

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

УТВЕРЖДЕНО:

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

(наименование дошкольного образовательного учреждения)

_____/В.С. Шиянова/

подпись

расшифровка подписи

Приказ № 1 от 09.01.2025г.

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

Эм пци	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая 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	салат из репчатого лука	70	2,24	6,23	11,55	70	
	суп харчо, с мясом	200	2,39	3,21	7,02	76,1	
	шницель из курицы	70	10,5	7,5	6,5	132	
	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	
	сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	77	
	итого за обед	720	14,23	24,46	76,73	627,9	33
полдник	кондитерские изделия (пряник)	50	2,05	2,5	21,02	271,5	
	кисломолочный напиток "Йогурт"	200	9,9	18,03	10,23	126,67	
	итого за полдник	250	11,95	20,53	31,25	398,17	21
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	2000	56,56	75,87	205,06	1877,49	
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	23
обед	салат из отварной моркови с яблоками	60	0,71	4,43	4,42	60,43	
	Суп лапша на курином бульоне	180	1,99	4,56	10,73	194,19	
	котлета	50	5,17	9,24	6,1	130,12	
	соус томатный	30	0,52	1,12	2,08	11,07	
	крупянной 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	123	
	итого за обед	700	15,57	23,77	95,23	762,61	35
полдник	печенье	50	5,3	6,37	53,02	287,5	
	молоко кипяченое	200	6,09	6,44	9,44	121	
	итого за полдник	250	11,39	12,81	62,46	408,5	20
ужин	суп бабушкин	200	6,2	5,1	13	130	68
	лимонный напиток	200	0,15	0,013	20,43	140	20
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,3	10,46	51,2	
	хлеб ржаной	25	1,66	0,01	15,31	61,62	
	итого за ужин	450	9,91	5,423	59,2	382,82	19

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
	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	свекла отварная порционно	100	2,86	12,16	16,7	187,8
	рассольник "Ленинградский"	200	1,9	3,1	17,2	85
	ежики мясные в томатно - сметанном соусе	100	13,02	11,02	11,68	152,6
	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	630	21,84	26,88	78,44	612,2
полдник	ватрушка с творогом	50	2,58	2,03	31,81	135
	кисломолочный напиток "Снежок"	200	9,9	18,03	10,26	126,67
	итого за полдник	250	12,48	20,06	42,07	261,67
ужин	рагу овощное	200	2,8	2,5	16,6	192,5
	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	1880	54,14	74,03	304,15	1852,07
Неделя 1, день 4, четверг						
завтрак	пудинг из творога (запеченный)	165	14,6	14,1	43	305,6
	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 кукурузы	50	1,3	2,3	4,42	40,2
	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	18,6	17,56	91,17	677,2
полдник	пряник	50	2,05	2,5	21,02	271
	кисломолочный продукт "Йогурт"	200	9,9	18,03	10,23	126,67
	итого за полдник	250	11,95	20,53	31,25	397,67
ужин	картофель 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
	чай с лимоном	200	0,4	0,2	6,6	56
	итого за ужин	455	8,65	5,67	55,68	334,6
	итого за день	1935	59,39	70,45	265,51	1989,27

Вид 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	
	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	30
обед	морковь отварная порционно	70	1,75	1,33	16,26	73,22	
	борщ с капустой и картофелем	200	1,7	5	12,7	115,4	
	макароны отварные	150	4,5	4,6	20,56	154,25	
	сосиски	55	3,85	7,41	6,84	107,75	
	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	705	15,86	18,94	89,22	637,42	35
полдник	пирог открытый с повидлом	50	1,51	2,05	25,21	120,5	
	кисломолочный напиток "Снежок"	200	9,9	18,03	10,23	126,67	
	итого за полдник	250	11,41	20,08	35,44	247,17	14
ужин	суп-уха	200	13	0,6	9	175	
	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	21
	итого за день	1955	59,29	63,38	247,24	1808,32	
Неделя 2, день 6, понедельник							
завтрак	каша рассыпчатая гречневая	200	5,75	4,06	27,86	211	
	бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	сыр	15	3,5	4,4	0	53,7	
	чай с сахаром	200	0,06	0,04	9,99	40	
	фрукты	100	0,8	0,8	19,6	47	
	итого за завтрак	590	17,66	21,45	72,37	550,7	30
обед	салат из репчатого лука	70	2,24	6,23	11,55	70	
	щи на мясном бульоне со сметаной	200	1,7	4,82	6,69	77	
	котлета куринная	70	13,06	2,75	14,1	132	
	рис отварной	130	3,2	5,3	269,3	177,3	
	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	700	24,26	19,7	334,5	643,1	35
полдник	бутерброд с повидлом	70	1,96	1,75	28,91	133	
	кисломолочный напиток "Йогурт"	200	9,9	18,03	10,23	126,67	
	итого за полдник	270	11,86	19,78	39,14	259,67	14
ужин	вермишель молочная с маслом	200	5,3	6,88	23,33	157,78	
	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	450	12,66	10,88	57,29	358,78	20
	итого за день	2010	66,44	71,81	503,3	1812,25	

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
	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	салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34
	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	765	17,31	18,97	88,4	665,88
полдник	кондитерские изделия(печенье)	50	5,3	6,37	53,02	287,5
	кисломолочный напиток "Снежок"	200	9,9	18,03	10,23	126,67
	итого за полдник	250	15,2	24,4	63,25	414,17
ужин	вареники ленивые	200	4,33	5,44	22,1	157,22
	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	1965	53,54	68,97	271,74	1928,9
Неделя 2, день 8, среда						
завтрак	Каша пшеничная, молочная	200	5	6,8	38,5	233,5
	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	70	1,26	2,17	2,57	35,11
	суп картофельный с крупой	200	3,98	2,74	15,58	90,75
	сосиски, сардельки отварные	55	3,85	7,41	6,84	107,75
	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	705	17,65	17,52	78,41	574,66
полдник	калач в сахаре	70	2,81	3,2	22,91	129,33
	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
	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	1940	55	58,183	245,28	1801,39

Время приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры (№ т.к.)
			Б	Ж	У		
Неделя 2, день 9, четверг							
завтрак	омлет натуральный	200	8,28	12	15,2	256	22
	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	515	
обед	салат из кукурузы консервированной	50	1,3	2,3	4,42	40,2	
	суп с клецками	200	3,04	3,91	17,37	116,87	
	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	
	компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,03	27,7	113	
	итого за обед	680	28,64	23,74	107,94	756,87	
полдник	кондитерские изделия (пряник)	50	2,05	2,5	21,02	271,5	17
	кисломолочный напиток "Йогурт"	200	9,9	18,03	10,23	126,67	
	итого за полдник	250	11,95	20,53	31,25	398,17	
ужин	манник со сгущенным молоком	225	12,87	24,66	72,21	462,9	28
	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	475	16,5	25,17	110,28	634,32	
	итого за день	1885	77,21	93,83	331,1	2304,36	
Неделя 2, день 10, пятница							
завтрак	каша манная	200	5,24	6,1	19,7	198,23	26
	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	8,81	21,68	55,58	472,43	
обед	морковь отварная порционно	70	1,75	1,33	16,22	73,22	33
	свекольник	200	3,1	3,5	15,25	110,7	
	картофельное пюре	150	3,1	5	15,7	135,8	
	Рыба "Суфле рыбное"	80	5,08	4,08	6,3	82,4	
	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	730	17,09	14,51	86,33	588,92	
полдник	сдоба обыкновенная	60	1,48	1,51	14,51	144,72	15
	кисломолочный напиток "Снежок"	200	9,9	18,03	10,23	126,67	
	итого за полдник	260	11,38	19,54	24,74	271,39	
ужин	макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	26
	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	
	итого за день	1975	52,31	66,52	245,59	1803,34	
Среднее значение за период		1943	58,18	69,9696	290,674	1919,252	