

Утверждено  
**Приказом по МКДОУ**  
**«Детский сад» с.п. Заюково**  
**Приказ №7 от «30» августа 2024г**



### Примерное десятидневное меню дошкольные группы от 3 – до 7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.40-8.50</b>	Манная каша со сливочным маслом	210	4,8	8,2	30,4	220	302
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>				<b>376,28</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Кондит. изделия - вафли	100	7,5	28	59	518	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>				<b>518</b>	
<b>Обед с 11.30-12.40</b>	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	100,2	82	170
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	70	8,34	9,87	10,7	166,69	354
		130	4,16	3,61	21,16	147,41	688
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,30	-	44,2	101,3	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>				<b>636,34</b>	
<b>Полдник с 15.10-15.40</b>	Пшеничный молочный суп	200	5,79	5,47	18,57	175,3	94
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>				<b>285,6</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1816,22</b>	
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.40-8.50</b>	Овсяная каша со слив. маслом	200	7,82	12,83	34,27	285	182
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>				<b>441,28</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Фрукты	100	1,05	0,35	14,7	78	386
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>				<b>78</b>	
<b>Обед с 11.30-12.40</b>	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Крестьянский суп со сметаной	180	3,13	0,50	13,06	99,3	200
	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	120 130	8,87 2,44	9,83 3,84	11,71 16,36	171 132,01	286 694
	Кисель	180	0,4	-	94	377	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>				<b>913,8</b>	
<b>Полдник с 15.10-15.40</b>	Рогалики	100	3,22	1,95	22,8	320,73	400
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>				<b>369,51</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1802,6</b>	
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8.40-8.50</b>	Рисовая каша со сливочным маслом	200	5,1	10,72	33,42	251	182
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>				<b>407,28</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Конд.изд- мармелад	100	2,1	-	66,4	385	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>				<b>385</b>	
<b>Обед с 11.30-12.40</b>	Тушенная капуста	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321
	Гороховый суп со сметаной	180	5,14	0,43	14,5	91,69	31
	Гуляш из куриного мяса с пшеничным гарниром	70 130	16,52 5,28	7,75 3,50	3,26 28,21	230,55 170,96	311 679
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,12	-	22,5	88,02	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>				<b>735,02</b>	
<b>Полдник с 15.10-15.40</b>	Перловый молочный суп	200	5,45	5,13	18,61	162,4	94
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>				<b>272,7</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1800</b>	

<b>Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.40-8.50</b>	Отварные макароны со слив. маслом и сыром	200	14,28	14,72	38,96	362,58	65
	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,42	102,31	382
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>				<b>572,39</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Кондитерские изделия Вафля	100	7,5	28	59	518	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		100				518	
<b>Обед с 11.30- 12.40</b>	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Щи со сметаной	200	1,42	3,96	6,32	112,3	88
	Рыбные котлеты с рисовым гарниром	70 130	9,79 4,87	9,69 7,17	11,96 18,48	173,98 279,6	234 304
	Кисель	180	0,4	-	94	377	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>				<b>949,63</b>	
<b>Полдник с 15.10-15.40</b>	Запеканка твороженная	150	26,88	17,54	24,41	370,76	224
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>390</b>				<b>527,04</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>2324,26</b>	
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.40-8.50</b>	Гречневая каша со слив. маслом	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>				<b>463,54</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Фрукты	50	0,14	0,20	4,85	51	368
	Печенье	50	4,55	7,15	44,3	178,7	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>				<b>229,7</b>	
<b>Обед с 11.30- 12.40</b>	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Суп с перлово- картофельный	180	3,10	2,81	1,34	130,41	103
	Рагу мясное	200	1,89	6,02	15,77	324,44	26
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,12	-	22,5	91,5	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>				<b>680,66</b>	
<b>Полдник с 15.10-15.40</b>	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Оладьи	160	4,96	7,77	35,52	231,84	410

<b>Итого за полдник:</b>		<b>360</b>				<b>280,62</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1942,82</b>	
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.40-8.50</b>	Геркулесовая каша со слив. маслом	200	7,82	12,83	34,27	285	182
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>				<b>441,28</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Конд.изд.-вафли	100	7,5	28	59	518	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>				<b>518</b>	
<b>Обед с 11.30- 12.40</b>	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	100,2	82	170
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	70	8,34	9,87	10,7	166,69	354
		130	4,16	3,61	21,16	147,41	688
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,30	-	44,2	101,3	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>				<b>636,34</b>	
<b>Полдник с 15.10-15.40</b>	Пшеничный молочный суп	200	5,79	5,47	18,57	175,3	94
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>				<b>285,6</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1881,6</b>	
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.40-8.50</b>	Манная каша со сливочным маслом	210	4,8	8,2	30,4	220	302
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>450</b>				<b>376,28</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Фрукты	100	0,34	0,31	8,85	102	368
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>				<b>102</b>	
<b>Обед с 11.30- 12.40</b>	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Крестьянский суп со сметаной	180	3,13	0,50	13,06	99,3	200

	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	120 130	8,87 2,44	9,83 3,84	11,71 16,36	171 132,01	286 694
	Кисель	180	0,4	-	94	377	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>				<b>913,8</b>	
<b>Полдник с 15.10-15.40</b>	Рогалики	100	4,20	3,41	40,2	359,23	400
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>				<b>408,01</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1800,9</b>	
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8.40-8.50</b>	Гречневая каша со слив. маслом	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>				<b>463,54</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Конд.изд.- мармелад	100	2,1	-	66,4	423,41	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>				<b>423,41</b>	
<b>Обед с 11.30-12.40</b>	Тушенная капуста	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321
	Гороховый суп со сметаной	180	5,14	0,43	14,5	91,69	31
	Куриные грудки с подливой и пшеничным гарниром	70 130	16,52 5,28	7,75 3,50	3,26 28,21	230,55 170,96	311 679
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,12	-	22,5	88,02	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>				<b>735,02</b>	
	Перловый молочный суп	200	5,45	5,13	18,61	162,4	
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>				<b>272,7</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1895,67</b>	
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.40-8.50</b>	Пшенная каша со слив. маслом	200	8,80	5,84	47,02	284,94	679
	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,42	102,31	382
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>				<b>494,75</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Конд.изд.-вафли	100	7,5	28	59	518	
<b>Итого за 2</b>		<b>100</b>				<b>518</b>	

<b>Завтрак</b>								
<b>Обед с 11.30-12.40</b>	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17	
	Щи со сметаной	200	1,42	3,96	6,32	112,3	88	
	Рыбные котлеты с отварными макаронами	70 130	9,79 4,16	9,69 3,61	11,96 21,16	173,98 147,41	234 688	
	Кисель	180	0,4	-	94	377		
	Хлеб	40	3,48	0,52	19,6	107,5		
		<b>680</b>				<b>949,63</b>		
	Запеканка творожная	150	26,88	17,54	24,41	370,76	224	
<b>Полдник с 15.10-15.40</b>	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376	
	Хлеб	40	3,48	0,52	19,6	107,5		
<b>Итого за полдник:</b>		<b>390</b>				<b>527,04</b>		
<b>Итого за день:</b>						<b>2246,52</b>		
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 5</b>	Рисовая каша со слив. маслом	200	5,1	10,72	33,42	251	182	
	<b>Завтрак с 8.40-8.50</b>	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
		Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>				<b>407,28</b>		
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Фрукты	100	2,10	0,70	29,4	187,58		
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>				<b>368</b>		
<b>Обед с 11.30-12.40</b>	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16	
	Суп перлово-картофельный	180	3,10	2,81	1,34	130,41	103	
	Рагу мясное	200	1,89	6,02	15,77	324,44	26	
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,12	-	22,5	91,5	414	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5		
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>				<b>680,66</b>		
<b>Полдник с 15.10-15.40</b>	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376	
	Оладьи	160	4,96	7,77	35,52	231,84	410	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>360</b>				<b>280,62</b>		
<b>Итого за день:</b>						<b>1896,54</b>		
<b>Среднее значение за период:</b>						<b>1802</b>		