

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад
компенсирующего вида №137»
А.Ф. Быкова
Приказ №177/ОД-ПД от 28.08.2024г.



Примерное 10-ти дневное меню на осенне-зимний период для организации питания детей в возрасте с 3-х до 7 лет посещающих дошкольное образовательное учреждение с 12-часовым режимом функционирования

Категория: дети 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,86	8,54	26,42	205,66	0,9	273
Завтрак	Бутерброды с маслом	45/5	3,26	3,47	19,72	123,5	0	100
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	4,76	4,86	22,66	150,82	0,9	514
Завтрак 2	Соки фруктовые	170	0,85	0,17	18,17	78,2	3,4	537
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	16,73	17,5	20,4	306,85	17,921	164
Обед	Плов из отварной птицы	220	17,71	17,62	31,72	356,62	4,99	411
Обед	Овощи припущенные	60	0,85	3,05	5,02	50,91	5,7	51
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	16,58	62,96	0	527
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Обед	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник	Кисломолочные продукты	200	5,8	5	8	106	11,4	535
Полдник	Кондитерское изделие вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0	607
Ужин	Пудинг творожный	200	34,42	23,4	28,56	441,36	0,9	326
Ужин	Соус ягодный	100	0,05	0,02	16,26	64,03	1,5	476
Ужин	Чай с лимоном	200	0,08	0	12,6	47,66	2,408	505
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		-	98,35	85,08	285,5	2279,97	50,019	

Категория: дети 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша «Дружба»	200	6,4	8,32	25,2	200,96	0,9	266
Завтрак	Бутерброды с маслом	45/5	3,26	3,47	19,72	123,5	0	100
Завтрак	Какао с молоком	200	4,86	5,02	22,2	151,18	0,9	509
Завтрак 2	Плоды свежие	250	1	1	24,5	117,05	25	118
Обед	Суп гороховый на м/к/б	200	17,32	17,3	26,28	318,43	17,546	150
Обед	Рагу из овощей	250	16,53	15,85	20,57	293,02	83,6	201
Обед	Овощи припущенные	60	0,85	3,05	5,02	50,91	5,7	51
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	16,58	62,96	0	527
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Обед	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник	Ватрушка с повидлом	80	8,16	7,09	39,06	252,66	0,65	559
Полдник	Сок фруктовый	170	0,85	0,17	19,17	78,2	3,4	537
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,12	8,04	19,6	176,42	0,9	171
Ужин	Чай с лимоном	200	0,08	0	12,6	47,66	2,408	505
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,12	61,01	280,74	1757,78	147,798	

Категория: дети 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,76	8,08	26,12	204,36	0,9	270
Завтрак	Бутерброды с сыром	60/5/15	6,92	8,14	19,72	181,24	0.001	97
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	4,76	4,86	22,66	150,82	0,9	514
Завтрак 2	Соки фруктовые	170	0,85	0,17	18,17	78,2	3,4	537
Обед	Щи	250	121,12	8,45	18,5	191,95	47,3	147
Обед	Сметана 15%	10	0,32	1,81	0,72	20,7	0,04	452
Обед	Картофельное пюре	180	4,37	5,24	26,27	166,12	28,301	434
Обед	Бефстроганов из отварной говядины	70	18,48	7,63	5,77	135,05	4,371	372
Обед	Овощи припущенные	60	0,85	3,05	5,02	50,91	5,7	51
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	16,58	62,96	0	527
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Обед	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	0,4	63
Полдник	Кондитерское изделие конфеты	20	0,04	7	11,1	108,78	0	632/22
Ужин	Суфле рыбное	180	26,44	14,58	20,88	329,54	3.511	341
Ужин	Зеленый горошек	70	1,78	0,12	3,9	24	6	72
Ужин	Чай с лимоном	200	0,08	0	12,6	47,66	2,408	505
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			201,51	70,05	273,45	2126,46	103,232	

Категория: дети 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,62	8,08	26,24	203,86	0,9	268
Завтрак	Бутерброды с маслом	45/5	3,26	3,47	19,72	123,5	0	100
Завтрак	Какао с молоком	200	4,86	5,02	22,2	151,18	0,9	509
Завтрак 2	Фрукты свежие	250	1	1	24,5	117,05	25	118
Обед	Рассольник	250	12,7	3,5	26,62	165,25	16,1	138
Обед	Сметана 15%	10	0,32	1,81	0,72	20,7	0,04	452
Обед	Ленивые голубцы с говядиной и рисом	180	18,06	10,88	12,75	193,3	1,807	395
Обед	Овощи припущенные	60	0,85	3,05	5,02	50,91	5,7	51
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	16,58	62,96	0	527
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Обед	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник	Кисломолочные продукты	200	5,8	5	8	106	11,4	535
Полдник	Кондитерское изделие пряники	30	5,1	0,84	23,31	174	0	608
Ужин	Макаронные изделия отварные с маслом сыром	180	4,73	5,67	31,92	216,26	0,42	301
Ужин	Чай с лимоном	200	0,08	0	12,6	47,66	2,408	505
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			79,12	57,91	288,79	2012,69	173,239	

Категория: дети 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша «Геркулес»	200	7,02	9,12	24,48	207,66	0,9	272
Завтрак	Бутерброды с маслом	45/5	3,26	3,47	19,72	123,5	0	100
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	4,76	4,86	22,66	150,82	0,9	514
Завтрак 2	Соки фруктовые	170	0,85	0,17	18,17	78,2	3,4	537
Обед	Свекольник на м/к/б	200	11,05	6,15	19,42	177,98	24,3	136
Обед	Сметана 15%	10	0,32	1,81	0,72	20,7	0,04	452
Обед	Каша из гороха	180	16,31	4,09	24,84	177,32	0	422
Обед	Суфле из отварной говядины	70	16,67	9,15	7,33	167,37	2,4	392
Обед	Овощи припущенные	60	0,85	3,05	5,02	50,91	5,7	51
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	16,58	62,96	0	527
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Обед	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	0,4	63
Полдник	Кондитерское изделие печенье	20	5,1	0,96	22,2	118	0	0131
Ужин	Картофельное пюре	180	4,37	5,24	26,27	166,12	28,301	434
Ужин	Сельдь луком	70	3,26	5,24	4,25	77,54	5,0	359
Ужин	Чай с лимоном	200	0,08	0	12,6	47,66	2,408	505
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			75,9	84,14	273,77	2054,55	144,849	

Категория: дети 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша «Дружба»	200	6,4	8,32	25,2	206,96	0,9	266
Завтрак	Бутерброды с маслом	45/5	3,26	3,47	19,72	123,5	0	100
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	4,76	4,86	22,66	150,82	0,9	514
Завтрак 2	Соки фруктовые	170	0,85	0,17	18,17	78,2	3,4	537
Обед	Суп с клецками	250	12,65	12,3	21,17	270,85	16,559	151
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,74	4,55	26,78	166,91	0	243
Обед	Курица в соусе с томатом	70	18,14	15,9	6,77	211,33	3,03	410
Обед	Овощи припущенные	60	0,85	3,05	5,02	50,91	5,7	51
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	16,58	62,96	0	527
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Обед	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник	Кисломолочные продукты	200	5,8	5	8	106	11,4	535
Полдник	Кондитерское изделие вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0	607
Ужин	Пудинг творожный	200	31,78	21,4	31,62	453,56	0,9	325
Ужин	Соус ягодный	100	0,05	0,02	16,26	64,03	1,5	476
Ужин	Чай с лимоном	200	0,08	0	12,6	47,66	2,408	505
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			97,84	80,95	290,12	2108,89	46,139	

Категория: дети 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,96	8,08	26,92	203,86	0,9	274
Завтрак	Бутерброды с маслом	45/5	3,26	3,47	19,72	123,5	0	100
Завтрак	Какао с молоком	200	4,86	5,02	22,2	151,18	0,9	509
Завтрак 2	Плоды свежие	250	1	1	24,5	117,05	25	118
Обед	Суп с горохом	250	17,32	17,3	26,28	318,43	17,546	150
Обед	Рагу из овощей	250	16,53	15,85	20,57	293,02	83,6	201
Обед	Овощи припущенные	60	0,85	3,05	5,02	50,91	5,7	51
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	16,58	62,96	0	527
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Обед	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник	Ватрушка с повидлом	80	8,16	7,09	39,06	252,66	0,65	559
Полдник	Сок фруктовый	170	0,85	0,17	19,17	78,2	3,4	537
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,12	8,04	19,6	176,42	0,9	171
Ужин	Чай с лимоном	200	0,08	0	12,6	47,66	2,408	505
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			71,63	70,11	288,64	1956,85	141,004	

Категория: дети 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,86	8,54	25,42	205,66	0,9	273
Завтрак	Бутерброды с сыром	60/5/15	6,92	8,14	19,72	181,24	0.001	97
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	4,76	4,86	22,66	150,82	0,9	514
Завтрак 2	Соки фруктовые	170	0,85	0,17	18,17	78,2	3,4	537
Обед	Борщ	250	12,2	6,47	18,6	182,37	37,8	133
Обед	Сметана 15%	10	0,32	1,81	0,72	20,7	0,04	452
Обед	Жаркое по - домашнему	250	12,22	3,45	24,63	179,2	29,8	374
Обед	Овощи припущенные	60	0,85	3,05	5,02	50,91	5,7	51
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	16,58	62,96	0	527
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Обед	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	0,4	63
Полдник	Кондитерское изделие конфеты	20	0,04	7	11,1	108,78	0	632/22
Ужин	Рис отварной	180	2,22	3,53	33,39	178,16	0	419
Ужин	Котлеты рыбные	70	16,88	7,85	5,98	163,79	2,73	352
Ужин	Чай с лимоном	200	0,08	0	12,6	47,66	2,408	505
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			543,18	55,79	279,99	1907,64	84,079	

Категория: дети 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,76	8,08	26,12	204,36	0,9	270
Завтрак	Бутерброды с маслом	45/5	3,26	3,47	19,72	123,5	0	100
Завтрак	Какао с молоком	200	4,86	5,02	22,2	151,18	0,9	509
Завтрак 2	Фрукты свежие	250	1	1	24,5	117,05	25	118
Обед	Суп крестьянский	200	12,02	16,7	19,85	188,56	15,8	160
Обед	Сметана 15%	10	0,32	1,81	0,72	20,7	0,04	452
Обед	Запеканка капустная с говядиной	180	21,5	20,92	14,47	335,42	81,0	379
Обед	Овощи припущенные	60	0,85	3,05	5,02	50,91	5,7	51
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	16,58	62,96	0	527
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Обед	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник	Кисломолочные продукты	200	5,8	5	8	106	11,4	535
Полдник	Кондитерское изделие пряники	30	5,1	0,84	23,31	174	0	608
Ужин	Макаронные изделия отварные с сыром	180	4,73	5,67	31,92	216,26	0,42	301
Ужин	Чай с лимоном	200	0,08	0	12,6	47,66	2,408	505
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			88,09	59,04	278,7	1845,99	73,433	

Категория: дети 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша «Геркулес»	200	7,02	9,12	24,48	207,66	0,9	272
Завтрак	Бутерброды с маслом	45/5	3,26	3,47	19,72	123,5	0	100
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	4,76	4,86	22,66	150,82	0,9	514
Завтрак 2	Соки фруктовые	170	0,85	0,17	18,17	78,2	3,4	537
Обед	Свекольник на м/к/б	200	11,05	6,15	19,42	177,98	24,3	136
Обед	Сметана 15%	10	0,32	1,81	0,72	20,7	0,04	452
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,74	4,55	26,78	166,91	0	243
Обед	Гуляш из говядины	70	9,65	3,07	5,61	88,99	2,1	373
Обед	Овощи припущенные	60	0,85	3,05	5,02	50,91	5,7	51
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	16,58	62,96	0	527
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Обед	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	0,4	63
Полдник	Кондитерское изделие печенье	20	5,1	0,96	22,2	118	0	0131
Ужин	Омлет натуральный с зеленым горошком	180	10,94	16,37	2,74	202	0,26	110
Ужин	Чай с лимоном	200	0,08	0	12,6	47,66	2,408	505
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70,73	47,15	286,19	1822,43	99,409	