

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА» С.САННИКОВО ПЕРВОМАЙСКОГО
РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ



УТВЕРЖДЕНО:

Для **Заведующий МБДОУ – д/с «Березка»**
С.Санниково

(наименование дошкольного образовательного учреждения)

/В.С. Шиянова/

подпись

расшифровка подписи

Приказ № 1 от 09.01.2024г.

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
С 12 – ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ДОШКОЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
МБДОУ – Д/С «БЕРЕЗКА» С.САННИКОВО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры (№ т.к.)
			Б	Ж	У		
Неделя 1, день 1, понедельник							
завтрак	макаронные изделия отварные с маслом	200	5,5	4,57	26,44	188	
	бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	
	яйцо вареное	40	5,1	4	0,3	63	
	чай с сахаром	200	0,2	0,04	6,5	40	
	фрукты	100	0,8	0,8	19,16	47	
	итого за завтрак	575	14,05	16,96	67,02	474	
обед	свекла отварная парционная	30	0,86	3,65	5,01	56,34	
	суп харчо, с мясом	200	2,39	3,21	7,02	76,1	
	шницель	70	1,92	8,8	11,6	173	
	капуста тушеная	150	11,7	5,25	14,4	111,6	
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	
	хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	
	сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	77	
	итого за обед	680	14,23	24,46	70,89	603,84	36
полдник	кондитерские изделия (пряник)	20	0,82	1	8,41	108,6	
	кисломолочный напиток "Йогурт"	180	8,91	16,23	9,21	114	
	итого за полдник	200	9,73	17,23	17,62	222,6	13
ужин	рыба по польски	205	12,7	10,2	15,74	206	
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	
	хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	
	напиток из плодов шиповника	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	итого за ужин	455	16,33	10,71	53,81	377,42	25
	итого за день	1910	54,34	75,87	205,06	1677,86	
Неделя 1, день 2, вторник							
завтрак	каша вязкая молочная "Дружба"	150	4	2,8	25,9	187	
	бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	
	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	
	фрукты	100	0,8	0,8	19,16	47	
	итого за завтрак	485	11,05	14,65	70,88	461,2	26
обед	огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	
	суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	200	4,5	3,3	10,54	125	
	котлета	50	5,17	9,24	6,1	130,12	
	соус томатный	30	0,52	1,12	2,08	11,07	
	гороховое пюре	150	6,56	3,5	18,8	163	
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	
	хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	
	компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,03	27,7	123	
итого за обед	740	21,25	17,79	89,48	670,49	35	
полдник	печенье	20	2,12	2,55	21,21	115	
	молоко кипяченое	180	5,48	5,8	8,5	108,9	
	итого за полдник	200	7,6	8,35	29,71	223,9	12
ужин	оладьи выпеченные в жарочном шкафу с повидлом	130	9,12	8,12	57,01	300,32	68
	лимонный напиток	200	0,15	0,013	20,43	140	20
	итого за ужин	330	9,27	8,133	77,44	440,32	25
	итого за день	1755	49,17	48,923	267,51	1795,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры (№ т.к.)
			Б	Ж	У		
Неделя 1, день 3, среда,							
завтрак	каша пшеничная молочная, жидкая	200	3,38	6,78	37,5	212	29
	бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	
	какао с молоком	200	3,17	4,4	12,5	107,2	
	сыр	15	3,5	4,4	0	53,7	
	фрукты	100	0,8	0,8	19,16	47	
	итого за завтрак	550	13,3	23,93	83,78	555,9	
обед	салат из кукурузы консервированной	50	1,3	2,3	4,42	40,2	37
	борщ с капустой и картофелем	200	1,7	5	12,7	115,4	
	плов по - купечески с мясом птицы	180	20,3	17	35,69	377	
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	
	хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	
	сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	77	
	итого за обед	660	27,36	24,9	85,67	719,4	
полдник	ватрушка с творогом	50	2,58	2,03	31,81	135	13
	кисломолочный напиток "Снежок"	180	8,91	16,23	9,21	114	
	итого за полдник	230	11,49	18,26	41,02	249	
ужин	рагу овощное	200	2,8	2,5	16,6	192,5	22
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	
	хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	
	компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	60,5	120	
	итого за ужин	450	6,52	3,16	99,86	422,3	
	итого за день	1890	58,67	70,25	310,33	1946,6	
Неделя 1, день 4, четверг							
завтрак	пудинг из творога (запеченый)	165	14,6	14,1	43	305,6	30
	бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	
	кофейный напиток с молоком	200	2,34	4,24	10,63	91,2	
	фрукты	100	0,8	0,8	19,16	47	
	итого за завтрак	500	20,19	26,69	87,41	579,8	
обед	салат из репчатого лука	50	1,6	6,45	8,25	40,2	35
	суп овощной с мясом курицы	200	2,4	5,99	8,1	118,4	
	азу	80	7,8	3,74	12,49	150	
	картофельное пюре	150	3,1	5	15,7	135,8	
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	
	хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	
	компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,03	27,7	123	
	итого за обед	730	18,9	21,71	95	677,2	
полдник	пирог открытый с повидлом	50	1,51	2,05	25,21	120,5	12
	кисломолочный продукт "Йогурт"	180	8,91	16,23	9,21	114	
	итого за полдник	230	10,42	18,28	34,42	234,5	
ужин	омлет натуральный	200	8,28	12	15,2	256	22
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	
	хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	
	чай с лимоном	200	0,4	0,2	6,6	56	
	итого за ужин	450	12,24	12,7	44,56	421,8	
	итого за день	1910	61,75	79,38	261,39	1913,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры (№ т.к.)
			Б	Ж	У		
Неделя 1, день 5, пятница							
завтрак	каша манная молочная, жидкая	200	5,24	6,1	19,7	198,23	32
	бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	
	сыр	15	3,5	4,4	0	53,7	
	какао с молоком	200	3,17	4,4	12,5	107,2	
	фрукты	100	0,8	0,8	19,6	47	
	итого за завтрак	550	15,16	23,25	66,42	542,13	
обед	морковь отварная парционно	30	0,75	0,57	6,97	31,38	32
	рассольник Ленинградский	200	1,9	3,1	17,2	85	
	жаркое по -домашнему	200	12,44	13	65	248	
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	
	хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	
	сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	77	
	итого за обед	660	19,15	17,27	122,03	551,18	32
полдник	кондитерские изделия (пряник)	20	0,82	1	8,41	108,6	13
	кисломолочный напиток "Снежок"	180	8,91	16,23	9,21	114	
	итого за полдник	200	9,73	17,23	17,62	222,6	13
ужин	суп-уха	200	13	0,6	9	175	22
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	
	хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	
	кисель	200	0,3	0,01	24,4	96,8	
	итого за ужин	450	16,86	1,11	56,16	381,6	22
	итого за день	1860	60,9	58,86	262,23	1697,51	
Неделя 2, день 6, понедельник							
завтрак	каша рассыпчатая гречневая	200	5,75	4,06	27,86	211	29
	бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	чай с сахаром	200	0,06	0,04	9,99	40	
	фрукты	100	0,8	0,8	19,6	47	
	итого за завтрак	575	14,16	17,05	72,37	497	
обед	салат из репчатого лука	50	1,6	4,45	8,25	40,2	36
	щи на мясном бульоне со сметаной	200	1,7	4,82	6,69	77	
	плов из отварной говядины	200	17,01	14,35	30,1	317,25	
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	
	хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	
	сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	77	
	итого за обед	680	24,37	24,22	77,9	621,25	36
полдник	бутерброд с повидлом	50	1,4	1,25	20,65	95	12
	кисломолочный напиток "Йогурт"	180	8,91	16,23	9,21	114	
	итого за полдник	230	10,31	17,48	29,86	209	12
ужин	рыба по русски	210	12,7	10,2	15,74	206	23
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	
	хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	
	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	
	итого за ужин	460	20,06	14,2	49,7	407	23
	итого за день	1945	68,9	72,95	229,83	1734,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры (№ т.к.)	
			Б	Ж	У			
Неделя 2, день 7, вторник								
завтрак	каша рисовая молочная, жидкая	150	3,55	3	22,5	176,31	31	
	бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136		
	сыр	15	3,5	4,4	0	53,7		
	какао с молоком	200	3,17	4,4	12,5	107,2		
	фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47		
	итого за завтрак	500	13,07	19,65	59,92	520,21		
обед	огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	35	
	суп картофельный с бобовыми	225	2,39	2,35	8,06	108,8		
	тефтели мясные	50	6,45	6,32	7,08	141,07		
	томатный соус	30	0,52	1,12	2,08	1,07		
	картофельное пюре	150	3,1	5	15,7	135,8		
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6		
	хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2		
	компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,03	27,7	113		
	итого за обед	740	16,96	15,42	84,88	618,04		
полдник	кондитерские изделия(печенье)	20	2,12	2,55	21,21	115		14
	кисломолочный напиток "Снежок"	180	8,91	16,23	9,21	114		
	итого за полдник	200	11,03	18,78	30,42	229		
ужин	вареники ленивые	200	4,33	5,44	22,1	157,22	19	
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6		
	хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2		
	напиток из плодов шиповника	200	0,07	0,01	15,31	61,62		
	итого за ужин	450	7,96	5,95	60,17	328,64		
	итого за день	1890	49,02	59,8	235,39	1695,89		
Неделя 2, день 8, среда								
завтрак	Каша пшеничная, молочная	200	5	6,8	38,5	233,5	28	
	бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136		
	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2		
	фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47		
	итого за завтрак	535	11,65	18,15	74,62	507,7		
обед	салат из горошка зеленого консервированного	50	0,9	1,55	1,84	25,08	33	
	суп картофельный с крупой	200	3,98	2,74	15,58	90,75		
	печень тушеная в сметане	55/40	10,28	7,07	8,57	144,94		
	макаронные изделия отварные	150	4,5	4,6	20,56	154,25		
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6		
	хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2		
	сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	77		
	итого за обед	685	23,72	16,56	79,41	601,82		
полдник	калач в сахаре	70	2,81	3,2	22,91	129,33	13	
	молоко кипяченое	180	5,48	5,8	8,5	108,9		
	итого за полдник	250	8,29	9	31,41	238,23		
ужин	капуста тушеная с мясом	200	13,7	13	13,65	275	26	
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6		
	хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2		
	лимонный напиток	200	0,15	0,013	24,43	96		
	итого за ужин	450	17,41	13,513	60,84	480,8		
	итого за день	1920	61,07	57,223	246,28	1828,55		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры (№ т.к.)
			Б	Ж	У		
Неделя 2, день 9, четверг							
завтрак	пудинг из творога запеченый	165	14,6	14,1	43	305,6	
	бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	
	чай сладкий с молоком	180	2,67	2,34	14,21	89	
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
	итого за завтрак	480	20,12	24,39	81,63	577,6	31
обед	морковь отварная парционно	30	0,75	0,57	6,97	31,38	
	суп с клецками	200	3,04	3,91	17,37	116,87	
	Бефстроганов из отварного мяса	80	9,78	11,66	16,41	210	
	крупяной гарнир	130	3,18	3,89	21,44	134	
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	
	хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	
	компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,03	27,7	113	
	итого за обед	690	20,75	20,56	112,65	715,05	35
полдник	кондитерские изделия (пряник)	20	0,82	1	8,41	108,6	
	кисломолочный напиток "Йогурт"	180	8,91	16,23	9,21	114	
	итого за полдник	200	9,73	17,23	17,62	222,6	12
ужин	картофель запеченый в сметане	205	4,69	4,97	26,32	168,8	
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	
	хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	
	напиток из плодов шиповника	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	итого за ужин	455	8,32	5,48	64,39	340,22	18
	итого за день	1825	58,92	67,66	276,29	1855,47	
Неделя 2, день 10, пятница							
завтрак	каша "Рябчик" молочная с маслом	180	2,16	10,33	19,46	151	
	бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	
	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	
	фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	
	итого за завтрак	515	8,81	21,68	55,58	425,2	24
обед	салат из кукурузы консервированной	50	1,6	4,45	8,25	40,2	
	свекольник	200	3,1	3,5	15,25	110,7	
	рыба тушеная с овощами	80	4,66	3,85	15,2	144	
	картофельное пюре	150	3,1	5	15,7	135,8	
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	
	хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	
	сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	77	
	итого за обед	710	16,52	17,4	87,26	617,5	35
полдник	сдоба обыкновенная	50	1,06	1,26	12,12	120,6	
	кисломолочный напиток "Снежок"	180	8,91	16,23	9,21	114	
	итого за полдник	230	9,97	17,49	21,33	234,6	13
ужин	макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	
	хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	
	кисель	200	0,3	0,01	24,4	96,8	
	итого за ужин	450	15,03	10,79	78,94	470,6	27
	итого за день	1905	50,33	67,36	243,11	1747,9	
Среднее значение за период		1881	57,307	65,8276	253,742	1789,324	