

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МДОУ «Детский сад №10 «Семипетик»

О.Н.Бойко

Десятидневное меню
для питания воспитанников дошкольных учреждений раннего и дошкольного возраста с 10,5 часовым пребыванием
на осенне-зимний период 2024-2025 г. Новолександровского муниципального округа

№№ реце птур	Наименование готовых блюд	Выход (г, мл)	Ранний (от 1 до3 лет)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Выход (г, мл)	Дошкольный (от 3 до 7 лет)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	
			Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)					
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
1 день Понедельник														
	Завтрак													
101	Суп молочная с крупой (хлопья овсяные «Геркулес», рис, манная)	150	3,49	3,43	8,03	81,2	0,98	180	4,13	4,56	12,71	108,2	1,3	
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	Пшениель мясной	50	8,64	17,89	4,11	213,1	-	70	12,1	25,05	5,75	298,3	-	
218	Макароны отварные	80	4,15	0,49	23,4	114,6	-	110	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													
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	
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	

4 день Вторник

100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,84	2,46	9,33	78	0,42	180	3,28	2,84	10,77	90	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
1	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,47	4,7	9,3	85	0	30/7	1,59	5,1	10	91,8	0
	ИТОГО:		9,05	7,17	29,88	208	0,44		4,93	7,95	34,27	235,8	0,51
	2-й завтрак												
	<u>Напиток из группы дички(шиповника)(реко мендуемый)</u>	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	50/110	15,47	12,95	27,19	287,24	0,77	70/130	19,34	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:		20,18	16,51	70,09	536,29	65,31		25,9	20,64	440,28	680,62	9,29
	Полдник												
	<u>Напиток из группы дички</u>	150	0,51	0,21	14,23	61	75	180	0,61	0,25	18,67	79	90
452	Булочка домашняя	40	2,18	3,7	13,1	95,2	0	60	3,64	6,2	21,9	159	0
	ИТОГО:		2,69	3,91	27,33	156,2	75		4,25	6,45	40,57	238	90
	ВСЕГО за 2 день:		31,92	27,59	127,3	900,49	140,75		35,08	35,04	515,12	1154,42	99,8

3 день Среда

[illegible]

4 день Четверг													
	<u>Завтрак</u>												
199	Суп молочный (манная, кукурузная, пшенная)	130/5	3,79	6,63	20,04	155,3	0,72	150/7	4,36	7,65	23,12	179,2	0,83
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	1,65	3,6	8,47	81,1	0	30	2,47	5,16	12,6	118,2	0
	ИТОГО:		5,44	10,24	39,76	281,4	0,742		6,89	12,82	49,22	351,4	0,857
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), тушенная 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	80/5	6,08	6,56	27,4	192,5	0	100/5	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:		15,63	12,61	73,99	485,6	11,86		20,55	12,12	93,01	612,52	14,61
	<u>Полдник</u>												
436	Пирожок с повидлом	40	1,75	1,87	17,38	93,5	0,01	60	2,91	3,12	28,97	155,8	0,01
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:		1,8	1,88	28,63	138,5	0,032		2,97	3,13	42,47	209,8	0,037
	ВСЕГО: за 4 день		41,46	24,73	142,38	905,5	12,634		30,41	28,07	184,7	1173,72	15,504

5 день Пятница													
	Завтрак												
226	Лапшевник с творогом и молоком сгущенным	130/5	11,18	10,8	25,3	244,0	0,21	150/5	12,9	12,5	29,2	281,6	0,25
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:		11,23	10,81	36,55	289,0	0,23		12,96	12,51	42,7	335,6	0,27
386	2-й завтрак												
	<u>Фрукты (яблоки)</u>	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Обед												
213	Суп картофельный с клецками	150	2,48	3,01	14,4	94,0	5,6	180	4,13	5,02	24	156,6	9,3
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	80	2,24	3,52	14,98	100,65	13,31	110	2,65	4,16	17,71	118,9	15,73
	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:		9,94	11,05	79,52	376,45	21,03		16,47	16,47	107,17	642,9	27,64
	Полдник												
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
452	Булочка домашняя	40	2,18	3,7	13,1	95,20	0	60	3,64	6,2	21,9	159	0
	ИТОГО:		2,23	3,71	24,35	140,2	0,02		3,7	6,21	35,4	213	0,02
	ВСЕГО за 5 дней:		23,4	25,57	140,42	805,65	21,28		33,13	35,19	185,27	1191,5	27,93

6 день Понедельник															
	Завтрак														
229	Омлет натуральный	60/5	7,64	14,72	1,47	169,3	0,13	80/5	9,4	16,82	1,9	196			0,19
	Икра кабачковая	40	1,36	3,6	7,3	66,9	2,3	60	1,36	3,6	7,3	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	13,5	54			0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,27	8,4	47,0	0	40	2,4	0,41	12,6	70,5			0
	ИТОГО:		10,65	18,6	28,42	328,2	2,45		13,22	20,84	35,3	387,4			2,51
	2-й завтрак														
	<u>Напиток из груши</u> <u>дички(шиповника)</u> (рекомендуемый)	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0	14,0	61,0			3,6
	Обед														
86	Суп лапша	150	1,18	1,62	7,26	51,45	4,95	180	1,42	1,95	8,72	61,74			5,94
319	Птица (тушка бройлера ,филе), тушеная в соусе с овощами	50/110	4,44	3,45	4,3	66	2,9	70/130	6,22	4,83	6,02	92,4			4,06
	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:		8,99	5,62	57,05	324,65	9,65		12,59	7,61	73,68	425,54			12,16
	Полдник														
	<u>Напиток из груши</u> <u>дички(шиповника)</u>	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0	14,0	61,0			3,6
	Булочка домашняя	50	2,18	3,7	13,1	95,20	0	70	3,64	6,2	21,9	159			0
	ИТОГО:		2,51	3,7	24,77	146,0	3,0		4,04	6,2	35,9	220,0			3,6
	ВСЕГО за 6 день:		22,15	27,92	110,24	798,85	15,1		29,85	34,65	144,88	1032,94			18,27

7 день Вторник

	<u>Завтрак</u>																			
199	Суп молочный с крупами (манная, рис, пшенная,Геркулес)	150	3,79	6,63	20,04	155,3	0,72	180	4,36	7,65	23,12	179,2	0,83							
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:		5,44	6,91	39,69	247,3	0,742		6,82	8,07	49,22	303,7	0,857							
	<u>2-й завтрак</u>																			
386	<u>Фрукты свежие(яблоко)</u> (рекомендуемые)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	100	0,40	0,40	9,8	44	10							
	<u>Обед</u>																			
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							
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	80	2,24	3,52	14,98	100,6 5	13,31	110	2,65	4,16	17,71	118,9	15,73							
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:		12,55	11,26	69,59	355,0	17,66		16,61	14,42	98,33	568,52	21,02							
	<u>Полдник</u>																			
420	Сок яблочный	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 7день:		24,35	24,18	136,89	792,2	19,452		32,0	30,76	190,78	1153,72	23,137							

8 день Среда													
	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	0,49
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
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		6,19	4,6	35,11	218,5	0,43		8,59	6,37	52,34	316,3	0,5
	2-й завтрак												
	Напиток из груши дички(шиповника)	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0	14,0	61,0	3,6
	Обед												
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
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:		17,05	17,11	76,24	537,6	11,86		22,53	21,98	96,16	604,92	14,6
	Полдник												
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
436	Пирожки с повидлом	40	1,75	1,87	17,38	93,5	0,01	60	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 8 день:		25,04	23,59	139,98	894,6	12,322		34,09	31,48	190,97	1131,02	15,137

9 день Четверг																
	<u>Завтрак</u>															
251	Запеканка рисовая из творога с сгущенным 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 сугроновские	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			
1	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,47	4,7	9,3	85	0	30/7	1,59	5,1	10	91,8	0			
	ИТОГО:		3,84	6,7	21,25	160,45	0,97		4,43	8,67	24,35	182,34	1,17			
	ВСЕГО за 9 день:		42,31	29,01	144,82	1049,91	44,482		43,87	35,29	525,22	1262,64	54,017			

10 день Пятница													
	Завтрак												
199	Суп молочный с крупами (манная, рис, пшенная,Геркулес)	150	3,79	6,63	20,04	155,3	0,72	180	4,36	7,65	23,12	179,2	0,83
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:		5,44	6,91	39,69	247,3	0,742		6,82	8,07	49,22	303,7	0,857
	2-й завтрак												
386	Фрукты свежие (яблоко)(рекомендуемые)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Обед												
73	Суп картофельный с крупой	150	1,05	2,97	4,74	53,85	9,46	180	1,27	3,56	5,68	64,62	11,3
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	-
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:		19,71	26,0	80,87	653,05	28,78		26,19	34,87	101,57	845,32	34,15
	Полдник												
	Булочка домашняя	40	2,18	3,7	13,1	95,20	0	60	3,64	6,2	21,9	159	0
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:		2,23	3,71	24,35	140,2	0,022		3,7	6,21	35,4	213,0	0,027
	ВСЕГО за 10 день:		27,38	36,62	144,91	1040,55	29,544		36,71	49,15	186,19	1362,02	35,034
	ИТОГО ВСЕГО :		287,04	265,35	6421,14	8887,1	311,626		342,875	338,39	2464,57	11749,41	203,796