91	125	1,32	232
	Капуста тушеная с мясом	200 (50)	6,75	10,88	5,52	255	3,54	336
	Хлеб ржаной	50	1,75	0,41	14,95	72	-----	1
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,33	0,015	20,82	113	37,8	376
Итого за обед		730	18,68	23,24	54,09	607.26	46,96	
Полдник								
	печенье	50	2,34	0,54	30,09	216,24		306
	йогурт	200	3,92	2.97	20.40	120	0,95	1
Итого за полдн.		250	6.26	3.51	50.49	336.24	0.95	
Ужин								
	Ленивые вареники с маслом	195/5	25,11	12,33	24,56	310.0	0.21	230
	Хлеб пшеничный	50	2,39	0,37	15,32	72	----	1
	Напиток из плодов шиповника	180	0,46	0,19	14,00	14	67,5	398
Итого за ужин		475	27.96	13.89	53.88	396	72.21	
Итого за первый день		1990	64.63	51.4	226.45	1862.75	1126.6	

День 2 вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Пищевые вещества (г)			Эн ценность (ккал)	Вит «с» (мг)	№ рецепта
			белки	жиры	Углев			
Завтрак								
	Каша вязкая «рисовая» молочная с маслом	200\5	2,32	3,05	24,07	177	-----	168
	Бутерброд с повидлом	40/20	2,21	3,48	12,29	184	-----	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,14	1,81	10,77	91	0,80	395
Итого за завтрак		490	6,65	5,29	47,13	452	0,80	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Обед	Овощи в нарезке порционно	50	0,29	1,39	1,76	27.63	2,14	18
	Борщ с мясом кур с сметаной	210/30/10	1,36	3,68	9,56	102.50	7,71	68
	Гречка отварная рассыпчатая	170	6,44	4,57	28,98	243	-----	313
	Гуляш (мясо , подлив)	50/30	11,18	11,78	4,05	220	0,38	276
	Хлеб пшеничный	50	2,39	0,37	15,32	103	----	1
	Компот из кураги с витамином «С»	180	0,33	0,015	20,82	113	40,5	376
Итого за обед		780	21,99	21,81	80,49	809.13	50,73	
Полдник								
	пряник	30	1.47	1.48	10.2	30		168
	Снежок	220	3,92	3,38	5,4	96	0,95	401
Итого за полдн.		250	5.39	4.86	15.6	126	0.95	
Ужин								
	Запеканка из моркови и яблок с соусом	200\50	3,7	5,1	22,57	216.24	11,69	306
	Хлеб ржаной	40	1,76	0,41	14,95	96	----	1
	Напиток лимонный	180	0,85	0,19	14,99	62.44	2.2	585
Итого за ужин		470	8,5	7,92	67,81	374.68	13,86	
Итого за второй день		2090	42.93	42.28	220.831	1805.81	76,34	

День 3 среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Пищевые вещества (г)			Эн ценность (ккал.)	вит «С» (мг)	№ рецепта
			белки	жиры	Углев.			
Завтрак								
	Каша вязкая «пшённая » молочная с маслом	200/5	4,46	5,66	26,69	225.85	0,75	168
	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	4,84	5,45	13,33	162.25	0,075	3
	Какао на молоке	180	2,75	2,39	11,87	107	1,07	397
Итого на завтрак		435	12,05	13,5	51,89	495.10	1,89	
Второй завтрак	Груша	100	0.40	0.30	10.30	46.0	5.0	368
Обед	Овощи в нарезке порционно	50	0,49	4,59	2,84	72.84	10,8	42
	Рассольник с мясом кур с сметаной	210/30/10	5,72	7,55	8,20	104	5,66	73
	Картофельное пюре.	150	2,30	3,6	15,32	138	13,61	321
	Котлета рыбная (горбуша). подлив.	70/30	7,57	13,70	5,09	97	0,18	255
	Хлеб ржаной	50	1,75	0,41	14,95	96	----	1
	Чай сладкий с витамином «С»	180	0,045	0,015	7,49	40	37,52	392
Итого за обед		780	17,88	29,87	53,89	547.84	67,77	
Полдник								
	Чай с сах.	180	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	392
	Булочка молочная	80	5,57	1,19	31,28	158,25	0,15	479
Итого за полдн.		260	5.63	1.21	41.27	198.25	0.18	
Ужин								
	Рожки отварные с маслом	195\5	5,85	6,15	31,26	264	0,105	206
	Хлеб пшеничный	40	2,39	0,37	15,32	103	----	1
	Вафли	30	2.21	2.23	15,3	90	-----	4
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,02	----	21,77	116.19	0,3	384
Итого за ужин		470	11,47	8,75	83,65	592	0,405	
Итого за третий день		2045	47.43	53.63	241.03	1879.19	75.25	

День 4 четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Вит «С» (мг)	№ рецепта
			Белки	жиры	Углев.			
Завтрак								
	Каша вязкая «Ячневая» молочная с маслом	200/5	3,27	3,15	21,23	169	-----	168
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,39	0,37	15,32	103	----	1
	Кофейный напиток на молоке	180	2.14	1,81	10,77	91	0,88	368
Итого за завтрак		480	7.8	5.33	47.32	363	0,88	
Второй завтрак	Банан	100	1.5	0.5	21	95.0	10.0	368
Обед								
	Овощи в нарезке порционно	50	0,26	3,74	1,2	8	9,94	19
	Суп с гречкой с мясом кур	220/30	1,73	5,80	11,57	140.58	13,8	234
	Плов с мясом	200(50)	6,98	12,14	17,99	259	0,72	304
	Хлеб ржаной	50	1,76	0,41	14,95	96	----	1
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,33	0,015	20,82	113	37,8	376
Итого за обед		730	11,06	22,11	66,53	610.20	62,26	
Полдник								
	сок	190	0.4	0.4	9.8	44	10	368
	Булочка домашняя	60	4,37	1,19	31,28	158,25	0,15	469
Итого за полдн.		250	4.77	1.59	41.08	202.25	10.15	
Ужин								
	Запеканка из творога с повидлом	200/30	19,73	13,57	19,31	372	0,27	237
	Хлеб пшеничный	40	2,39	0,37	15,32	103	----	1
	Чай с молоком	180	2,00	1,76	10,73	89	0,9	394
Итого за ужин		450	24,12	15,7	45,36	564	1.17	
Итого за четвёртый день		2010	49.25	45.23	221.29	1834.45	84.46	

День 5 пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.).	Пищевые вещества(гр.)			Эн. ценность (ккал.)	Вит «С» (мг)	№ рецепта
			Белки	жиры	Углев.			
Завтрак								
	Каша вязкая «Кукурузная» молочная с маслом	200/5	4,46	5,7	26,69	225.85	----	168
	Бутерброд с повидлом	40/15	2,21	3,48	12,29	184	0.08	2
	Какао на молоке	180	2,8	2,39	11,87	107	1,07	397
Итого за завтрак		440	12.56	11,57	50,85	516.85	1,15	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.0	368
Обед								
	Овощи в нарезке порционно	50	0,64	2,74	3,9	56.34	4,3	33
	Суп с лапшой с мясом кур с сметаной	210/30/10	2.01	2,12	12,86	104.7	6,19	233
	Овощное рагу с мясом	200(50)	16,28	12,41	11,27	196	3,9	
	Хлеб ржаной	50	1,76	0.41	14,95	72	-----	1
	Чай сладкий с витамином «С»	180	0,045	0.015	7,49	40	37,5	392
Итого за обед		730	20,74	17,70	50,47	469.04	51,89	
Полдник								
	Растягай с повидлом	60	2,85	1,91	28,37	253.0	0.075	458
	Йогурт	200	3,92	3,4	5,4	90	0,945	401
Итого за полдн.		260.0	6,77	5,31	33,77	343.0	1.02	
Ужин								
	Суп «Уха» из свежей горбуши	250(50)	6,45	6,3	10,75	267	6,83	87
	Хлеб пшеничный	40	2,39	0.37	15,32	77,25	----	2
	Печенье	30	2.21	2.23	15,3	90	----	4
	Напиток из плодов шиповника	180	0,46	0.19	14,00	19.0	67,5	398
Итого за ужин		500	11,51	9,09	55,37	453.25	74,33	
Итого за пятый день		2030	51,98	44,07	200,26	1826.14	138,39	

День 6 понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Эн. ценность (ккал.)	Вит «С» (мг)	№ рецепта
			белки	жиры	Углев.			
Завтрак								
	Суп вермишелевый молочный с маслом	200/5	5,39	4,9	17,66	181	0,85	70
	Бутерброд с сыром	40/10	4,84	5,45	13,33	162.25	0.075	3
	Чай с молоком	180	2,00	1,76	10,73	89	0,9	394
Итого за завтрак		435	12,23	12,11	41,72	432.25	1,83	
Второй завтрак	Банан	100	1.50	0.50	21.0	95.0	10.0	368
Обед	Овощи в нарезке порционно	50	0,5	2,3	6,29	63	1.4	43
	Щи с мясом кур с сметаной	210/30/10	1.31	3,66	6,91	85	7,40	67
	Гречка отварная рассыпчатая	150	6,44	4,57	28,98	243	-----	313
	Тефтели с подливом	60/30	8,2	7,09	3,2	147.86	0,63	283
	Хлеб ржаной	50	1,76	0.41	14,95	96	----	1
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,33	0.015	20,82	113	40,5	376
Итого за обед		770	18,54	18,05	81.14	747.86	49,43	
Полдник								
	Ватрушка с творогом	70	2,54	5,24	19,55	45.70	0.56	458
	Чай с сах.	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Итого за полдн.		250	2.6	5.26	29.54	85.70	0,59	
Ужин								
	Пудинг манный с повидлом	210\20	6,5	8,16	33,15	219	0.12	169
	Хлеб пшеничный	40	2,39	0,37	15,32	103.0	----	1
	Кисель плодово-ягодный	180	1.02	----	21,77	117.20	0.3	384
Итого за ужин		450	9.91	8.53	70.24	439.20	0.42	
Итого за шестой день		2005	44.78	44.45	243.64	1800.01	62,27	

День 7 вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в г	Пищевые вещества (гр.)			Эн. ценность (ккал.)	Вит «С» (мг.)	№ рецепта
			белки	жиры	Углев.			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная «Геркулес» с маслом	200/5	4,04	4,79	20,35	187	-----	168
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	1,79	0,21	15,32	103	----	1
	Какао на молоке	180	2,75	2,39	11,87	107	1,07	397
Итого за завтрак		435	8,58	7,39	47,54	397	1.07	
Второй завтрак	Груша	100	0.40	0.30	10.30	46.0	5.0	368
Обед								
	Овощи в нарезке порционно	50	0.64	2,74	3,89	56.34	4,3	33
	Суп «Полевой» с мясом кур с сметаной	210/30/10	1,73	13,30	11,57	240.34	13,8	74
	Ленивые голубцы с мясом	200(50)	10,59	6,78	15,20	219	15,02	298
	Хлеб ржаной	50	1,76	0.41	14,95	96	----	1
	Кисель из плодово-ягодного концентр. с вит. С	180	1.02	----	21,77	116.19	40,5	384
Итого за обед		730	15,74	23,23	46,12	727.87	73,62	
Полдник								
	Вафли	80	0.467	0.533	12.4	176.67		
	Ряженка	180	3,92	3,38	5,4	90	0,945	401
Итого за полдн.		260	4.39	3.91	17.8	266.67	0.945	
Ужин								
	Суп с клёцками с мясом кур с сметаной	210/30/10	4,04	11,85	11,60	175.88	3,18	79
	Хлеб пшеничный	40	2,39	0,37	15,32	103.0	----	1
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,15	0.06	13,07	69.44	30,0	377
Итого за ужин		470	6.58	12.28	39.99	391.88	33.18	
Итого за седьмой день		1995	35.69	82.8	161.75	1829.42	113.82	

День 8 среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в г	Пищевые вещества (гр.)			Эн. ценность (ккал.)	Вит «С» (мг.)	№ рецепта
			белки	жиры	Углев.			
Завтрак	Каша вязкая «Манная» молочная с маслом	200/5	3,39	3,05	22,93	177	-----	168
	Бутерброд с сыром	40/10	4,84	5,45	13,33	162.25	0,075	3
	Кофейный напиток на молоке	180	2,14	1,81	10,77	91	0,88	395
Итого за завтрак		435.0	10,37	10,31	47,03	430.25	0,96	
Второй завтрак	Банан	100	1.5	0.5	21.0	95.0	10.0	368
Обед	Овощи в нарезке порционно	50	0,48	0.075	3,84	24.24	2,81	38
	«Свекольник» с мясом кур с сметаной	210/30/10	1.44	4,75	7,54	104.12	9,26	236
	Рис отварной	150	2,73	4,03	27,50	210	-----	315
	Рыба тушеная с овощами	60/30	5,28	2,67	1.44	70	1,7	247
	Хлеб ржаной	50	1,76	0.41	14,95	96	----	1
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,33	0.015	20,82	113	40,5	376
Итого за обед		780	12,02	11,95	76,09	617.36	54,27	
Полдник								
	сок	220	0.4	0.4	9.8	44	10	368
	печенье	30	2.94	3,45	20,43	128,25	----	459
Итого за полдн.		250	3.34	3.85	30.23	172.25	10	
Ужин	Картофельное пюре	150.0	2,3	3,6	15,32	238	13,61	321
	Печень по-строгановски	100	10,8	11,83	2,62	121.51	0,39	241
	Хлеб пшеничный	40	2,39	0,36	15,32	103	----	1
	Чай с сахаром	180	0,45	0.015	5,61	40	0.017	392
Итого за ужин		470	20.71	21.09	54.4	502.51	18.17	

Итого за восьмой день		2035	47.94	47.67	228.75	1817.37	93.4	
------------------------------	--	------	-------	-------	--------	---------	------	--

День 9 четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в г	Пищевые вещества (г.)			Эн ценность (ккал.)	Вит «С» (мг.)	№ рецепта
			белки	жиры	Углев.			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная «Пшеничная» с маслом	200/5	3,3	3,17	25,03	193.0	-----	168
	Хлеб пшеничный	40	2,39	0,37	15,32	103.0	----	1
	Печенье	30	1,5	1,48	7,8	60	-----	
	Какао на молоке	180	2,75	2,92	11,86	107.0	1,43	397
Итого за завтрак		455.0	9,94	7,94	60,01	463	1.43	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.0	368
Обед	Овощи в нарезке порционно	50	0,26	----	1,2	8	9,94	30
	Суп с сыром с мясом кур	220(20)/30	3,11	11,64	12,61	134.20	9,0	78
	Картофель тушеный с мясом	200(50)	7,97	5,09	14,96	259.0	6,11	276
	Хлеб ржаной	20\50	1,75	0.41	14,95	96	----	1
	Компот из свежемороженых ягод с вит «С»	180	0,15	0.06	13,06	69.44	30,0	377
Итого за обед		730	13,24	17,2	56,78	566.64	55,05	
Полдник	Снежок	220	3,91	3,37	5,67	92	0.40	401
	Пряник	30	1.36		29.02	211.0	0.15	469
Итого за полдн.		250	5.27	3.37	34.69	303	0.55	
Ужин								
	Запеканка из творога с повидлом	200/30	26.31	18.09	25.74	272	0,20	237
	Хлеб пшеничный	40	2,39	0.37	15,32	103	----	1
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	1,02	----	21,76	87	0,3	384
Итого за ужин		450	29,72	18,46	62,82	462	0,5	

Итого за девятый день		1985	58.57	47.37	223.38	1838.64	67.53	
------------------------------	--	------	-------	-------	--------	---------	-------	--

День 10 пятница

Приём пищи	Наименование блюда	выход блюда в г	Пищевые вещества (гр.)			Эн ценность (ккал)	Вит «С» (мг.)	№ рецепта
			белки	жиры	Углев.			
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба» с маслом	200/5	4,12	6,58	21,95	213	-----	168
	Хлеб пшеничный	40	2,39	0,37	15,32	103	-----	1
	Кофейный напиток на молоке	150	2,13	1,80	10,77	91	1,17	395
Итого за завтрак		440	8.64	8.75	48.04	407	1.17	
Второй завтрак	Банан	100.0	1.5	0.5	21.0	95.0	10.0	368
Обед	Овощи в нарезке порционно	50	0.64	2,74	3,89	56.34	7,12	33
	Суп гороховый с мясом кур	220/30	41,62	3,95	12,24	135	4,35	81
	Рожки отварные	160	4,12	3,43	19,83	168.0	----	317
	Гуляш (мясо . подлив)	50/30	10,57	11,77	4,05	220.0	0,37	276
	Хлеб ржаной	50	1,75	0,41	14,95	96	----	1
	Напиток из плодов шиповника	180	0,46	0.19	14,00	19	67,5	398
Итого за обед		770	59,16	22,49	68,96	694.34	79,34	
Полдник	Молоко кипяч.	190	5.0	4.3	8.28	67		
	Калач домашний	60	3.33	1,18	28.73	87.4		479
Итого за полдн.		250	8.33	5.48	37.01	154.4	1,09	
Ужин	Суп «Уха» из свежей горбуши	250(50)	6,45	6,3	10,75	367.0	6,83	87
	Хлеб пшеничный	40	2,39	0,37	15,32	103.0	----	1
	Чай с сахаром	180	0,09	----	9,03	48.64	----	392
Итого за ужин		470	10,03	7,78	42,75	518.64	6,83	
Итого		2020	62,62	45	217.76	1869.38	98.43	