

Муниципальное дошкольное общеобразовательное учреждение «Детский сад №35 с. Караш»

# ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

от 3-7 лет

Утверждаю:



Лунева В.А.

«март» 2023 г.

ВСЕГО ПРОШИТО, ПРОНУМЕРОВАНО И  
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ \_\_\_\_\_ ЛИСТОВ

**Примерное 10-ти дневное меню в МДОУ «Детский сад №35 Караш»**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамин «С»	№ Рецепт.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>		<b>от 3 - 7</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 1</b>								
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150-200 5	4,6	7,6	10,7	181	0,74	171/541
	Хлеб пшеничный с маслом	60 5	1,75	4,8	16	119,22	-	1/2
8.30	Яйцо отварное	20	1,05	0,95	0,05	24,8	-	13
	Чай с сахаром	180-200	0,2	0,1	11,0	41	-	136/391
Завтрак 2 10.00	Сок / Фрукты	100	0,2	0,2	11,6	48	12,0	9/418
	Суп картофельный гороховый	180-200	7,5	3,7	28,9	186,4	17,9	96
Обед 12.00	Ленивые голубцы с мясом/подливой	180-200 30	19,3	20,5	27,8	256,5	0,6	306
	Компот из кураги и изюма	180-200	2,3	-	18,4	78,2	0,6	5/376
Уплотненный Полдник 15.20	Хлеб ржаной	60	2,5	0,5	12,7	66,1	-	8/2
	Сдоба обыкновенная	70-80	7,06	5,2	43,2	250,66	0,132	8/12
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180-200	1,4	0	29	122	-	65/382
	<b>Итого за первый день:</b>	<b>1540мл</b>	<b>58,16</b>	<b>46,6</b>	<b>252,0</b>	<b>1583,36</b>	<b>28,12</b>	

День второй		ВТОРНИК 1							№
	сад	Б	Ж	У	К	С			
Завтрак 1 8.30	Сырники из творога	150-200	19,5	7,2	17	191	0,3	233	
	Соус сметанный /сгущен. молоко	30	0,5	1,2	3,3	25,6		117/354	
Завтрак 2 10.00	Чай с сахаром	180-200	0,2	0,1	11,0	41	-	136/391	
	Хлеб пшеничный с маслом	60 5	1,75	4,8	16	119,22	-	1/2	
Обед 12.00	Сок / Фрукты	100	0,2	0,2	11,6	48	12,0	9/418	
	Суп крестьянский на мясном бульоне с сметаной	180-200	3,5	4,6	37,5	178,9	17,9	86	
Уплотнённый Полдник 15.20	Картофельная запеканка с мясом говядины	150-200	12,13	9,5	25,7	237	3,8	21	
	Огурец свежий	50-60	0,38	3,04	1,19	33,65	4,75	70	
Итого за второй день:	Компот из свежих /заморож. ягод	180-200	0,18	0,07	15,68	62,5	36	128	
	Хлеб ржаной	60	2,5	0,5	12,7	66,1	-	8/2	
	Каша пшеничная молочная с маслом	180-200 5	6,4	8,6	31,6	245,0	0,52	177	
	Кофейный напиток на молоке	180-200	4,2	4,7	24,9	178,2	0,52	154/395	
	Хлеб пшеничный	40-50	2,6	1,0	16,3	83,2	0	7/147	
Итого за второй день:		1740мл	60,25	46,13	253,71	1630,55	72,49		

День третий	СРЕДА 1		сад	Б	Ж	У	К	С	№
Завтрак 1 8.30	Каша манная молочная с маслом	180-200	5,7	6,2	18,6	226,5	1,46	88/189	
		5							
	Какао на молоке	180-200	5,2	5,3	28,5	168,5	1,17	14/10	
		5							
Завтрак 2 10.00	Хлеб пшеничный с маслом	60	1,75	4,8	16	119,22	-	1/13	
		5							
Обед 12.00	Сок /Фрукты	100	0,2	0,2	11,6	48	12,0	9/418	
		180-200	6,5	6,9	13,9	98	7,6	57/76	
	Борщ на мясном бульоне с сметаной	130-150	6	4,57	29	230,7	-	204/14	
		отварные							
	Гуляш из печени/ биточки из говядины	70-80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	22/33	
		40	0,54	1,86	3,46	33,45	0,77	366	
	Соус красный основной	180-200	2,3	-	18,4	78,2	0,6	5/10	
		60	2,5	0,5	12,7	66,1	-	8/2	
Уплотнённый полдник 15.20	Пирожок печеный с начинкой	60-70	5,71	2,97	34,74	189,71	0,411	12/12	
		180-200	0,2	0,1	11,0	41,3	2,8	68/391	
	Чай с сахаром/ ЛИМОНОМ	1645мл	50,01	41,62	247,01	1669,86	19,23		
<b>Итого за третий день:</b>									



День четвертый	ЧЕТВЕРГ I	сал	Б	Ж	У	К	С	№
Завтрак I 8.30	Омлет с зеленым горошком	150-200 30	12,94	12,6	3,06	177,52	0,16	214/п/п
	Чай с сахаром	180-200	0,2	0,1	11,0	41	-	136/391
	Хлеб пшеничный с маслом	50-60 5	1,75	4,8	16	119,22	-	1/13
Завтрак 2 10.00	Сок / Фрукты	100	0,2	0,2	11,6	48	12,0	9/418
Обед 12.00	Картофельный с рыбой/консервы рыб.	180-200	3,5	4,6	37,5	178,9	17,9	97
	Овощное рагу с отварным мясом	150-200	7,3	8,3	32,5	178,5	14,0	18/3 13
	Помидор свежий	50-60	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2	14/85
	Компот из свежих/заморож. ягод	180-200	0,2	-	17,2	61,5	2,88	128
	Хлеб ржаной	50-60	2,5	0,5	12,7	66,1	-	8/2
Уплотнённый полдник 15.20	Каша ячневая молочная с маслом	180-200 5	6,4	8,6	31,6	2/45,0	0,52	14/4 99
	Кофейный напиток на молоке	180-200	4,2	4,70	24,9	47	5,1	13/10 54/395
	Хлеб пшеничный	50-60	2,6	1,0	16,3	83,2	-	145
Итого за четвертый день:		1745мл	44,84	46,66	248,78	1413,8	57,8	

День пятый	ПЯТНИЦА I	сал	Б	Ж	У	К	С	№
Завтрак 1 8.30	Каша кукурузная молочная с маслом	180-200 5	4,07	0,6	0,6	165,97	-	4/4 91
	Какао на молоке	180-200	5,2	5,3	28,5	18,5	0,52	14/10/043
	Хлеб пшеничный с маслом	50-60 5	1,75	4,8	16	119,22	-	1/5 1/13
Завтрак 2 10.00	Сок / Фрукты	100	0,2	0,2	11,6	48	12,0	9/418
Обед 12.00	Суп овощной на мясном бульоне с сметаной	180-200 5	2,0	3,2	10,01	74,505	-	87/103
	Картофельное пюре	130-150	5,4	5,9	35,8	178,6	12,8	3/3
	Котлеты/ биточки рыбные	70-80	14,5	13,3	18,5	265,8	0,6	9/7 54
	Компот из кураги и изюма	180-200	2,3	-	18,4	78,2	50,08	5/10
	Хлеб ржаной	50-60	2,5	0,5	12,7	66,1	-	8/2
Уплотнённый по-ленин 15.20	Кисломолочный напиток	180-200	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	401/76
	Гренки / Хлеб пшеничный	40-50	4,25	7,41	21,28	327,1	-	104/58
Итого за пятый день:		1565мл	54,34	48,68	230,72	1661,37	68,86	
Итого среднее за первую неделю		1647мл	54,48	45,85	252,32	1630,24	52,02	

День первый	ПОНЕДЕЛЬНИК 2		сэд	Б	Ж	У	К	С	№
Завтрак 1	Макаронны отварные с маслом	180-200	4,98	0,71	29,94	149,32	--		204/14
8.30	Яйцо отварное	20	5,1	4,6	0,3	63	-		13
	Чай с сахаром	180-200	0,2	0,1	11,0	41	-		136/391
	Хлеб пшеничный	40-50	1,79	0,23	10,96	52,96	--		147
Завтрак 2 10.00	Сок / Фрукты	100	0,2	0,2	11,6	48	12,0		9/418
Обед	Суп картофельный на мясном бульоне	180-200	2,67	2,8	17,13	104,5	8,25		36/103
12.00	Капуста тушеная	130-150	3,32	5,8	12,94	117,36	18,46		8/3/230
	Фрикадельки из мяса/ отварное мясо	70-80	2,82	8,81	17,15	159,8	-		3/8 175
	Соус красный основной	55	0,23	0,84	1,60	14,9	0,46		228
	Компот из кураги и изюма	180-200	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36		5/10
	Хлеб ржаной	50-60	2,5	0,5	12,7	66,1	-		8/2
Уплотнённый полдник	Кисель из концентрата плодовых экстрактах	180-200	1,4	-	29	122	-		211/65
15.30	Хлеб пшеничный	40-50	1,79	0,23	10,96	52,96	-		147
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1610мл</b>	<b>68,45</b>	<b>33,13</b>	<b>192,93</b>	<b>1169,75</b>	<b>101,14</b>		

День второй	ВТОРНИК 2	сад	Б	Ж	У	К	С	№
Завтрак 1	Запеканка из творога	150-200	10,49	9,26	21,4	210,6	0,64	9/5/48
	Соус сметанный сладкий	30	0,28	1,0	1,17	14,82	0,01	117/354
8.30	Чай с сахаром	180-200	0,2	0,1	11,0	41	-	136/391
	Хлеб пшеничный	40-50	1,79	0,23	10,96	52,96	0	147
Завтрак 2 10.00	Сыр порционно	10	2,6	2,65	0,35	35,56	0,31	15
	Сок / Фрукты	100	0,2	0,2	11,6	48	12,0	9/418
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	180-200	1,70	4,82	6,69	77,00	20,03	6/2/67
	Тефтели мясо-крупяные	180-200	11,5	4,1	8,4	109	-	174/286
12.00	Соус красный основной	40	0,23	0,84	1,60	14,90	0,46	228
	Компот из свеж./заморож. ягод	180-200	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	128
Уплотнительный полдник 15.20	Хлеб ржаной	50-60	2,5	0,5	12,7	66,1	-	8/2
	Каша геркулесовая на молоке с маслом	180-200 5	3,79	5,48	19,03	141,0	0,0	8/4/189
Итого за второй день:	Кофейный напиток на молоке	180-200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	13/10 54/395
	Хлеб пшеничный	40-50	1,79	0,23	10,96	52,96	0,0	147
		1710мл	75,47	33,65	142	992,09	95,07	



День третий	СРЕДА 2	сад	Б	Ж	У	К	С	№
Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	180-200	2,17	3,89	22,51	134,0	0	7/4/190
8.30	Какао на молоке	180-200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	14/10/043
	Хлеб пшеничный	40-50	1,79	0,23	10,96	52,96	0,0	147
	Сыр порционнно	10	2,6	2,65	0,35	35,56	0,31	42
Завтрак 2 10.00	Сок /Фрукты	100	0,2	0,2	11,6	48	12,0	9/418
Обед	Суп лапша на курином бульоне	180-200	32,39	9,84	152,44	827,75	0	20/2/47
12.00	Картофельное пюре	130-150	2,86	4,48	10,07	128,1	16,92	12/321
	Котлета/суфле из грудки куриной	70-80	11,64	13,14	13,46	223	0,67	305/20
	Соус томатный	40	0,23	0,84	1,6	14,9	0,46	366
	Свекла отварная порцион.	60	0,86	3,65	5,01	56,34	5,7	168
	Компот из кураги и изюма	180-200	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	5/10
	Хлеб ржаной	50-60	2,5	0,5	12,7	66,1	-	8/2
Уплотненный полдник 15.20	Чай с сахаром	180-200	0,2	0,1	11,0	41	-	136/391
	Кондитерское изделие	40	0,32	0,28	8,01	35	0	34
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1590мл</b>	<b>107,94</b>	<b>45,65</b>	<b>342,86</b>	<b>2080,20</b>	<b>98,29</b>	

День, четвертый	ЧЕТВЕРГ 2	сад	Б	Ж	У	К	С	№
Завтрак 1	Каша пшеничная с маслом	180-200 5	6,44	7,53	33,38	193,0	0	98/179
8.30	Кофейный напиток с молоком	180-200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	13/10 54/395
	Хлеб пшеничный	40-50	1,79	0,23	10,96	52,96	0,0	147
	Сыр порционнo	10	2,6	2,65	0,35	35,56	0,31	5
Завтрак 2 10.00	Сок/Фрукты	100	0,2	0,2	11,6	48	12,0	9/418
Обед	Рассольник на мясном бульоне с сметаной	180-200	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4	31/2/82
12.00	Суфле рыбное	70-80	11,1	5,5	2,2	102,9	0,35	269/19
	Овощи тушеные	130-150	2,6	6,9	11,0	117,0	9,9	13/18/3
	Компот из заморож./ свежих ягод	180-200	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	128
	Хлеб ржаной	50-60	2,5	0,5	12,7	66,1	-	8/2
Уплотнённый полдник	Булочка домашняя	60-70	9,33	2,78	4,77	181,36	0	8/12
15.20	Чай с сахаром/ ЛИМОНОМ	180-200	0,2	0,1	11,0	41,3	2,8	68/391
Итого за четвертый день:		1525мл	81,97	44,23	189,42	1379,35	105,35	

День пятый		ПЯТНИЦА 2							№
Завтрак 1	Завтрак 2	сад	Б	Ж	У	К	С	№	
8.30	Каша из смеси круп «Дружба» на молоке с маслом	180-200 5	0,1	8,3	0,1	75	-	190/168	
	Какао на молоке	180-200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	14/10/043	
	Хлеб пшеничный	40-50	1,79	0,23	10,96	52,96	0,0	147	
	Сыр порционнo	10	2,6	2,65	0,35	35,56	0,31	15	
	Сок /Фрукты	100	0,2	0,2	11,6	48	12,0	9/418	
Обед	Свекольник на мясном бульоне с сметаной	180-200	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35	5/2/34	
12.00	Жаркое по-домашн. с мясом куры / говядины	180-200	24,47	6,27	21,76	241,17	8,54	96/17/276	
	Огурец соленый	50-60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	6/н	
	Компот из кураги и изюма	180-200	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	5/376	
	Хлеб ржаной	50-60	2,5	0,5	12,7	66,1	-	8/2	
	Кисломолочный напиток	180-200	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	401/76	
15.20	Гренки/ Хлеб пшен.	40-50	2,48	0,316	15,21	73,64	0	104/58	
Итого за пятый день:		1580мл	85,35	41,65	172,35	1235,58	98,45		
Итого среднее за вторую неделю:		1616мл	81,03	39,50	197,15	1315,12	97,31		
Итого среднее за две недели:		1647мл	71,63	48,68	228,82	1532,31	72,07		

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. / Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2019.- 628с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М.П. Могильный, В.А. Тутельян. 2011г.
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях; методические рекомендации и технические документы, Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, под общей ред. проф. А.Я. Перевалова, составители Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С. и др., 7-е издание с дополнениями. 2013г.
- Методические указания г.Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях.2007г.