

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ-д/с "Колосок" с.Сорочий Лог
О.В Романова
09.01.2025

Примерное 10-ти дневное меню с 12-ти часовым прибыванием

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
День 1							мг на 100 гр.	
<u>Завтрак 8-00</u>								
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	200	5.82	3.62	30	175.87	0.09	П 108
Яйцо вареное	40	40	6.6	6.1	0.3	65		
Чай с сахаром	250	250	6	1.53	6.5	24.64	3	П 136
Печенье	30	30	6.6	16.6	68	89.5		
<u>Второй завтрак 10-00</u>								
Яблоки	114	114	0.46		11.96	51.75	10	
<u>Обед 12-00</u>	500	700						
Суп "Харчо" с мясом птицы	200	250	3.9	4.9	16.8	120.8	2.3	П 190
Жаркое по-домашнему с мясом говядины	200	250	10.62	10.83	19.4	243.74	74.3	П 21
Свекла тушеная	110	150	2.44	4.5	12.25	102.81		П 163
Компот из сухофруктов	180	200	0.54	0	27.85	107.7	0.4	П 130
С - витаминизация*	35 мг. (0,005 г) на порцию	50 мг.(0,0075г) на порцию						
Хлеб	60	60	5.4	1.96	33.4	168		
<u>Полдник 15-30</u>								
йогурт (кисломолочный напиток)	200	200	6.54	5	22.6	162		
Бутерброд с джемом или повидлом	50	50	4.5	7.1	52.2	292.7	0.87	П 101
<u>Ужин 17-00</u>								
Вермишель в молоке	200	250	7.4	10.8	32.8	274.2		П 172
кисель	200	200	1.36	0	29.02	116.19		П4
Хлеб	30	30	2.7	0.98	16.7	84		
<u>Итого за первый день</u>			69.92	73.92	379.78	2078.9		

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
День 2							мг. на 100 гр.	
<u>Завтрак 8-00</u>								
Каша пшеничная молочная жидкая	200	250	6.76	10.42	25.86	224.94	0.12	П 113
Бутерброд с сыром	50	50	5.81	12.37	13.38	190.58	0.53	П 101
Какао на молоке	200	200	5.1	6.4	13.4	163.9	0.9	Б 150
<u>Второй завтрак 10-00</u>								
Апельсин	114	114	0.72		7.6	32		
<u>Обед 12-00</u>								
Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200	250	4.12	5.6	15.13	139.6	11.6	П 180
Тефтели из говядины	75	75	15.62	13.5	6.09	211.23		П 37
Соус томатный с маслом сливочным	50	50	0.6	1.5	4.88	35.6		П 247
Пюре картофельное	120	150	4.16	7.24	27.4	188.8	2.09	П 157
Огурец соленый	30	50			1	3.6		
Компот из сухофруктов	180	200	0.54	0	27.85	107.7	0.4	П 130
С - витаминизация*	35 мг (0,005 г) на порцию	50 мг(0,0075 г)на порцию						
Хлеб	60	60	5.4	1.96	33.4	168		
<u>Полдник 15-30</u>	300	350						
Йогурт (кисломолочный напиток)	200	200	6.54	5	22.6	162		
Калачик из дрожжевого теста	80	90	7.17	6.61	43.87	263.7	0.09	П 82
<u>Ужин 17-00</u>								
Суп рыбный из консервов	200	250	8.14	2.08	13.32	120.68		П 194
Хлеб	30	30	2.7	0.98	16.7	84		
Сок	200	200	0.4		14.2	60	2	
<u>Итого за второй день</u>			73.78	73.66	286.68	2156.33		

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
День 3							мг. на 100 гр.	
<u>Завтрак 8-00</u>								
Каша манная молочная жидкая	200	250	5.9	7.7	30.3	174		П 110
Бутерброд с маслом	35	35	4.65	9.9	10.7	152.47	0.53	П 101
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	200	4.8	4.8	20.18	147.84	0.9	П 131
<u>Второй завтрак 10-00</u>								
Яблоко	114	114	0.46		11.96	51.75	13	
<u>Обед 12-00</u>	500	700						
Борщ с капустой, с мясом и со сметаной	200	250	2.8	4.7	7.8	93.6	34.78	П 166
Сарделька (сосиска) отварная	82	97	11.8	18.9	1.6	216.4	2.05	П 39
Соус томатный с маслом сливочным	50	50	0.6	1.5	4.88	35.6		П 247
Овощ свежий	50	50	0.55	0.1	1.85	10		
Макароны отварные с маслом	110	140	4.6	3.76	22.04	140.37	11.2	П 52
Компот из сухофруктов	180	200	0.54	0	27.85	107.7	0.4	П 130
С - витаминизация*	35 мг. или 0.005 г. на	50 мг. или 0.0075						
Хлеб	60	60	5.4	1.96	33.4	168		
<u>Полдник 15-30</u>	300	350						
Сок	200	200	0.4		14.2	60	2	
Пирожок печеный с капустой	90	100	6.83	9.9	29.48	248.18		П 138
<u>Ужин 17-00</u>								
Лапшевник с творогом запеченый	200	250	9.2	9.58	20.42	211.87		П60
Хлеб	30	30	2.7	0.98	16.7	84		
йогурт	200	200	6.54	5	22.6	162		
<u>Итого за третий день</u>			67.77	78.78	275.96	2063.78		

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
<u>День 4</u>							мг. на 100 гр.	
<u>Завтрак 8-00</u>								
Каша рисовая молочная, жидкая	200	250	6.04	9.96	31.32	239.34	0.81	П115
Бутерброд с сыром	50	50	5.81	12.37	13.38	190.58	0.53	П 101
чай с сахаром	250	250	6	1.53	6.5	24.64	3	П136
<u>Второй завтрак 10-00</u>								
Апельсин	114	114	0.72		7.6	32	60	
<u>Обед 12-00</u>								
Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	200	250	2.9	4.8	6.8	94.4	2.3	П 196
Биточки паровые из говядины	75	75	14.4	9.65	9.52	183.33	2.05	П 15
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	130	3.48	5.61	23.6	258.1		П 108
Компот из сухофруктов	180	200	0.54	0	27.85	107.7	0.4	П 130
С - витаминизация*	35 мг(0,005 г) на порцию	50 мг(0,0075 г) на порцию						
Хлеб	60	60	5.4	1.96	33.4	168		
<u>Полдник 15-30</u>								
Йогурт (кисломолочный напиток)	200	200	6.54	5	22.6	162		
Плюшка из дрожжевого теста	80	90	7.17	6.61	43.87	263.7	0.09	Б 146
<u>Ужин 17-00</u>								
Омлет натуральный	200	250	15.7	18.12	6.42	249.86		П 75
сок	200	200	0.4		14.2	60	2	
Хлеб	30	30	2.7	0.98	16.7	84		
<u>Итого за четвёртый день</u>			77.8	76.59	263.76	2117.65		

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
День 5							мг. на 100 гр.	
<u>Завтрак 8-00</u>								
Каша молочная кукурузная жидкая	200	250	7.44	8.07	35.28	243.92		П 113
Бутерброд с маслом	35	35	4.65	9.9	10.7	152.47	0.53	П 101
Кофейный напиток из цикория с молоком	180	200	4.8	4.8	20.18	147.84	0.9	П 131
<u>Второй завтрак 10-00</u>								
Сок	200	200	0.4		14.2	60	2	
<u>Обед 12-00</u>	500	700						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	3.48	0.54	14.52	85.64		П189
Капуста, тушенная с мясом	200	250	11.25	9.37	9.2	318.75		П 141
Свежий огурец	50	50	1.85	0.35	0.05	6.85		
Компот из сухофруктов	180	200	0.54	0	27.85	107.7	0.4	П 130
С - витаминизация*	35 мг (0,005 г) на порцию	50 мг (0,0075 г) на порцию						
Хлеб	60	60	5.4	1.96	33.4	168		
<u>Полдник 15-30</u>								
Чай с молоком	200	200	2.96	2.6	15.9	98.88	2	
Печенье (вафля пряник)	30	50	6.6	16.6	68	89.5		
<u>Ужин 17-00</u>								
Вареники ленивые отварные	200	250	33.48	16.44	32.74	412	0.45	П 60
Хлеб	30	30	2.7	0.98	16.7	84		
Кисель	200	200	1.36	0	29.02	116.9		
<u>Итого за пятый день</u>			86.91	71.61	327.74	2092.45		

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
День 6							мг. на 100 гр.	
<u>Завтрак 8-00</u>								
Макароны отварные с маслом	180	200	12.38	13.34	30.28	140.37	11.2	П 52
Печенье (вафля, пряник)	30	30	6.6	16.6	68	89.5		
Яйцо вареное	40	40	6.6	6.1	0.3	65		
Чай с сахаром	180	200	6	1.53	6.5	24.64	3	П 136
<u>Второй завтрак 10-00</u>								
Яблоко	114	114	0.46		11.96	70.8	13	
<u>Обед 12-00</u>								
Рассольник с мясом и со сметаной	200	250	6.4	9.6	33.4	232.2		П169
Плов из говядины	150	200	14.8	16.6	36.8	348		П 32
Компот из сухофруктов	180	200	0.54	0	27.85	107.7	0.4	П 130
С - витаминизация*	35 мг (0,005 г) на порцию	50 мг (0,0075 г) на порцию						
Хлеб	60	60	5.4	1.96	33.4	168		
<u>Полдник 15-30</u>	300	350						
Сок	200	200	0.4		14.2	60	2	
Бутерброд с джемом или повидлом	50	50	4.5	7.1	52.2	292.7	0.87	П 101
<u>Ужин 17-00</u>								
Каша манная молочная, жидкая	200	250	5.9	7.7	30.3	174		П 110
йогурт (кисломолочный напиток)	200	200	6.54	5	22.6	162		
Хлеб	30	30	2.7	0.98	16.7	84		
<u>Итого за шестой день</u>			79.22	86.51	384.49	2018.91		

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
<u>День 7</u>							мг. на 100 гр.	
<u>Завтрак 8-00</u>								
Каша из овсяных хлопьев, молочня жидкая	200	250	6.66	11	22.64	216.44	0.12	П 111
Бутерброд с маслом	35	35	4.65	9.9	10.7	152.47	0.53	П 101
Кофейный напиток из цикория с молоком	180	200	4.8	4.8	20.18	147.84	0.9	П 131
<u>Второй завтрак 10-00</u>								
Апельсин	114	114	0.72		7.6	32	60	
<u>Обед 12-00</u>	500	700						
Суп картофельный с бобовыми	200	250	4.1	4.28	12.9	106.6		П178
Тефтели из говядины	75	75	15.62	13.5	6.09	211.23		П 37
Соус томатный с маслом сливочным	50	50	0.6	1.5	4.88	35.6		П 247
Пюре картофельное	130	150	4.16	7.24	27.4	188.8	2.09	П 157
Свекла тушеная	100	100	1.63	3	8.17	68.54		П 163
Компот из сухофруктов	180	200	0.54	0	27.85	107.7	0.4	П 130
С - витаминизация*	35 мг (0,005 г) на порцию	50 мг (0,0075 г) на порцию						
Хлеб	60	60	5.4	1.96	33.4	168		
<u>Полдник 15-30</u>	300	350						
Молоко кипяченое	180	180	5.48	5.8	8.5	108.9		
Пирог с повидлом	70	90	6.3	5.01	43.7	206.8		П 88
<u>Ужин 17-00</u>								
Рыба, тушенная в сметанном соусе с овощами	200	220	24.4	13	110.4	276.4		П210
Сок	200	200	0.4		14.2	60	2	
Хлеб	30	30	2.7	0.98	16.7	84		
<u>Итого за седьмой день</u>			88.16	81.97	375.31	2171.32		

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
<u>День 8</u>							мг. на 100 гр.	
<u>Завтрак 8-00</u>	400	475						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	250	9.08	10.36	40.18	289.98	0.12	П 113
Бутерброд с сыром	50	50	5.81	12.37	13.38	190.58	0.53	П 101
Какао на молоке	180	200	5.1	6.4	13.4	163.9	0.9	Б 150
<u>Второй завтрак 10-00</u>								
Яблоко	114	114	0.46		11.96	51.75		
<u>Обед 12-00</u>	500	700						
Борщ с капустой, с мясом и со сметаной	200	250	2.8	4.7	7.8	93.6	34.78	П 166
Суфле из отварной курицы	90	100	20.9	17.9	4.4	236.6		П45
Соус томатный с маслом сливочным	50	50	0.6	1.5	4.88	35.6		П 247
Макароны отварные с маслом	110	140	4.6	3.76	22.04	140.37	11.2	П 52
Огурец соленый	30	50			1	3.6		
Компот из сухофруктов	180	200	0.54	0	27.85	107.7	0.4	П 130
С - витаминизация*	35 мг (0,005 г) на порцию	50 мг(0,0075 г) на порцию						
Хлеб	60	60	5.4	1.96	33.4	168		
<u>Полдник 15-30</u>	300	350						
Йогурт (кисломолочный напиток)	200	200	6.54	5	22.6	162	2	
Булочка домашняя	80	90	7.17	6.61	43.87	263.7	0.09	П 83
<u>Ужин 17-00</u>								
Рагу овощное	200	250	5	6.78	19.26	168.42		П 162
Сок	200	200	0.4		14.2	60	2	
Хлеб	30	30	2.7	0.98	16.7	84		
<u>Итого за восьмой день</u>			77.1	78.32	296.92	2219.8		

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
<u>День 9</u>							мг. на 100 гр.	
Завтрак 8-00	400	475						
Каша из пшена и риса (Дружба)	180	200	6.32	10.18	26.34	223.16	0.45	П 112
Бутерброд с маслом	50	50	5.81	12.37	13.38	190.58	0.53	П 101
Кофейный напиток из цикория с молоком	180	200	4.8	4.8	20.18	147.84	0.9	П 131
Второй завтрак 10-00								
Апельсин	114	114	0.72		7.6	32		
Обед 12-00								
Свекольник с мясом и со сметаной	200	250	3.38	5.2	11.03	116.11	6.57	П 175
Гуляш из отварного мяса говядины	80	100	12.89	10.19	3.28	156.25		П 21
Каша перловая с маслом	110	150	5.82	3.62	30	175.87		П 257
Свежий огурец	50	50	1.85	0.35	0.05	6.85		
Компот из сухофруктов	180	200	0.54	0	27.85	107.7	0.4	П 130
С - витаминизация*	35 мг(0,005 г) на порцию	50 мг. или 0,0075 г. на порцию						
Хлеб	60	60	5.4	1.96	33.4	168		
Полдник 15-30	300	350						
Сок	200	200	0.4		14.2	60	2	
Ватрушка с творогом	90	100	10.48	10.9	33.11	287.3		П 86
Ужин 17-00								
Омлет натуральный	200	250	15.7	18.12	6.42	249.86		П 75
Хлеб	30	30	2.7	0.98	16.7	84		
Йогурт	200	200	6.54	5	22.6	162		
Итого за девятый день			83.35	83.67	266.14	2167.52		

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
День 10							мг. на 100 гр	
<u>Завтрак 8-00</u>								
Каша ячневая молочная жидкая	200	250	4.54	5.18	20.09	144.99		П 114
Бутерброд с сыром	50	50	5.81	12.37	13.38	190.58	0.53	П 101
Какао на молоке	180	200	5.1	6.4	13.4	163.9	0.9	Б 150
<u>Второй завтрак 10-00</u>								
Яблоко	114	114	0.46		11.96	51.75		
<u>Обед 12-00</u>	500	700						
Суп Крестьянский со сметаной	200	250	2.42	1.62	13.2	92.08	6.57	П 182
Голубцы ленивые	100	100	13.5	16.9	11.6	253		П 16
Пюре картофельное	150	200	2.17	3.12	5.36	82.6		П 157
Свекла отварная	50	50	1.8	0	10.8	49		
Компот из сухофруктов	180	200	0.54	0	27.85	107.7	0.4	
С - витаминизация	35 мг. или 0,005 г. на порцию	50 мг. или 0,0075 г. на порцию						
Хлеб	60	60	5.4	1.96	33.4	168		
<u>Полдник 15-30</u>								
Чай с молоком	200	200	2.96	2.6	15.9	98.88	2	
Печенье (вафля, пряник)	30	50	6.6	16.6	68	89.5		
<u>Ужин 17-00</u>								
Запеканка из творога	150	200	21.6	16.5	50.7	454		П 63
Соус молочный сладкий	100	100	4.14	3.44	8.08	117.69		П250
Сок	200	200	0.4		14.2	60	2	
<u>Итого за десятый день</u>			77.44	86.69	317.92	2123.67		
Итого за весь период			817.5	838.2	3562.65	20272.61		
Среднее значение за период								
Содержание белков, жиров, углеводов в			3.44%	4.00%	13.31%			

П - «Рецептура блюд для детских учреждений» Плотникова Т.В. Ростов н/Д: Феникс, 2013. -301с.

Б - «Организация рационального питания детей в ДОУ» Беленова Г.И., Павлова Т.А. Воронеж, ИП Лакоценин С.С., 2010 – 208 с.

* - Витамин С - не более 15% от суточной потребности

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД "КОЛОСОК" С. СОРОЧИЙ ЛОГ,** Романова
Ольга Владимировна, Заведующий

27.01.25 10:06 (MSK)

Сертификат 85163766DEFED0D053BC5811FC6D3CCB