

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МДОУ «Детский сад №10 «Семицветик»
О.Н.Бойко

Десятидневное меню

для питания воспитанников дошкольных учреждений раннего и дошкольного возраста с 10.3 часовым пребыванием
на зимне-весенний период 2024-2025 г. Новоалександровского муниципального округа

№№ реце птур	Наименование готовых блюд	Ранний (от 1 до 3 лет)					Дошкольный (от 3 до 7 лет)					Витамин С (мг)	
		Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С (мг)	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)				Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1 день Понедельник													
	Завтрак												
101	Каша молочная с крупой (хлопья овсяные «Геркулес», рис, манная)	130	1,93	2,32	3,99	46,28	0,42	150	2,22	2,68	4,60	53,4	0,49
411	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	11,25	45	0,02	180/10	0,06	0,01	13,5	54	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО		3,58	2,6	23,64	138,28	0,44		4,68	3,1	30,7	177,9	0,51
	2-й завтрак												
	Сок фруктовый (рекомендуемый)	150						180					
	ИТОГО:		5,68	5,79	53,17	291,5	2,93		7,55	7,15	65,58	363,8	4,87
	Обед												
87	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,92	88,95	3,49	180	3,95	3,79	11,9	106,7	4,19
299	Шницель мясной	50	8,64	17,89	4,11	213,1	-	70	12,1	25,05	5,75	298,3	-
218	Макароны отварные	110	4,15	0,49	23,4	114,6	-	130	4,90	0,57	27,6	135,4	-
358	Икра свекольная	30	0,71	0,03	6,86	55,59	1,70	50	1,185	0,05	11,4	92,65	2,83
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,06	24,0	99,6	0,54	180	0,59	0,08	28,8	119,5	0,65
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		20,42	22,18	84,23	659,04	2,24		27,405	30,37	108,93	879,95	3,48
	Полдник												
379	Кофейный напиток	150	2,37	2,00	11,9	75,45	0,97	180	2,84	2,41	14,35	90,54	1,17
3	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	6,37	5,4	14,0	125,2	0,07	30/7	9,9	8,01	12,7	191,6	0,11
	ИТОГО		8,74	7,4	25,9	200,65	1,04		12,74	10,42	27,05	282,14	1,28
	ВСЕГО за 1 день:		32,74	35,18	133,77	997,97	3,72		44,825	43,89	166,68	1339,99	5,27

2 день Вторник

227	Яйцо отварное	1 шт./40	5,08	4,6	0,28	63,4	0	1 шт./40	5,08	4,6	0,28	63	0
57	Икра кабачковая	80	2,45	6,46	13,09	120,4	4,20	100	3,00	7,90	15,9	147,1	5,14
411	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	11,25	45	0,02	180/10	0,06	0,01	13,5	54	0,02
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	1,47	4,7	9,3	85	0	40/7	1,59	5,1	10	91,8	0
	ИТОГО:		9,05	15,77	33,92	313,4	4,22		9,73	17,61	39,68	355,9	5,16
	2-й завтрак												
	Напиток из группы дички(шиповника)(рекомендуемый)	150	0,51	0,21	14,23	61	75	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	Обед												
63	Борщ с капустой и картофелем	150	1,08	2,95	2,95	62,25	6,40	180	1,29	3,54	354	74,7	7,68
646	Плов из птицы	150	14,48	12,14	25,49	269,25	0,72	200	19,3	16,19	33,99	359	0,96
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,06	24,01	99,6	0,54	180	0,59	0,08	28,81	119,52	0,65
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		19,19	15,7	68,39	518,3	7,66		25,86	20,64	440,28	680,62	9,29
	Полдник												
416	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	88,95	1,19	180	3,67	3,18	15,82	106,7	1,42
452	Булочка домашняя	40	2,18	3,7	13,1	95,2	0	60	3,64	6,2	21,9	159	0
	ИТОГО:		5,23	6,35	26,28	184,15	1,19		7,31	9,38	37,72	265,7	1,42
	ВСЕГО за 2 день:		24,42	37,82	128,59	1015,85	13,07		42,9	47,63	517,68	1302,22	15,87

1. *Journal of the American Medical Association*, 1997; 277: 1039-1043.

	<u>Завтрак</u>																					
101	Каша молочная с крупой (хлопья овсяные «Геркулес», рис, манная)	130	1,93	2,32	3,99	46,28	0,42	150	2,22	2,68	4,60	53,4	0,49									
411	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	11,25	45	0,022	180/10	0,06	0,01	13,5	54	0,027									
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0									
	ИТОГО:		3,58	2,6	23,64	138,28	0,442		4,68	3,1	30,7	177,9	0,517									
	<u>2-й завтрак</u>																					
	<u>Фрукты свежие</u> (рекомендуемые)(яблоко)	95						100														
	<u>Обед</u>																					
73	Рассольник ленинградский	150	1,05	2,97	4,74	53,85	9,46	180	1,27	3,56	5,68	64,62	11,3									
423	Пельмени с маслом	110/5	5,77	2,52	10,44	87,55	0,10	130/7	8,07	3,53	14,6	122,5	0,14									
417	Компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,06	24,01	99,6	0,54	180	0,59	0,08	28,81	119,52	0,65									
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0									
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0									
	ИТОГО:		10,45	6,1	55,13	328,2	10,1		14,61	8	72,57	434,04	12,09									
	<u>Полдник</u>																					
451	Печенье	30	2,01	2,26	21,61	114,9	0	50	3,35	3,77	36,03	191,5	0									
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26									
	ИТОГО:		6,36	6,01	27,61	189,9	1,05		8,57	8,27	43,23	281,5	1,26									
	ВСЕГО за 3 день:		20,39	14,71	106,38	656,38	11,592		27,86	19,37	146,5	893,44	13,867									

4 день Четверг													
	<u>Завтрак</u>												
199	Каша жидкая молочная (манная, кукурузная, пшеничная)	130/5	3,79	6,63	20,04	155,3	0,72	150/7	4,36	7,65	23,12	179,2	0,83
413	Чай с молоком	150/7	1,51	1,35	15,9	81	1,32	180/10	1,82	1,62	19,08	97,2	1,59
	Хлеб пшеничный	20	1,65	3,6	8,47	81,1	0	30	2,47	5,16	12,6	118,2	0
	ИТОГО:		6,95	11,58	44,41	317,4	2,04		8,65	14,43	54,8	394,6	2,42
386	<u>2-й завтрак</u>												
	Фрукты (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	<u>Обед</u>												
73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,97	4,74	53,8	9,46	180	1,27	3,56	5,68	64,62	11,35
261	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	50/50	4,87	2,47	1,9	52,5	1,86	70/70	6,82	3,46	2,66	73,5	2,61
179	Каша вязкая - гарнир	110/5	6,08	6,56	27,4	192,5	0	130/5	7,19	7,75	32,38	227,5	0
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,06	24,01	99,6	0,54	180	0,59	0,08	28,81	119,5	0,65
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		11,79	6,6	61,57	393,75	25,17		16,01	12,09	78,34	503,92	30,34
	<u>Полдник</u>												
411	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	11,25	45	0,02	180/10	0,06	0,01	13,5	54	0,02
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	1,6	0,27	8,4	47	0	40/5/15	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		1,65	0,28	19,65	92	0,02		2,46	0,42	26,1	124,5	0,02
	ВСЕГО: за 4 день		20,39	18,46	125,63	803,15	27,23		27,12	26,94	159,24	1023,02	32,78

6 день Понедельник													
	Завтрак		7,64	14,72	1,47	169,3	0,13	80/5	9,4	16,82			
229	Омлет натуральный	60/5										196	0,19
	Икра кабачковая	40	1,36	3,6	7,3	66,9	2,3	60	1,36	3,6		66,9	2,3
411	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	11,25	45	0,02	180/10	0,06	0,01		54	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,27	8,4	47,0	0	40	2,4	0,41		70,5	0
	ИТОГО:		10,65	18,6	28,42	328,2	2,45		13,22	20,84		387,4	2,51
	2-й завтрак												
	Напиток из груши дички(шиповника) (рекомендуемый)	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0		61,0	3,6
	Обед												
86	Суп картофельный с крупой рисовой	150	1,18	1,62	7,26	51,45	4,95	180	1,42	1,95		61,74	5,94
319	Птица (тушка бройлера, филе), тушенная в соусе с овощами	50/110	4,44	3,45	4,3	66	2,9	70/130	6,22	4,83		92,4	4,06
400	Компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,06	24,0	99,6	0,54	180	0,59	0,08		119,5	0,65
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27		47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56		80,4	0
	ИТОГО:		9,25	5,68	51,5	304,25	8,39		12,91	7,69		401,04	10,65
	Полдник												
416	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	88,95	1,19	180	3,67	3,18		106,7	1,42
451	Печенье	30	2,25	3,54	22,5	125,1	0	50	3,35	3,77		191,5	0
	ИТОГО:		5,3	6,19	35,68	214,05	1,19		7,02	6,95		298,2	1,42
	ВСЕГО за 6 день:		25,2	30,47	115,6	848,5	12,03		33,13	35,48		1086,64	14,58

7 день Вторник													
	<u>Завтрак</u>												
199	Каша жидкая молочная (манная, рис, пшенная, Геркулес)	130/5	3,79	6,63	20,04	155,3	0,72	150/7	4,36	7,65	23,12	179,2	0,83
414	Кофейный напиток	150	2,37	2,00	11,95	75,45	0,97	180	2,84	2,41	14,35	90,54	1,17
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		7,76	8,9	40,39	277,75	1,69		9,6	10,47	50,07	340,24	2
	<u>Обед</u>												
73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,97	4,74	53,8	9,46	180	1,27	3,56	5,68	64,62	11,35
274	Шницель рыбный (минтай) с маслом	50/2	6,29	6,97	4,15	104,5	1,86	70/3	8,80	9,76	5,81	146,3	2,60
179	Каша вязкая - гарнир	110/5	6,08	6,56	27,4	192,5	0	130/5	7,19	7,75	32,38	227,5	0
358	Свекла, тушенная в сметанном соусе	30	1,96	7,26	10,26	112,6	1,3	50	2,31	8,58	12,12	133,1	1,6
	Кисель из сока	150	0,23	0	29,55	120	1,8	180	0,27	0	35,46	144	2,16
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		18,75	21,34	92,04	670,6	14,42		24,52	30,48	114,93	842,92	17,71
	<u>Полдник</u>												
436/437	Пирожки с повидлом	50	0,05	0,01	11,25	45	0,022	70	0,06	0,01	13,5	54	0,027
411	Чай с сахаром	150/7	1,75	1,87	17,38	93,5	0,01	180/10	2,91	3,12	28,97	155,8	0,01
	ИТОГО:		1,8	1,88	28,63	138,5	0,032		2,97	3,13	42,47	209,8	0,037
	ВСЕГО за 7 день:		28,31	32,12	161,06	1086,85	16,072		37,09	44,08	207,47	1392,96	19,747

8 день Среда													
	Завтрак												
101 5	Вареники с картофелем (полуфабрикат) отварные с маслом или сметаной	150/5	5,04	10,4	55,56	260,02	9,66	180/5	6,29	13,3	69,42	324,84	12,01
411	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	11,25	45	0,02	180/10	0,06	0,01	13,5	54	0,02
	ИТОГО:		5,09	10,41	66,81	305,02	9,68		6,35	13,31	82,92	378,84	12,03
	Обед												
88	Суп картофельный с макаронами	150	1,61	1,70	10,47	70,95	4,95	180	1,93	2,04	12,56	85,14	5,94
304	Тефтели мясные в соусе	50/30	3,39	3,97	4,65	68,6	0,32	70/50	4,74	5,56	6,52	96,0	0,45
339	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,31	130	2,65	4,16	17,71	118,9	15,73
143	Капуста тушеная	30	2,24	4,04	8,67	84,7	18,78	50	2,65	4,78	10,25	100,1	22,20
417	Компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,06	24,01	99,6	0,54	180	0,59	0,08	28,81	119,5	0,65
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		13,11	13,84	78,72	511,7	37,9		17,24	17,45	99,33	647,04	44,97
	Полдник												
416	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	88,95	1,19	180	3,67	3,18	15,82	106,7	1,42
452	Булочка домашняя	50	2,18	3,7	13,1	95,20	0	70	3,64	6,2	21,9	159	0
	ИТОГО:		5,23	6,35	26,28	184,15	1,19		7,31	9,38	37,72	265,7	1,42
	ВСЕГО за 8 дней:		23,43	30,6	171,81	1000,87	48,77		30,9	40,14	219,97	1291,58	58,42

9 день Четверг													
	<u>Завтрак</u>												
251	Запеканка рисовая из творога с стуженным молоком	130/50	20,7	9,86	45,6	329,8	1,7	150/70	16,7	11,3	52,6	380,6	1,9
411	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	11,25	45	0,022	180/10	0,06	0,01	13,5	54	0,027
	ИТОГО:		20,75	9,87	56,85	374,8	1,722		16,76	11,31	66,1	434,6	1,927
	<u>2-й завтрак</u>												
386	<u>Фрукты свежие</u> (яблоки)(рекомендуемые)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	<u>Обед</u>												
63	Борщ с капустой и картофелем	150	1,08	2,95	2,95	62,25	6,40	180	1,29	3,54	354	74,7	7,68
339	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,31	130	2,65	4,16	17,71	118,9	15,73
308	Печень по строгано-овские	130/5	11,03	5,42	3,3	144,56	20,28	150/5	13,79	6,78	4,12	180,7	25,35
400	Кисель из сока плодового	150	0,23	0	29,55	120	1,8	180	0,27	0	35,46	144	2,16
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		17,72	12,44	66,72	514,66	41,79		22,68	15,31	434,77	645,7	50,92
	<u>Полдник</u>												
414	Кофейный напиток	150	2,37	2,00	11,95	75,45	0,97	180	2,84	2,41	14,35	90,54	1,17
452	Булочка домашняя	50	2,18	3,75	13,17	95,4	0	70	3,64	6,26	21,96	159	0
	ИТОГО:		4,55	5,75	25,12	170,85	0,97		6,48	8,67	36,31	249,54	1,17
	ВСЕГО за 9 день:		43,02	22,31	148,69	1060,31	44,482		45,92	35,29	537,18	1329,84	54,017

10 день Пятница														
	Завтрак													
100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,84	2,46	9,33	78	0,42	180	3,28	2,84	10,77	90		
411	Чай с сахаром	150 /7	0,05	0,01	11,25	45	0,022	180/10	0,06	0,01	13,5	54	0,027	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0	
	ИТОГО:		4,49	2,74	28,98	170,00	0,442		5,74	3,26	36,87	214,5	0,517	
	2-й завтрак													
	Фрукты													
386	свежие(яблоко)(рекоменд уемые)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	100	0,40	0,40	9,8	44	10	
	Обед													
213	Суп картофельный с клёцками	150	2,48	3,01	14,4	94,0	5,6	250	4,13	5,02	24	156,6	9,3	
318	Птица (тушка бройлера, филе), тушенная в соусе	50/40	5,89	5,06	1,46	75	0,72	70/60	8,246	7,08	2,051	105	1,008	
179	Каша гречневая - гарнир	110 /5	6,08	6,56	27,4	192,5	0	130/5	7,19	7,75	32,38	227,5	0	
417	Компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,06	24,1	99,6	0,54	180	0,59	0,08	28,92	119,52	0,65	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	
	ИТОГО:		18,08	15,24	83,3	548,3	6,86		24,836	20,76	110,831	736,02	10,958	
	Полдник													
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	
451	Печенье	30	2,01	2,26	21,61	114,9	0	50	3,35	3,77	36,03	191,5	0	
	ИТОГО:		6,36	6,01	27,61	189,9	1,05		8,57	8,27	43,23	281,5	1,26	
	ВСЕГО за 10 день:		28,93	23,99	139,89	908,2	8,352		39,146	32,29	190,931	1232,02	12,735	
	ИТОГО ВСЕГО :		274,92	269,09	6685,99	9194,98	206,963		360,811	356,14	2455,801	11965,05	252,95	