

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ «Приморский детский сад»
 _____ Вотчинкова В.Г..
 «_1_» марта 2024 г.

Примерное десятидневное меню МАДОУ «Приморский детский сад» для детей 1,5–7 лет.

Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	Каша гречневая с маслом , сахаром	150	6,17	1,65	32,72	170		37
	Батон нарезной обогащенный с сливочным маслом	30/10	6,98	10,42	25,0	240,0	0,9	50
	какао	200	2,9	2,5	24,8	134	1	7
	итого		16,05	14,57	82,52	544	1,9	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	100	0,9	0,09	2,61	20	9	8
обед	Салат с зеленым горошком	60	1,86	0,12	3,9	24	0,18	19
	Суп вермишелевый	200	8,24	12,4	10,06	69,2	23,0	27
	Пирог с консервой	100	10	6,9	35,4	264	0,05	35
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,96	124,0	0,8	2
	Хлеб пшеничный обогащенный	50/60	3,44	0,32	23,86	115,0		58

			4,13	0,39	28,62	137,9		
	итого		25,34	19,92	78,44	512,2	41,23	
полдник	Бутерброд с сыром	70	4	1,7	47,7	222,6	0,1	57
	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	93	1	5
	итого		5,5	3,0	70,1	315,6	1,1	
1 день	Итого за первый день		46,89	37,49	231,06	1371,8	44,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 2									
завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,10	8,54	26,35	208,80	2,21	13	
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	59	
	Батон нарезной обогащенный с маслом , сыром	45	4,5	45,63	14,15	117,64	0,27	51	
	итого		14,8	56,87	56,4	405,44	3,78		
Второй завтрак	яблоко	100	0,43		11,97	50,8	4,3	11	
обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	4,05	6,72	66,14		20	
	Суп гороховый на м/к бульоне	200	10,8	7,27	27,094	226,74	6,24	28	
	плов	100	12,57	0,24	16,31	283,98	0,41	36	
	кисель	200	1,4	5,5	39,1	126,4	0,04	1	
	Хлеб пшеничный		50/60	3,44	0,32	23,86	115,0		58
				4,13	0,39	28,62	137,9		
итого		29,81	17,58	119,984	858,26	57,69			
полдник	печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	55	

	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	9
	итого		3,12	3,9	41,84	215,44	0	
2 день	Итого за второй день		47,73	78,35	218,224	1479,14	61,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак	Вермишель в молоке	200	5,24	7,49	18,01	159,91	93	14
	Батон обогащенный с маслом	40	7,11	4,73	16,95	138,62	90	50
		10	0,8	7,25	0,13	66,10		
	Чай с сахаром	200			14,84	60,8	16	9
	итого		13,15	19,47	49,93	425,43	199	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	200	0,90		18,18	76	3,60	8
обед	Салат Степной	60	1,11	5,17	8,22	83,51	9,35	60
	Суп рисовый	200	4,84	2,84	12,53	95,7	8,96	29
	Гуляш, гречка	60/30	12,94	13,03	3,77	178,83		44
			4,42	5,41	30,39	191,0		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,96	124,0	0,8	2
Хлеб пшеничный обогащенный	50/60	3,44	0,32	23,86	115,0		58	

	итого		28,32	24,77	112,31	786,23	22,46	
полдник	Яйцо	0,45	6,3	5,6	0,35	78,75		46
	хлеб	45	2,4	0,3	14,4	71,7		58
	какао	200	3,44	2,98	15,30	178,75	0,05	7
	итого		12,14	8,88	30,05	329,20	0,05	
3 день	Итого за третий день		53,61	53,12	192,29	1540,086	221,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак	Каша манная молочная	200	6,35	8,03	23,20	189,60	2,21	15
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	5
	Батон нарезной обогащенный с маслом сыром	45	2,45	3,93	21,06	129	0,03	51
	итого		12	14,66	60,16	397,6	3,54	
Второй завтрак	яблоко	100	0,43		11,97	50,8	4,3	11
обед	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,47	4,05	3,97	54,59	15,00	61
	Суп картофельный	200	5,11	5,34	16,13	133,25	5,81	30

	Макароны	150	11,17	10,28	31,78	264	0,14	38
	Бефстроганов из отварного мяса	60	16,49	16,7	3,26	124,5	1,05	43
	Сок промышленного производства	200	0,90		18,18	76	3,60	8
	Хлеб пшеничный обогащенный	50/60	3,44	0,32	23,86	115,0		58
	итого		38,18	37,98	118,58	882,95	16,3	
полдник	печенье	40	3	73,9	29,8	166,8		55
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83	10
	итого		3,12	73,92	40,0	207,8	2,83	
4 день	Итого за четвертый день		53,3	126,56	218,74	1488,35	22,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак	Каша «Геркулес» молочная	200	7,84	9,87	24,48	217,00	2,6	16
	Батон обогащенный с маслом	30\10	2,44	7,552	14,62	136		50
			0,08	7,25	0,13	66,10		
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	77,3	6	9

	итого		22,36	27,732	52,23	496,40	8,6	
Второй завтрак	Сок промышленного производства	200	0,90		18,18	76	3,60	8
обед	Салат с зеленым горошком	60	1,86	0,12	3,9	24	0,18	19
	Суп вермишелевый	200	8,24	12,4	10,06	69,2	23,0	27
	капуста тушеная	180	2,06	6,03	11,7	265,7	9,9	40
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,96	124,0	0,8	2
	Хлеб пшеничный обогащенный	50/60	3,44	0,32	23,86	115,0		58
	итого		16,42	21,81	89,21	660,39	46,4	
полдник	Батон с вареной сгущенкой	70	4	1,7	47,7	222,6	0,1	45
	Кофейный напиток на молоке	200	1,058	1,06	14,96	99,18	1	5
	итого		5,058	2,76	62,66	321,78	1,1	
5 день	Итого за пятый день		43,838	52,302	204,1	1478,57	56,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								

завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,10	8,54	26,35	208,80	2,21	17
	Батон обогащенный с маслом сыром	45	2,45	3,93	21,06	129	0,03	51
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	59
	итого		12,99	15,45	62,71	437,24	3,67	
Второй завтрак	яблоко	100	0,43		11,97	50,8	4,3	11
обед	Салат из огурцов	60	0,46	3,05	1,48	34,38	5,7	25
	Суп перловый							31
	Макароны отварные	150	11,17	10,28	31,78	264	0,14	38
	Бефстроганов из отварного мяса	60	16,49	16,7	3,26	124,5	1,05	43
	кисель	180	0,1	0,1	27,9	113	2	1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50/60	3,44	0,32	23,86	115,0		58
	итого		32,77	32,74	103,39	738,7	11,69	
полдник	сдоба	50	4,96	4,17	32,0	186	0,44	47
	молоко	200	6,1	5,33	10,1	113	3	4
	итого		11,06	9,5	42,1	299	3,44	
6 день	Итого за шестой день		56,82	57,69	208,2	1474,94	18,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
------------	--------------------	-------------	----------------------	--	-------------------------	-----------	-------------

			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,10	8,54	26,35	208,80	2,21	13
	Батон обогащенный с маслом	30\10	2,44	4,45	2,44	136		50
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	77,3	6	9
	итого		21,54	16,05	41,79	422,10	8,21	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	200	0,90		18,18	76,0	3,60	8
обед	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,47	4,05	3,97	54,59	15,00	61
	Суп рисовый	200	4,84	2,84	12,53	95,7	8,96	29
	Сосиска отварная	70	8	11	0,06	123		42
	Гречка отварная	180	5,82	3,62	30	175,87	5,15	37
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,96	124,0	0,8	2
	Хлеб пшеничный обогащенный	50/60	3,44	0,32	23,86	115,0		58
	итого		24,28	21,04	107,54	732,06	72,21	
полдник	Запеканка творожная	90	12,27	8,13	8,9	160,0	0,24	48
	какао	200	1,08	1,06	14,96	99,18		7
	итого		13,35	9,19	23,86	259,18	0,24	

7 день	Итого за седьмой день		59,17	46,28	173,19	1413,34	80,66	
--------	-----------------------	--	-------	-------	--------	---------	-------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

День 8

завтрак	Вермишель в молоке	200	5,24	7,49	18,01	159,911		14
	Батон обогащенный с маслом сыром	45	2,45	3,93	21,06	129	0,03	51
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83	10
	итого		7,81	11,44	49,27	329,911	2,86	
Второй завтрак	яблоко	100	0,43		11,97	50,8	4,3	11
обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	4,05	6,72	66,14		20
	щи	200	2,2	1,92	9,22	98,82	24,67	32
	Плов рисовый с мясом	150	18,26	19,64	23,63	341,18	1,05	36
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	77,3	6	9
	Хлеб пшеничный обогащенный	50/60	3,44	0,32	23,86	115,0		58
	итого		37,03	28,99	88,4	749,24	36,02	
полдник	йогурт	100	4	3	6	96	1,4	3
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	59

	итого		7,2	5,7	21,9	175	2,7	
8 день	Итого за восьмой день		52,04	46,13	159,57	1254,151	41,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак	Каша «Геркулес» молочная	200	7,84	9,87	24,48	217,00	2,6	16
	Батон обогащенный с маслом	30\10	2,44	4,45	2,44	136		50
	Кофейный напиток на молоке	200	1,058	1,06	14,96	99,18	1	5
	итого		13,48	17,02	42,82	432,0	3,9	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	200	0,90		18,18	76,0	3,60	8
обед	Салат из огурцов	60	0,46	3,05	1,48	34,38	5,7	25
	Суп вермишелевый	200	8,24	12,4	10,06	69,2	23,0	27
	Гречка отварная	180	5,82	3,62	30	175,87	5,15	12
	Бефстроганов из отварного мяса	60	16,49	16,7	3,26	124,5	1,05	43
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,96	124,0	0,8	2

	Хлеб пшеничный обогащенный	50/60	3,44	0,32	23,86	115,0		58
	итого		37,65	33,16	107,44	660,57	36,58	
полдник	Батон обогащенный с вареной сгущенкой	70	4	1,7	47,7	222,6	0,1	45
	Чай с сахаром	200	0,4		26,96	124,0	0,8	9
	итого		4,4	1,7	74,66	346,6	0,9	
9 день	Итого за девятый день		55,53	51,88	224,92	1439,17	41,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак	Каша манная молочная	200	5,24	7,49	18,01	159,91	93	15
	Батон обогащенный с маслом сыром	45	4,5	45,63	14,51	117,64	0,27	51
	Чай с сахаром	200			14,84	60,8	16	9
	итого		9,74	53,12	47,36	338,35	109,27	
Второй завтрак	яблоко	100	0,1	0,1	12,2	57,8	91	11
обед	Салат «Слезки»	40	0,88	3,06	7,23	58,49	6,3	23

	Суп гороховый	200	10,8	7,27	27,094	226,74		28
	макароны	150	4,48	9,2	24,36	198,8		38
	гуляш	55	16,4	16,7	3,26	228,9	0,01	44
	Сок фруктовый промышленного производства	200	0,90		18,18	76,0	3,60	8
	Хлеб пшеничный обогащенный	50/60	3,44	0,32	23,86	115,0		58
	итого		36,76	38,93	122,354	1022,64	96,01	
полдник	печенье	40	3	73,9	29,8	166,8		55
	какао	200	1,08	1,06	14,96	99,18		7
	итого		4,08	74,96	44,76	265,98		
10 день	Итого за десятый день		50,58	167,01	214,474	1626,97	205,28	